



日	曜	献立名		主な材料		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1	火	ごはん(ふりかけ) レタス 卵ときくらげの炒め物	メンチカツ ふんわり炒り卵1kg ブロセスチーズ	ごはん ふりかけ 油	レタス ミニトマト もやし 木くらげ ゆで	
2	水	ごはん(ふりかけ) いんげんのソテー 切干大根の炒り煮	鶏肉のねぎ味噌焼き フレンチポテト フルーツ(オレンジ)	とりもも 大豆 乾 ごはん ふりかけ 油 ミニポテト 塩味 砂糖	ネギ いんげん 切り干し大根 乾 人参 オレンジ	
4	金	ごはん(ふりかけ) 焼きさつま揚げ ブチゼリー	豚小間 さつま揚げ シエルマカロニサラダ	ごはん ふりかけ 油 砂糖 じゃがいも シエルマカロニ	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり	
8	火	ごはん(ふりかけ) きのこのソテー 白菜のツナ和え	魚のフライ 卵ロール フルーツ缶詰(みかん)	まぐろカツ(ニトロ) ベーコン 卵ロール ツナブレッド	ごはん ふりかけ ほうれん草 しめじ はくさい きゅうり みかん 缶	
9	水	ごはん(ふりかけ) スナックえんどう ピーンズサラダ	煮込みハンバーグ チキンナゲット フルーツ(りんご)	大豆ミートハンバーグ チキンナゲット 魚肉ソーセージ 大豆 乾	ごはん ふりかけ 油 マヨネーズ 焼煎ごぼうレッシング	たまねぎ トマトホール缶 食塩無添加 マッシュルーム缶 スナックえんどう きゅうり 人参 りんご
10	木	五目御飯 揚げギョーザ ミニトマト フルーツ(オレンジ)	鶏肉の唐揚げ サニーレタス 高野豆腐の含め煮	油揚げ 若鶏唐揚げ 大豆ミート餃子 高野豆腐 乾	ごはん 砂糖 油	干びよう ごぼう 人参 しめじ サニーレタス ミニトマト 大根 オレンジ
11	金	カレーライス ゼリー	フレンチポテト	豚小間 牛乳 ごはん じゃがいも 油 カレールウ ミニポテト 塩味 ブチゼリー	人参 玉ねぎ コーン。	
15	火	ごはん(ふりかけ) 野菜炒め ほくほく煮	鶏肉のグリル スナックえんどう フルーツ缶詰(洋ナシ)	ロースカットチキン 鶏挽肉 ごはん ふりかけ 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ たまねぎ 人参 スナックえんどう 洋なし 缶	
16	水	ごはん(ふりかけ) ちくわの天婦羅 フルーツ(パイ)	青椒肉絲 ポテトサラダ	豚もも ちくわ磯辺天ぷら ごはん ふりかけ 油 砂糖 ごま油 片栗粉	ピーマン たけのこ水煮 コーン。 パインアップル	
17	木	焼きそば 春巻き	ゼリー	豚小間 蒸し中華めん ゼリー	キャベツ 人参 もやし	
18	金	ごはん(ふりかけ) きんぴらごぼう 大根のそぼろ煮	さわらの西京焼き 蒸しシューマイ フルーツ缶詰(みかん)	さわら みそ シューマイ 鶏挽肉 ごはん ふりかけ 油 砂糖 片栗粉	ごぼう 人参 糸こんにゃく。 大根 みかん 缶	
22	火	ごはん(ふりかけ) ほうれん草のソテー 五目煮豆	魚の南部焼 さつま芋の甘煮 フルーツ缶詰(白桃)	さば 大豆 乾 昆布 ごはん ふりかけ 砂糖 黒ごま 油 さつまいも	ほうれん草 コーン。 人参 大根 しいたけ 黄桃缶	
24	木	ごはん(ふりかけ) 豆腐ナゲット おでん風煮込み	鶏肉のねぎ塩焼き ブロッコリー フルーツ(りんご)	ロースカットチキン 豆腐ナゲット 焼き竹輪 ごはん ふりかけ 油 ごま油	ネギ ブロッコリー 大根 りんご	
25	金	カレーライス ブチシュークリーム	野菜のフライ	豚小間 牛乳 ごはん じゃがいも 油 カレールウ シュークリーム	人参 玉ねぎ コーン。	
29	火	ごはん(ふりかけ) マカロニソテー キャベツの和風和え	チキンカツ ボイルウインナー フルーツ(オレンジ)	チキンカツ プレスハム ウインナー 蒸し鶏ほぐし カットわかめ 乾 ごはん ふりかけ 油 マカロニ ゆで 白ごま	キャベツ オレンジ	
30	水	ごはん(ふりかけ) 焼うどん 煮物	白身魚の磯辺揚げ 蒸しシューマイ フルーツ(パイ)	白身魚フライ 豚小間 かつお節 シューマイ 絹厚揚げ ごはん ふりかけ 油 焼きうどん 砂糖	キャベツ 人参 パインアップル	

食事をおいしくする「魔法のことば」

①いただきます・・・ありがとうの気持ちで食事ができること、そして生き物の命をいただいていることへの感謝の思いです。

②ごちそうさま・・・食事にかかわる人々へのねぎらい、いたわりのことばです。この言葉があるので私たちはみんなに美味しいものを届けようと毎日頑張っています！

栄養成分(1カ月平均)	
エネルギー	396 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	13.1 g
炭水化物	60.4 g
塩分	1.4 g

