



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	
4	火	カレーライス プチゼリー	厚焼き卵	豚小間 厚焼き卵	ごはん じゃがいも 油 カレールー プチゼリー	人参 たまねぎ コーン。		
5	水	食パン 8枚切 揚げギョーザ フルーツ缶詰(みかん)	ポークチャップ もやしの和風サラダ	豚小間 カットわかめ かつお節	食パン いちごジャム 油 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ 人参 グリーンピース もやし みかん 缶		
6	木	ごはん 小松菜のソテー さつまいもの甘煮	魚の西京焼き 春巻き フルーツ缶詰(パイン)	さわら 春巻き	ごはん 油 さつまいも 砂糖	小松菜 たまねぎ パイン 缶		
7	金	ごはん カレー炒め フルーツ缶詰(黄桃)	鶏の天麩羅 ドレッシング和え	鶏天	ごはん 油	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン。	黄桃缶	
12	水	ごはん 焼きそば 刻み昆布の炒り煮	鶏肉のから揚げ ブロッコリー チーズ	若鶏唐揚げ 刻み昆布 プロセスチーズ	豚小間 油揚げ	ごはん 油 蒸し中華めん 砂糖	ブロッコリー 人参	
13	木	ごはん いんげんのソテー キャベツのツナ和え	魚のムニエル 素揚げ フルーツ缶詰(マンゴー)	生鮭 ツナ缶	チキンナゲット	ごはん 油 小麦粉	いんげん 人参 コーン。 キャベツ マンゴー缶詰	
14	金	ごはん スパソテー(バジリコ風味) ごぼうのサラダ	手作りハンバーグ フレンチポテト ゼリー	ハンバーグ	ごはん 油 スパゲティ スマイルポテト カットゼリー サイダー風	にんにく ごぼうサラダ 人参 コーン		
18	火	ごはん ブロッコリー 小松菜の煮浸し	鶏肉の味噌焼 山芋の磯辺揚げ チーズ	とりもも 油揚げ プロセスチーズ	ごはん 油 山芋短冊揚げ	しょうが 皮なし生 人参 ブロッコリー 小松菜		
19	水	焼きそば デザート	フライ	豚小間	蒸し中華めん 油 星のフライ お菓子	キャベツ 人参		
20	木	ごはん 野菜炒め かぼちゃの甘煮	鶏肉のネギ塩焼き 添えもの プチゼリー	ロースカットチキン かまぼこ	ごはん 油 砂糖 プチゼリー	ネギ 人参 キャベツ かぼちゃ たまねぎ		
21	金	ごはん コーンのソテー 高野豆腐の含め煮	ハムエッグフライ フレンチポテト フルーツ缶詰(パイン)	ハムエッグフライ 高野豆腐	ごはん 油 ポテトフライ 砂糖	コーン 人参 パイン 缶 たまねぎ		
25	火	カレーライス プチゼリー	シェルマカロニサラダ	豚小間 添えもの	ごはん 油 じゃがいも カレールー プチゼリー シェルマカロニサラダ	人参 たまねぎ コーン。 コーン		
26	水	ごはん ポテトソテー わかめサラダ	魚の味噌煮 添えもの フルーツ(みかん)	さば さつま揚げ	ベーコン カットわかめ	ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ はくさい コーン みかん	
27	木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ缶詰(マンゴー)	スタミナ焼き ポテトサラダ	豚小間 プレスハム	ちくわ磯辺天ぷら ポテトサラダ	ごはん 油 じゃがいも	キャベツ 人参 ネギ マンゴー缶詰	
28	金	ごはん スパソテー 厚揚げのそぼろ煮	チキンカツ 添えもの チーズ	チキンカツ 鶏挽肉 みそ	ベーコン 絹厚揚げ 蒸し大豆	ごはん 油 スパゲティ 砂糖 片栗粉	とうもろこし	

栄養成分 (1カ月平均)	
エネルギー	382 kcal
タンパク質	12.0 g
脂質	11.7 g
炭水化物	59.4 g
塩分	1.0 g

豆まき大豆は・・・古くから愛される栄養豊富な大豆

大豆が日本に入って来たのは、今から2000年ほど前。最初は大豆そのものを食べていたけれど、みそやしょうゆの元になるものが中国から伝わり、奈良時代にはとうもろこしも登場。大豆にはタンパク質の他、イソフラボン、サポニン、オリゴ糖、食物せんいなど、健康に良い栄養がたくさんふくまれています。さらに、大豆は形を変えるのも得意です。

