

日	献立名	牛乳	赤の間 血や肉になる	黄の間 熱や力の元になる	緑の間 体の調子を整える	1人ばく貫
2 火	トマトチキンカレー	○	とりにく	こめ、米粒麦、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム水煮、にんじん、トマトケチャップ、ダイストマト、トマト	614 kcal
	フレンチドレッシングサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、だいこん、冷凍ホールコーン、にんじん	17.6 g	
	冷凍みかん			★冷凍みかん		
3 水	ごはん	○		こめ		635 kcal
	肉じゃが		○ぶたにく	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	27.0 g
	小松菜と豆腐のみそ汁		★とうふ、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ		こまつな、えのきたけ、ねぎ	
	ぶどうゼリー		アガー	さとう	★ぶどうジュース	
4 木	ガーリックフランスパン	○		★コッペパン、★バター	にんにく、パセリ	605 kcal
	シーフードシチュー		いか、★ぎゅうにゅう、★クリーム	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、★バター	たまねぎ、にんじん、パセリ、しょうが、ねぎ	19.7 g
	ミックスフルーツ				★みかんかん、ももかん(黄、白)	
5 金	麦ごはん	○		こめ、米粒麦、ごま		557 kcal
	麻婆ナス		★とうふ、とりひきにく、みそ	あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	なす、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にら	21.8 g
	五目春雨スープ		とりにく	緑豆はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	
	ぶどう			★巨峰		
8 月	ジャージャー麺	○	とりひきにく、みそ	ちゅうかめん(卵乳なし)、ごまあぶら、あぶら、さとう、オイスターソース、かたくりこ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	604 kcal
	青のりビーンズポテト		★大豆、青のり粉	かたくりこ、じゃがいも、あぶら		27.9 g
	梨				★なし	
9 火	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		541 kcal
	さわらの香味ダレ焼き		さわら	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、ねぎ	30.0 g
	菊花あえ		おかか		こまつな、はくさい、だいこん、にんじん、菊のり	
	いものこ汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、かつお薄削り節	こんにやく、さといも	にんじん、だいこん、ねぎ	
10 水	ごま麻婆丼	○	★とうふ、とりひきにく、みそ	こめ、米粒麦、ごま、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にら	634 kcal
	たまごスープ		カットわかめ、★たまご	緑豆はるさめ、かたくりこ	にんじん、はくさい、ねぎ	25.1 g
	りんごゼリー		アガー	さとう	★りんごジュース	
11 木	フオカッチャ	○		フオカッチャ(卵乳なし)		544 kcal
	サーモンのフライ		さけ	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、トマトケチャップ、パセリ	28.9 g
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
	ベジタブルスープ		○ペーコン(卵乳不使用)		たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが	
12 金	吹き寄せごはん	○	とりにく	こめ、さとう	しめじ、まいたけ、にんじん、にんじん、さやいんげん	561 kcal
	具汁		★だいず、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	20.4 g
	みたらし団子			しらたまもち、さとう、かたくりこ		
16 火	スパゲティトマトソース	○	○ぶたにく	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう	なす、しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、生マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ	646 kcal
	じゃがいものガレット		○ペーコン(卵乳不使用)、★ピザチーズ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、★バター	パセリ	27.4 g
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
17 水	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		542 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも、青のり粉	こむぎこ、かたくりこ、あぶら		26.0 g
	ひじきあえ		かまぼこ(卵不使用)	あぶら、ごま	ほうれんそう、だいこん	
	ぐだくさん味噌汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
18 木	パエリア	○	とりにく、★むきえび、いか	こめ、米粒麦、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム水煮、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン	531 kcal
	じゃがいもとキャベツのスープ		あぶら、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	15.2 g	
	スイートポテト		★ぎゅうにゅう、★スキムミルク、★クリーム	さつまいも、★バター、さとう		
19 金	ごはん	○		こめ		583 kcal
	さばのカレー置油焼き		★さば	あぶら	にんにく	25.5 g
	おかかあえ		おかか		こまつな、にんじん、キャベツ	
	玉葱と油揚げの味噌汁		★あぶらあげ、カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		たまねぎ	
22 月	とり肉としめじのうどん	○	とりにく、カットわかめ、こんぶ、かつお薄削り節	うどん、あぶら	しょうが、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ	585 kcal
	ツナあえ		ツナ		こまつな、だいこん、キャベツ	25.6 g
	おはぎ		★きなこ	もちごめ、すりごま、さとう		
24 水	さつまいもごはん	○		こめ、さつまいも、くろごま		545 kcal
	さわらの黄金焼き		さわら、みそ	ノンエッグマヨネーズ	クリームコーン	26.7 g
	ごまあえ		みそ	こんにやく、すりごま、さとう	キャベツ、はくさい、にんじん	
	白菜と小松菜のみそ汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		はくさい、ねぎ、こまつな	
25 木	きのこピラフ	○	とりにく	こめ、米粒麦、オリーブ油、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム水煮、グリーンピース、冷凍ホールコーン	592 kcal
	ほうれん草のキッシュ		○ペーコン(卵乳不使用)、★たまご、★ぎゅうにゅう、★ピザチーズ	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	23.6 g
	ビーフンスープ		○ぶたにく	ビーフン、ごまあぶら	にんじん、だいこん、チンゲン菜、ねぎ、ほししいたけ	
26 金	発芽玄米入りご飯	○		こめ		604 kcal
	かぼちゃコロッケ		とりひきにく	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、パンこ、あぶら	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ	23.3 g
	コールスローサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
	豆腐とわかめの味噌汁		★とうふ、カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		ねぎ	
29 月	メキシカンライス	○	○ウィンナーソーセージ(卵不使用)	こめ、米粒麦、あぶら	にんにく、たまねぎ、青ピーマン、冷凍ホールコーン、マッシュルーム水煮、トマトケチャップ	614 kcal
	パステル		★ゆでたまご、○ぶたにく	ぎょうざのかわ、かたくりこ、あぶら	にんにく、たまねぎ、パセリ	23.8 g
	野菜スープ		ひよこまめ(乾)、とりにく	あぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
30 火	ご飯	○		こめ		528 kcal
	エコふりかけ		かつお薄削り節、こんぶ			27.1 g
	凝製豆腐		とりひきにく、★とうふ、★たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きぬさや	
	石狩汁		さけ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	しょうが、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。