

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	[1]軟飯/[2]豆腐と野菜の煮物/[3]野菜煮/[4]みそ汁	米	★絹ごし豆腐/★煮干し(だし用)/みそ/★油揚げ	ブロッコリー(小松菜)/きゅうり/キャベツ/なす	エネルギー	171 kcal
					たんぱく質	6.5 g
					脂質	2.8 g
					食塩相当量	0.5 g
2 土	[1]挽き肉うどん/[1]ブロッコリー煮	★うどん(ゆで)/かたくり粉	かつお節(だし用)/豚ひき肉	玉葱/にんじん/こまつな/ブロッコリー	エネルギー	116 kcal
					たんぱく質	6.1 g
					脂質	3.7 g
					食塩相当量	0.5 g
5 火	[1]軟飯/[2]かれの味噌焼き/[3]大根のやわらか煮/[4]みそ汁	米/砂糖	かれい/みそ/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/生わかめ	トマト(小松菜)/だいこん/キャベツ	エネルギー	175 kcal
					たんぱく質	7.0 g
					脂質	2.0 g
					食塩相当量	0.7 g
6 水	[1]軟飯/[2]チキンナゲットおから入/[3]おひたし/[4]かぶのスープ	米/じゃがいも/かたくり粉/★油	鶏ひき肉/★おから(新製法)/かつお節/★煮干し(だし用)	玉葱/ほうれんそう/にんじん/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	208 kcal
					たんぱく質	6.2 g
					脂質	5.5 g
					食塩相当量	0.3 g
7 木	[1]軟飯/[2]豚肉と野菜のスープ煮/[3]卵焼き	米/じゃがいも/砂糖/★油	豚ひき肉/こんぶ(だし用)/★たまご/あおのり	玉葱/キャベツ/にんじん	エネルギー	205 kcal
					たんぱく質	7.2 g
					脂質	5.7 g
					食塩相当量	0.3 g
8 金	[1]軟飯/[2]薄味ハヤシライス/[3]やわらか即席漬	米/★油/じゃがいも/★ハヤシルウ	豚ひき肉/かつお節	玉葱/にんじん/きゅうり/かぶ/レモン(果汁)	エネルギー	244 kcal
					たんぱく質	8.1 g
					脂質	7.4 g
					食塩相当量	0.9 g
9 土	[1]軟飯/[2]ひき肉豆腐野菜の煮物/[4]みそ汁	米/砂糖/さつまいも	豚ひき肉/★木綿豆腐/★煮干し(だし用)/みそ	にんじん/はくさい/生しいたけ/玉葱	エネルギー	209 kcal
					たんぱく質	6.6 g
					脂質	3.2 g
					食塩相当量	0.9 g
11 月	[1]軟飯/[3]焼き魚/[3]ごまあえ/[4]みそ汁	米/★白ごま/砂糖	かれい/★煮干し(だし用)/みそ	ほうれんそう/にんじん/はくさい/えのきたけ	エネルギー	186 kcal
					たんぱく質	7.7 g
					脂質	4.4 g
					食塩相当量	0.7 g
12 火	[1]軟飯/[2]じゃがいものそぼろ煮/[3]もやしのサラダ/[4]みそ汁	米/じゃがいも/★油/砂糖/かたくり粉	鶏ひき肉/かつお節/★煮干し(だし用)/みそ/★木綿豆腐/生わかめ	にんじん/もやし/きゅうり	エネルギー	227 kcal
					たんぱく質	9.3 g
					脂質	4.5 g
					食塩相当量	0.8 g
13 水	[1]軟飯/[2]レバー甘辛煮/[3]さつま人参煮/[4]かきたま汁	米/砂糖/かたくり粉/さつまいも	鶏レバー/かつお節/かつお節(だし用)/★たまご	にんじん/ほうれんそう/生しいたけ	エネルギー	189 kcal
					たんぱく質	7.6 g
					脂質	1.5 g
					食塩相当量	0.3 g
14 木	[1]軟飯茹でしらすかけ/[2]やわらか大根挽肉あんかけ/[3]白菜の煮びたし/[4]豆乳みそ汁	米/砂糖/コーンスターチ/さつまいも	しらす干し/かつお節(だし用)/豚ひき肉/かつお節/★煮干し(だし用)/みそ/★油揚げ/★豆乳	だいこん/はくさい/にんじん/こまつな	エネルギー	207 kcal
					たんぱく質	7.2 g
					脂質	3.2 g
					食塩相当量	0.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月 平均 栄 養 価	
					エネルギー	194 kcal
					脂 質	3.9 g
					たんぱく質	7.1 g
					食塩相当量	0.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 金	[1]軟飯/[2]焼き豆腐五目煮/[3]青菜の納豆あえ/[4]みそ汁	米/砂糖/かたくり粉	豚モモ/★焼き豆腐/★煮干し(だし用)/かつお節/★糸引納豆/みそ	にんじん/玉葱/こまつな/なめこ	エネルギー	198 kcal
					たんぱく質	8.7 g
					脂質	3.1 g
					食塩相当量	0.7 g
16 土	[1]やわらか煮込みスパゲッテ/[3]野菜スープ	★スパゲッティ/★油	豚ひき肉/★煮干し(だし用)	玉葱/にんじん/トマト/こまつな	エネルギー	135 kcal
					たんぱく質	6.2 g
					脂質	5.7 g
					食塩相当量	0.0 g
18 月	[1]軟飯/[2]薄味ドライカレー/[2]きゃべつのおかかあえ	米/★有塩バター/★薄力粉/かたくり粉	豚ひき肉/かつお節	玉葱/セロリー/にんじん/キャベツ/きゅうり	エネルギー	181 kcal
					たんぱく質	4.9 g
					脂質	2.9 g
					食塩相当量	0.1 g
19 火	[1]軟飯/[2]薄味マーボー/[3]春雨のササ/[4]わかめスープ	米/★油/砂糖/かたくり粉/★ごま油/普通はるさめ	豚ひき肉/★絹ごし豆腐/赤みそ/★煮干し(だし用)/生わかめ	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/ピーマン/きゅうり/もやし/玉葱	エネルギー	202 kcal
					たんぱく質	5.7 g
					脂質	4.6 g
					食塩相当量	0.7 g
20 水	[1]軟飯/[2]ホワイトシチュー/[3]大根サラダ	米/じゃがいも/★薄力粉/★有塩バター/かたくり粉/砂糖	鶏ひき肉	玉葱/にんじん/だいこん/きゅうり	エネルギー	228 kcal
					たんぱく質	6.8 g
					脂質	5.1 g
					食塩相当量	0.5 g
21 木	[1]軟飯/[2]高野豆腐挽肉の煮物/[3]小松菜のサラダ/[4]みそ汁	米/砂糖/★ノンエッグマヨ	★凍り豆腐/鶏ひき肉/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/みそ/生わかめ	にんじん/こまつな/もやし/玉葱	エネルギー	182 kcal
					たんぱく質	6.2 g
					脂質	3.1 g
					食塩相当量	0.9 g
22 金	[1]軟飯/[2]かれいソテー甘辛あん/[3]人参煮/[4]みそ汁	米/かたくり粉/★油/砂糖/★白ごま	かれい/かつお節/★煮干し(だし用)/みそ/★木綿豆腐/★油揚げ	にんじん/こまつな	エネルギー	209 kcal
					たんぱく質	8.3 g
					脂質	4.6 g
					食塩相当量	0.8 g
25 月	[1]軟飯/[2]魚のフライ/[4]さつま汁	米/★薄力粉/★パン粉/★油/さつまいも	かれい/★煮干し(だし用)/豚モモ/★油揚げ/みそ	キャベツ/ごぼう/にんじん/根深ねぎ	エネルギー	247 kcal
					たんぱく質	9.1 g
					脂質	5.9 g
					食塩相当量	0.7 g
26 火	[1]軟飯茹でしらすかけ/[2]豆腐と野菜の煮物/[4]みそ汁	米	しらす干し/★絹ごし豆腐/★煮干し(だし用)/みそ/生わかめ	きゅうり/トマト(きゃべつ)/だいこん	エネルギー	151 kcal
					たんぱく質	5.1 g
					脂質	1.5 g
					食塩相当量	0.6 g
27 水	[1]軟飯/[2]豆腐と野菜の煮物/[2]焼き鮭ほぐし	米	★絹ごし豆腐/★煮干し(だし用)/かれい	だいこん/ごぼう/にんじん	エネルギー	161 kcal
					たんぱく質	7.0 g
					脂質	1.8 g
					食塩相当量	0.0 g
28 木	[1]軟飯/[2]豆腐ハンバーグ/[3]さつま芋の甘煮/[4]みそ汁	米/かたくり粉/砂糖/さつまいも	★木綿豆腐/鶏ひき肉/★たまご/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/みそ/★油揚げ	葉ねぎ/にんじん/キャベツ	エネルギー	225 kcal
					たんぱく質	6.8 g
					脂質	3.2 g
					食塩相当量	0.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	194 kcal
月 平 均 栄 養 価					脂 質	3.9 g
					たんぱく質	7.1 g
					食塩相当量	0.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
29 金	[1]軟飯/[2]薄味カレー/ [3]おひたし	米/★油/じゃがいも	鶏ひき肉/しらす干し/ かつお節	玉葱/にんじん/こま つな	エネルギー	197 kcal
					たんぱく質	7.8 g
					脂質	3.8 g
					食塩相当量	0.2 g
30 土	[1]軟飯/[2]肉じゃが/[3] きゅうり煮/[4]みそ汁	米/じゃがいも/砂糖	豚ひき肉/★煮干し (だし用)/みそ	にんじん/玉葱/きゅ うり/なめこ	エネルギー	210 kcal
					たんぱく質	7.4 g
					脂質	3.9 g
					食塩相当量	0.8 g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価	エネルギー	194 kcal	たんぱく質	7.1 g
			脂 質	3.9 g	食塩相当量	0.6 g