

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	軟飯 (さけのフライ)	軟めし、食パン、さつまいも、パン粉、砂糖、小麦粉、油、バター	牛乳、さけ、しらす干し、溶けるチーズ(ピザ用)、白みそ、赤みそ	たまねぎ、人参、オレンジジュース、切り干しだいこん、あおのり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃこピザ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 192 mg
02	菜めし軟飯 (豚肉と大根の煮物)	軟めし、マカロニ、さといも、砂糖、白いりごま、油	牛乳、豚肩ロース、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、赤みそ	大根、グレープフルーツ、人参、もやし、たまねぎ、ねぎ、ホールトマト、コーン、絹さや	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、菜飯、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 178 mg
03	軟飯 (鶏肉のレモンしょうゆ焼き)	軟めし、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、白みそ、赤みそ	いんげん、人参、たまねぎ、コーン、レモン	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 207 mg
05	軟飯 (豆腐のごまみそ焼き)	軟めし、焼きそばめん、ごま油、白すりごま、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、白みそ	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、人参、ピーマン	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 330 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 225 mg
06	軟飯 (豚肉の生姜焼き)	軟めし、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、きな粉、しらす干し、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 171 mg
07	軟飯 (赤魚の煮つけ)	軟めし、小麦粉、砂糖	牛乳、赤魚、ツナ缶、白みそ、赤みそ	ごまつな、いんげん、もやし、ごぼう、えのきたけ、人参、バナナ、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが	牛乳 牛乳 スイーツパン	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 6.9 g カルシウム 183 mg
08	(離)軟飯 (豚肉の煮物)	軟めし、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、みかん缶、チンゲンサイ、人参、もやし、マッシュルーム、長ねぎ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.8 g カルシウム 172 mg
09	軟飯 (鶏肉のトマト煮込み)	軟めし、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、クリームコーン、りんご、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、パプリカ、ピーマン、コーン、	酢、コンソメ、塩、おろしんにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ	エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 162 mg
10	焼き鶏井 (人参と油揚げの煮物)	軟めし、砂糖、麩、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	白桃缶、きゅうり、人参、さやえんどう、いんげん、刻みのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ヨーグルト(もも)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.4 g カルシウム 219 mg
12	豚汁うどん (海苔和え(ほうれん草・人参))	うどん、じゃがいも、米、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚もも、ツナ缶、白みそ、赤みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、はくさい、刻みのり、あおのり	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、おろしんにんにく、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 165 mg
13	軟飯 (鶏肉の塩麹焼き)	軟めし、さつまいも、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、塩麹、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豆腐、大豆、ハム、白みそ、赤みそ	ごまつな、いんげん、人参、なす	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 212 mg
14	軟飯 (ポークチャップ)	軟めし、じゃがいも、ピーマン、小麦粉、油、白いりごま、バター、砂糖	牛乳、豚肩ロース、豚肉	たまねぎ、りんご、人参、きゅうり、ほうれんそう、切り干しだいこん、ピーマン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、コンソメ、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ピーマン	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 180 mg
15	軟飯 (さけのフライ)	軟めし、食パン、さつまいも、パン粉、砂糖、小麦粉、油、バター	牛乳、さけ、しらす干し、溶けるチーズ(ピザ用)、白みそ、赤みそ	たまねぎ、人参、オレンジジュース、切り干しだいこん、あおのり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 じゃこピザ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 192 mg
16	菜めし軟飯 (豚肉と大根の煮物)	軟めし、マカロニ、さといも、砂糖、白いりごま、油	牛乳、豚肩ロース、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、赤みそ	大根、グレープフルーツ、人参、もやし、たまねぎ、ねぎ、ホールトマト、コーン、絹さや	だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、菜飯、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 178 mg
17	軟飯 (鶏肉のレモンしょうゆ焼き)	軟めし、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏もも肉、豆乳、チーズ、白みそ、赤みそ	いんげん、人参、たまねぎ、コーン、レモン	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 207 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールーはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※軟飯は固めに仕上げています。

# 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質
19	軟飯 (豆腐のごまみそ焼き チンゲンサイとハムのソテー すまし汁(もやし・にんじん))	軟めし、焼きそばめん、ごま油、白すりごま、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、白みそ	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、人参、ピーマン	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	330 kcal 12.6 g 13.5 g 225 mg
20	軟飯 (豚肉の生姜焼き おかか炒め(しらす・ピーマン) ジュリエンスープ)	軟めし、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、きな粉、しらす干し、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	352 kcal 14.8 g 12.2 g 171 mg
21	軟飯 (赤魚の煮つけ 小松菜のツナ酢あえ(もやし) みそ汁(ごぼう・えのき))	軟めし、小麦粉、砂糖	牛乳、赤魚、ツナ缶、白みそ、赤みそ	ごまつな、いんげん、もやし、ごぼう、えのきたけ、人参、バナナ、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが	牛乳 牛乳 スイーツパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	298 kcal 13.5 g 6.9 g 183 mg
22	(離)軟飯 (豚肉の煮物 ほうれん草ともやしのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・ねぎ))	軟めし、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、みかん缶、チンゲンサイ、人参、もやし、マッシュルーム、長ねぎ、パプリカ	だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	321 kcal 12.8 g 10.8 g 172 mg
23	軟飯 (鶏のから揚げ コロコロサラダ オニオンスープ)	軟めし、じゃがいも、食パン、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも、ホイップクリーム	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、きゅうり、人参、白桃缶	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 フルーツサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 kcal 15.0 g 14.9 g 165 mg
24	焼き鶏丼 (人参と油揚げの煮物 きゅうりのさっぱり漬け みそ汁(ふ・わかめ))	軟めし、砂糖、麩、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	白桃缶、きゅうり、人参、さやえんどう、いんげん、刻みのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ヨーグルト(もも)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	307 kcal 14.5 g 9.4 g 219 mg
26	豚汁うどん (海苔和え(ほうれん草・人参) 粉ふき芋 バナナ)	うどん、じゃがいも、米、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚もも、ツナ缶、白みそ、赤みそ	バナナ、ほうれん草、人参、大根、はろしにんにく、刻みのり、あおのり	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	346 kcal 15.7 g 11.0 g 165 mg
27	軟飯 (鶏肉の塩麹焼き お豆のサラダ みそ汁(豆腐・なす))	軟めし、さつまいも、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、塩麹、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豆腐、大豆、ハム、白みそ、赤みそ	ごまつな、いんげん、人参、なす	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	341 kcal 13.9 g 12.9 g 212 mg
28	軟飯 (ポークチャップ 切干大根のサラダ スープ(じゃがいも・ほうれん草))	軟めし、じゃがいも、ピーマン、小麦粉、油、白いりごま、バター、砂糖	牛乳、豚肩ロース、豚肉	たまねぎ、りんご、人参、きゅうり、ほうれん草、切り干しだいこん、ピーマン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 kcal 14.0 g 14.4 g 180 mg
29	軟飯 (さけの西京焼き 厚揚げの炒め煮 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ))	軟めし、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、生揚げ、白みそ、赤みそ	りんごジュース、ぶどうジュース、オレンジ、人参、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、絹さや、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 あじさいゼリー ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	351 kcal 14.6 g 11.6 g 211 mg
30	軟飯 (鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ コーンスープ(ねぎ))	軟めし、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、クリームコーン、りんご、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、パプリカ、ピーマン、コーン、	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	318 kcal 13.5 g 10.5 g 162 mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
平均 栄養 価							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	303 kcal 12.3 g 9.1 g 123 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※軟飯は固めに仕上げしております。