

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
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (-) 金	(離) 軟飯 とん平焼き 人参しりしり風 みそ汁(もやし・あげ)	軟めし、ホットケーキ粉、油、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉、豆腐、ツナ缶、油揚げ、白みそ	もやし、人参、長ねぎ、キャベツ、あおのり	だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 209 mg
02 (-) 土	(離) 軟飯 にんじんそぼろ丼(具) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	軟めし、じゃがいも、片栗粉、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、白みそ	人参、みかん、たまねぎ、ほうれん草、う、チンゲンサイ、グリーンピース、焼きのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 いももち	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 222 mg
04 (-) 月	(離) 軟飯 揚げ焼き豆腐のきのこあん 切干大根の旨煮 みそ汁(さつまいも・ねぎ)	軟めし、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、豆乳、豚肉、卵、ウィンナー、油揚げ、白みそ	オレンジ、たまねぎ、人参、えのきたけ、切り干しだいこん、長ねぎ、きぬさや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 227 mg
05 (-) 火	(離) 軟飯 鶏のガーリック焼き いんげんとツナのごま和え 豚汁	軟めし、砂糖、さといも、白いりごま、バター、ごま油	鶏もも開き、ヨーグルト、豚肉、牛乳、ツナ缶、白みそ、ゼラチン	野菜ミックスジュース、りんご、いんげん、人参、大根、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 野菜ジュース ヨーグルトムース	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 142 mg
06 (-) 水	(離) 軟飯 タラフライ ほうれん草のおかか和え すまし汁(とうふ・葉ねぎ)	軟めし、焼きそばめん、小麦粉、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、たら、豆腐、豚肉、卵、かつお節	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、葉ねぎ、ピーマン	だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉、食塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 194 mg
07 (-) 木	(離) 軟飯 マクケンチーズ トマトスープ 冬野菜オーロラソース	軟めし、米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま	牛乳、豆乳、ベーコン、油揚げ、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、トマト缶、人参	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、中華だし	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 345 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.3 g カルシウム 189 mg
08 (-) 金	(離) 軟飯 豚肉の生姜焼き かぶと蒸し鶏のサラダ みそ汁(はくさい・しめじ)	軟めし、春巻きの皮、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、蒸し鶏ささみほぐし身、白みそ	かぶ、はくさい、りんご、たまねぎ、人参、しめじ、かぶ・葉、干しぶどう	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、おろししょうが	牛乳 牛乳 春巻きアップルパイ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 179 mg
09 (-) 土	ナポリタン キャベツとハムのマヨサラダ わかめスープ(いんげん) もも缶	スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、白みそ	たまねぎ、キャベツ、いんげん、白桃缶、人参、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、グリーンピース、トマト缶	ケチャップ、ハイシフレック、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 187 mg
11 (-) 月	(離) 軟飯 さわらのみそ照り焼き 里芋の煮物 かき玉汁(ねぎ)	軟めし、さつまいも、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、卵、豚肉、白みそ	バナナ、人参、いんげん、長ねぎ、きぬさや	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酒、食塩	牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 176 mg
12 (-) 火	しょうゆラーメン 炒り豆腐 白菜のごま酢あえ	中華麺(卵無し)、米、白いりごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、鶏ももひき肉、ウィンナー	はくさい、たまねぎ、人参、もやし、ミックスベジタブル、チンゲン菜、長ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、おろししょうが、食塩	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 219 mg
13 (-) 水	(離) 軟飯 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツのサラダ(ハム) みそ汁(じゃがいも・もやし)	米、じゃがいも、コーンフレック、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、ハム、白みそ	はくさい、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 コーンフレックおこし	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 171 mg
14 (-) 木	(離) 軟飯 ぶりの照り焼き おでん風煮物 コロコロサラダ	軟めし、じゃがいも、ちくわぶ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース	牛乳、ぶり、がんもどき、ゼラチン	大根、りんごジュース、ブロッコリー、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 りんごゼリー ウエハース	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 200 mg
15 (-) 金	(離) 軟飯 とん平焼き 人参しりしり風 みそ汁(もやし・あげ)	軟めし、ホットケーキ粉、油、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉、豆腐、ツナ缶、油揚げ、白みそ	もやし、人参、長ねぎ、キャベツ、あおのり	だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 209 mg
16 (-) 土	(離) 軟飯 にんじんそぼろ丼(具) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	軟めし、じゃがいも、片栗粉、砂糖、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、白みそ	人参、みかん、たまねぎ、ほうれん草、う、チンゲンサイ、グリーンピース、焼きのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 いももち	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 222 mg
18 (-) 月	(離) 軟飯 揚げ焼き豆腐のきのこあん 切干大根の旨煮 みそ汁(さつまいも・ねぎ)	軟めし、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、豆乳、豚肉、卵、ウィンナー、油揚げ、白みそ	オレンジ、たまねぎ、人参、えのきたけ、切り干しだいこん、長ねぎ、きぬさや、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん	牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし)	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 227 mg

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※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・ちくわは卵不使用の物を使用。

献立表

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
19	(離)軟飯 鶏のガーリック焼き 火 いんげんとツナのごま和え (豚汁	りんご	軟めし、砂糖、さといも、白いりごま、バター、ごま油	鶏もも開き、ヨーグルト、豚肉、牛乳、ツナ缶、白みそ、ゼラチン	野菜ミックスジュース、りんご、いんげん、人参、大根、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、コンソメ	牛乳 野菜ジュース ヨーグルトムース	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 142 mg
20	(離)軟飯 (タラフライ 水 ほうれん草のおかか和え (すまし汁(とうふ・葉ねぎ)		軟めし、焼きそばめん、小麦粉、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、たら、豆腐、豚肉、卵、かつお節	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、葉ねぎ、ピーマン	だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉、食塩	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 194 mg
21	(離)軟飯 (豚肉の生姜焼き 木 かぶと蒸し鶏のサラダ (みそ汁(はくさい・しめじ)		軟めし、春巻きの皮、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、蒸し鶏ささみほぐし身、白みそ	かぶ、はくさい、りんご、たまねぎ、人参、しめじ、かぶ・葉、干しぶどう	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、おろししょうが	牛乳 牛乳 春巻きアップルパイ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 177 mg
22	(離)軟飯 (さわらのみそ照り焼き 金 里芋の煮物 (かき玉汁(ねぎ)	バナナ	軟めし、さつまいも、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、卵、豚肉、白みそ	バナナ、人参、いんげん、長ねぎ、きぬさや	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酒、食塩	牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 176 mg
23	ナポリタン (キャベツとハムのマヨサラダ 土 わかめスープ(いんげん) (もも缶		スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、白みそ	たまねぎ、キャベツ、いんげん、白桃缶、人参、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、グリーンピース、トマト缶	ケチャップ、ハヤシフレック、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 187 mg
25	(離)軟飯 (クリスマスチキンピローフ(卵なし) 月 冬野菜オーロラソース (トマトスープ	みかん	軟めし、じゃがいも、砂糖、小麦粉、おつゆ魅、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、無調整豆乳	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、黄桃缶、ミックスベジタブル、カリフラワー、トマト缶、人参	ケチャップ、ハヤシフレック、コンソメ、食塩、パセリ粉、中華だし	牛乳 牛乳 クリスマスライフル(卵・乳なし)	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 177 mg
26	しょうゆラーメン (炒り豆腐 火 白菜のごま酢あえ (中華麺(卵無し)、米、白いりごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、鶏ももひき肉、ウインナー	はくさい、たまねぎ、人参、もやし、ミックスベジタブル、チンゲン菜、長ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、おろししょうが、食塩	牛乳 牛乳 ひじきチャーハン	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 219 mg
27	(離)軟飯 (豚肉のすき焼き風煮物 水 キャベツのサラダ(ハム) (みそ汁(じゃがいも・もやし)		米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、ハム、白みそ	はくさい、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 コーンフレークおこし	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 171 mg
28	(離)軟飯 (ぶりの照り焼き 木 おでん風煮物 (コロコロサラダ		軟めし、じゃがいも、ちくわぶ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース	牛乳、ぶり、がんもどき、ゼラチン	大根、りんごジュース、ブロッコリー、人参	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 りんごゼリー ウエハース	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 200 mg
(エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
(エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
(エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
(エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
(エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
(エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
(エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※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・ウインナー・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。