

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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 火	鶏ごまつけうどん 竹輪の磯辺揚げ かぶのグリル焼き デザート	うどん/白すりごま/ ごま油/片栗粉/薄力 粉/調合油/米	鶏もも肉/サラダ竹輪 /青のり/牛乳	干し椎茸/長葱/かぶ/オ レンジ	わかめご飯 牛乳  お菓子 牛乳
2 水	ロールパン まぐろカツ コーンとチーズのサラダ オニオンスープ デザート	ロールパン/薄力粉/ パン粉/調合油/マヨ ネーズ/オリーブ油	めかじき/卵/ダイス チーズ/牛乳/チキン ナゲット	コーン缶/きゅうり/アス バラ/玉葱/りんごジュ ース	チキンナゲット 牛乳  お菓子 牛乳
3 木	鮭のちらし寿司 いり鶏 冷やしきゅうりの漬物 素麺のお吸い物 デザート	米/上白糖/白いりご ま/上白糖/オリーブ 油/そうめん/スポン ジケーキミックス/薄 力粉/無塩バター	塩鮭/しらす干し/卵 /鶏もも肉/赤味噌/ホ ップクリーム(乳脂肪・植物 性)/牛乳	絹さや/れんこん/たけの こ水煮/人参/ごぼう/干 し椎茸/きゅうり/糸みつ ば/パインアップル	誕生日会ケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
4 金	ご飯 さわらの柚庵焼き きゅうりとトマトの和え物 豚汁 デザート	米/ごま油/上白糖/ パイシート/スイート カットポテト/上白糖 /黒いりごま	さわら/豚肩ロース肉 /白味噌/卵/牛乳	ゆず果汁/きゅうり/トマ ト/大根/人参/長葱/ご ぼう/オレンジ	スイートポテトパイ 牛乳  お菓子 牛乳
5 土	ご飯 味噌焼肉 もやしとにらの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け すまし汁 デザート	米/ごま油/上白糖/ 食パン/マヨネーズ	豚肩ロース肉/赤味噌 /塩昆布/木綿豆腐/ しらす干し/牛乳	人参/玉葱/緑豆もやし/ にら/白菜/糸みつば/パ ナナ	しらすマヨトースト 牛乳  お菓子 牛乳
7 月	そうめん かしわ天 かぼちゃの天ぷら トマトとおくらの和え物 デザート	そうめん/片栗粉/薄 力粉/調合油/上白糖 /オリーブ油	鶏ささ身/花ガツオ/ 卵	干し椎茸/小松菜/かぼ ちゃ/トマト/オクラ/大 葉/すいか/パイン缶/レ モン果汁	パイナップルケーキ カルピス  お菓子 牛乳
8 火	ご飯 豚肉とスナッペンドウの炒め物 ひじきのサラダ ニラ卵味噌汁 デザート	米/調合油/上白糖/ マヨネーズ/薄力粉/ 強力粉/グラニュー糖	豚肩ロース肉/干ひじ き(ステン釜、乾)/卵/ 白味噌/牛乳/ダイス チーズ	スナッペンどう/人参/ きゅうり/黄パプリカ/に ら/オレンジ	カレー風味マフィン 牛乳  お菓子 牛乳
9 水	麦ご飯 鮭の南蛮漬け おくらとベーコンの炒め物 名取汁 デザート	米/押麦/片栗粉/調 合油/上白糖/ビーフ ン/パイシート/ケー キシロップ	生鮭/ベーコン/鶏も も肉/卵/牛乳	玉葱/人参/オクラ/大根 /小松菜/メロン	ミニクワッサン 牛乳  お菓子 牛乳
10 木	ご飯 鶏の梅風味焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/上白糖/餃子の皮	鶏もも肉/さつま揚げ /塩昆布/木綿豆腐/ 白味噌/ウィンナー/ ピザ用チーズ/牛乳	梅干し/大葉/キャベツ/ トマト/なめこ/糸みつば /パインアップル/コーン 缶	クリスマスビザ 牛乳  お菓子 牛乳
11 金	フオカッチャ クリスマスチキン カニサラダ ジュリアンスープ デザート	強力粉/薄力粉/上白 糖/調合油/片栗粉/ マヨネーズ/フライド ポテト	鶏ささ身/かにフレー ク/ゼラチン/牛乳	レタス/きゅうり/ブロッ コリー/人参/キャベツ/ みかん缶/温州蜜柑缶詰(液 汁)	フライドポテトコンソメ 牛乳  お菓子 牛乳
12 土	冷やしきつねうどん 竹輪の甘辛煮 切干大根の青しそサラダ デザート	うどん/上白糖/マヨ ネーズ/米	油揚げ/サラダ竹輪/ ホタテ風味フレーク/ 牛乳	小松菜/切干大根/オレン ジ	梅しそご飯 牛乳  お菓子 牛乳
14 月	のりたまふりかけご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め 昆布ときゅうりの和え物 潮汁 デザート	米/上白糖/白いりご ま/ごま油/マヨネ ーズ/小町麩/食パン/ マーガリン	豚肩ロース肉/木綿豆 腐/赤味噌/刻み昆布 /生わかめ/かにフ レーク/なると巻き/ 卵/牛乳	にら/生姜/きゅうり/ キャベツ/糸みつば/パナ ナ	フレンチトースト 牛乳  お菓子 牛乳
15 火	ドライカレー カラフルサラダ インゲンとベーコンのソテー コンソメスープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/上白糖/薄力 粉	豚ひき肉/十勝飲む ヨーグルト/卵/ホップ クリーム/ベーコン	玉葱/人参/生姜/にんに く/きゅうり/トマト/ コーン缶/キャベツ/イン ゲン/パセリ	ホイップケーキ ほうじ茶  お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
16 水	ご飯 かれの煮付け 切干大根のスタミナ炒め きゅうり漬 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/薄力粉/無塩バター/上白糖/グラニュー糖	まがれい/豚ひき肉/生揚げ/白味噌/卵/牛乳	生姜/切干大根/人参/コーン缶/長葱/にら/んにく/きゅうり/小葱/オレンジ	ディアマンクッキー牛乳 お菓子牛乳
17 木	冷やし中華 レバーの竜田揚げ おくらのおかか和え 青梗菜とホタテのスープ デザート	冷やし中華/ごま油/上白糖/オリーブ油/片栗粉/調合油/米	ロースハム/卵/レバー/花ガツオ/ホタテ風味フ레이크/ベーコン/牛乳	きゅうり/オクラ/青梗菜/バナナ/のぎわな	野沢菜チャーハン牛乳 お菓子牛乳
18 金	食パン 鱈のトマトソースがけ ミモザサラダ ベーコンスープ デザート	食パン/薄力粉/オリーブ油/マヨネーズ/片栗粉/上白糖	まあじ/卵/ベーコン/絹豆腐/牛乳	きゅうり/キャベツ/スナップえんどう/玉葱/パイナップル	豆腐のブラウニー牛乳 お菓子牛乳
19 土	ご飯 ホイコーロー 小松菜のさくさく炒め キャベツのゆかりあえ なめこの味噌汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ油/ごま油	豚肩ロース肉/油揚げ/白味噌/塩昆布/ツナ缶/牛乳	キャベツ/赤パプリカ/青ピーマン/小松菜/人参/なめこ/バナナ/絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯牛乳 お菓子牛乳
22 火	ご飯 松風焼き ニラと卵の炒め物 あおさのりの味噌汁 デザート	米/パン粉/上白糖/白いりごま/オリーブ油/マヨネーズ/強力粉/上白糖/無塩バター	鶏ひき肉/牛乳/卵/白味噌/あおさ(素干し)	長葱/玉葱/にら/キャベツ/小葱/オレンジ/コーンクリーム缶/コーン缶	コーンパン牛乳 お菓子牛乳
23 水	ロールパン 白身魚のフリッター 春雨とハムのサラダ 雲海スープ デザート	ロールパン/薄力粉/調合油/緑豆春雨/オリーブ油/上白糖/ごま油/米/黒いりごま	メルルーサ/卵/ロースハム/豚肩ロース肉/牛乳	きゅうり/レタス/青梗菜/バナナ/いんげん/んにく/生姜/長葱	ごま入り肉チャーハン牛乳 お菓子牛乳
24 木	冷製トマトスパゲッティ ポップコーンチキン なめたけ入り炒り卵 ポパイスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/パン粉/調合油/上白糖/クウォーターカットポテト/片栗粉/上白糖	ツナ缶/鶏もも肉/卵/ベーコン/牛乳	トマト/大葉/えのき茸/小葱/ほうれん草/メロン	お菓子牛乳 お菓子牛乳
25 金	ご飯 鯖の味噌煮 豆苗とハムの炒め物 切干大根の酢の物 麩のお吸い物 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/白すりごま/小町麩/ホットケーキミックス/マーガリン/ケーキシロップ	鯖/白味噌/ロースハム/卵/牛乳	生姜/トウモロコシ/切干大根/きゅうり/糸みつば/すいか/野菜生活ジュース	野菜ジュースホットケーキ牛乳 お菓子牛乳
26 土	ご飯 豚肉の塩麹炒め れんこんとパプリカの炒め きゅうりと赤かぶの漬物 もやしの味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/上白糖/白いりごま/オリーブ油/食パン/マーガリン	豚肩ロース肉/油揚げ/白味噌/牛乳	んにく/長葱/れんこん/赤パプリカ/きゅうり/ラディッシュ/緑豆もやし/オレンジ/パセリ	カーリクトースト牛乳 お菓子牛乳
28 月	ご飯 塩から揚げ もやしとにらの和え物 かぶの甘酢漬 わかめとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米/薄力粉/調合油/上白糖/ごま油/上白糖	鶏もも肉/生わかめ/白味噌/牛乳/ヨーグルト	緑豆もやし/にら/かぶ/長葱/すいか/ブルーベリージャム	ヨーグルトブルーベリージャム添え牛乳 お菓子牛乳
29 火	沖縄そば 高野豆腐のから揚げ 人参しりしり デザート	茹で中華めん/調合油/上白糖/白いりごま/薄力粉/オリーブ油	紅かまぼこ/豚バラ肉/高野豆腐/ツナ缶/卵/生クリーム/加糖練乳/ゼラチン	小葱/人参/パイナップル/マンゴー(冷凍)	マンゴープリン お菓子牛乳
30 水	緑黄色ふりかけご飯 鮭の西京焼き なめこおろし きゅうりの梅ドレ はんぺん汁 デザート	米/上白糖/もち米/片栗粉	トラウトサーモン/西京味噌/はんぺん/豚ひき肉/牛乳	なめこ/大根/きゅうり/梅干し/糸みつば/すいか/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/生姜	真珠蒸し牛乳 お菓子牛乳
31 木	ココロ野菜丼 鶏とれんこんのごま味噌炒め モロヘイヤと卵のスープ デザート	米/オリーブ油/上白糖/片栗粉/調合油/白すりごま/ごま油/強力粉/ホットケーキミックス/無塩バター/粉砂糖	豚ひき肉/鶏もも肉/白味噌/卵/牛乳	いんげん/人参/玉葱/干し椎茸/んにく/生姜/れんこん/モロヘイヤ/バナナ	ねじりドーナツ牛乳 お菓子牛乳

月平均栄養価	エネルギー587kcal	タンパク質23.2g	脂質19.0g
--------	--------------	------------	---------



おすすめ  
レシピ公開中♪

