

日 曜日	献立名	たいないでのはたらき					エネルギー kcal たんぱく質 g しそうえん g
		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーになる	たんぱくしつ	むきしつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こざかな りょくおうしょくやさい	そのたの やさい・くだもの	たんすいかぶつ しょくえん	ビタミン・むきしつ たんすいかぶつ ししつ	
1 (火)	にくじるうどん(ソフトめん にくじる)	ふたにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ	ソフトめん		674 26.1 29
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ささかまこうみあげ①②	かまぼこ	あおのり	てんぶらこ	ごま あぶら		
2 (水)	さつまいものオレンジに			オレンジ	さつまいも さとう		677 20.3 2.3
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		
	はながたハンバーグおろしソース なのはなあえ はんぺんのすましじる ひなまつりゼリー※	とうふ とりにく おから		たまねぎ だいこん ほうれんそう なばな	さとう でんぶん あぶら ごま		
3 (木)	ひな祭り献立	たまご		ほうれんそう なばな			779 26.6 2.6
	はんぺんとうふ		にんじん	しめじ ねぎ ふ			
	とうにゅう			いちご	さとう みすあめ		
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		750 32.1 3.1
	たらのなんばんソース	たら		たまねぎ	でんぶん さとう あぶら		
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん さわいんげん ごぼう こんにゃく	さとう あぶら ごま		
5 (土)	はくさいのみぞしる	とうふ あぶらあげ		こまつな	はくさい えのきだけ		749 27.4 2.5
	タルト※	とうにゅう			さとう こめこ あぶら		
	いちごこめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	いちご	こめパン さとう		
6 (日)	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく		665 23.6 2.9
	カラフルポテト	ベーコン		さわいんげん にんじん	とうもろこし じゃがいも バター		
	グリーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん たまねぎ クリンピース とうもろこし マッシュルーム	こむぎこ	あぶら	
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		668 31.1 2.4
	さばのごまみぞやき	さば			しょうが さとう ごま		
	ピリからにくじやが かんぴょうのたまごとじじる	ふたにく		にんじん たまねぎ ほうれんそう かんぴょう	じゃがいも さとう あぶら		
8 (火)	やさいあんかけめん(ソフトめん やさいあんかけじる)	ふたにく		にんじん ぎゅうにゅう	ソフトめん でんぶん ごまあぶら		790 27.3 2.8
	ミニにくまん②	ふたにく			たまねぎ こむぎこ		
	かいそうサラダ(ドレッシング)				きゅうり こんにゃく あぶら		
9 (水)	いちごのムース※	とうにゅう	わかめ のり こんぶ くきわかめ		いちご さとう		792 31.2 2.3
	てまきずしへん(ごはん えびフライ② ツマヨネーズあえ なっとう のり)	えび ツナ なっとう のり			きゅうり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん パンこ でんぶん マヨネーズタイプ		
10 (木)	いもじる	ぎゅうにゅう		にんじん ごはん	ごんじん だいこん ねぎ さといも さとう		708 23.1 2.9
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		
	やきにくいため	ふたにく		にんじん ピーマン たまねぎ きくらげ きのこ じょうが	あぶら		
11 (金)	すいぎょうざのスープ	ふたにく とりにく		にんじん はくさい ねぎ もやし キャベツ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら		633 25.9 2.8
	パナナパバロア		ぎゅうにゅう クリーム		パナナ ナタデココ さとう		
	つくだに		こんぶ		さとう		
12 (土)	フィッシュバーガー(バーガーパン たらフライ ソース)	たら			コッペパン パンこ あぶら		688 25.4 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	はなやさいサラダ(ドレッシング)			プロッコリー カリフラワー		あぶら	
13 (日)	はくさいとにくだんごのシチュー	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たまねぎ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		771 32.3 4.4
	ちゅううかどん(ごはん ちゅううかどんのぐ) とうふしゅまい② かぼちゃのごまがらめ	ふたにく えび いか	にんじん たまねぎ きのこくき ごぼう	ごまあぶら			
	★減塩献立★ 毎月20日は おいしあDay	ぎゅうにゅう		たまねぎ ごぼう	さとう ごま		
14 (月)	スパゲッティナポリタン(スパゲティ ナポリタンソース)	ベーコン	チーズ	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう オリーブオイル		771 32.3 4.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	こむぎこ	あぶら	
	イカナゲット②③	いか たちうお			あぶら		
15 (火)	コーンサラダ(ドレッシング)			プロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし		あぶら	771 32.3 4.4

