



日	曜	(主食・主菜・副菜・汁物・デザート)	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー-kcal たんぱく質g
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える				
1	月	ご飯 魚のびり焼 コーンポテト めかたま汁 豆腐入 果物(さくらんぼ)	牛乳,ホキ,ベーコン,め かぶわかめ,鶏胸肉,木 綿豆腐,★たまご	米,サラダ油,上白糖,★白ごま, かたくり粉,じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,とうがらし(一 味),クリームコーン缶,干し椎 茸,にんじん,えのきたけ,さくらん ぼ(国産)			805 39.5	
2	火	ご飯 いかとじゃが芋のチリソース さっぱりサラダ わんたんスープ	牛乳,いか,豚ひき肉	米,大豆油,かたくり粉,じゃが いも,サラダ油,上白糖,ごま油, ワントンの皮	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベ ツ,みずな,きゅうり,にんじん,ト マト,もやし,こまつな			856 31.5	
3	水	あんかけ炒めそば 春雨サラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚モモ肉,うずら卵 水煮,いか,ロースハム, 粉寒天,粉ゼラチン	サラダ油,蒸し中華めん,上白 糖,かたくり粉,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干 し椎茸,たけのこ水煮,はくさい,もや し,こまつな,きゅうり,ホールコーン 缶,ぶどう(濃縮還元ジュース)			761 32.6	
4	木	ガーリックトースト ツナとじゃが芋のグラタン 卵とトマトのスープ	牛乳,まぐろ缶詰(水煮ルー クイット),粉チーズ,鶏モモ 肉,木綿豆腐,★たまご	食パン,オリーブ油,マーガリン, サラダ油,じゃがいも,バター, 薄力粉,スバゲティ,パン粉(乾 燥),かたくり粉	にんにく,パセリ,玉葱,しめじ,た けのこ(ゆで),にんじん,トマト, こまつな			833 35.8	
5	金	ご飯 魚の変わりづけ 五目きんぴら炒め みそ汁	牛乳,魚,豚モモ肉	米,大豆油,かたくり粉,サラダ 油,上白糖,つきこん,三温糖	玉葱,ごぼう,にんじん,れんこん, キャベツ,ねぎ,こまつな			844 39.0	
8	月	ご飯 ジャン豆腐 切干大根サラダ	牛乳,鶏ひき肉,生揚げ, ロースハム	米,サラダ油,上白糖,かたくり 粉,ごま油,緑豆はるさめ	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸, たけのこ水煮,にんにく,ねぎ,キャベ ツ,切干しだいこん,きゅうり			866 38.6	
9	火	ご飯+かつおちりめん トマト肉じゃが 共 かりサラダ すまし汁(豆腐・社・エノ)	牛乳,粉かつお,★ちり めんじゃこ,豚肩肉,油揚 げ,だし昆布,木綿豆腐	米,上白糖,サラダ油,じゃがい も,ごま油	にんじん,玉葱,しめじ,トマトホ ール缶,グリーンピース(冷),キャベ ツ,こまつな,ねぎ,えのきたけ			842 34.1	
10	水	カレーライス ゆで野菜 あじさいゼリー	牛乳,豚モモ肉,粉寒天, 粉ゼラチン,カルピス	米,サラダ油,じゃがいも,バ ター,薄力粉,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじ ん,ピーマン,グリーンピース(冷), キャベツ,きゅうり,ぶどう(濃縮 還元ジュース)			857 24.3	
11	木	梅ご飯 ししゃもの南蛮漬け ゆで野菜 具だくさんみそ汁(白菜しめじ)	牛乳,★しらす干し(微 乾燥品),ししゃも(子持 ち),木綿豆腐,油揚げ	米,サラダ油,大豆油,かたくり 粉,薄力粉,上白糖,じゃがいも	梅干し(調味漬),ゆかり粉,しょう が,ねぎ,キャベツ,きゅうり,にん じん,ホールコーン缶,はくさい, しめじ,こまつな			817 32.4	
12	金	ご飯 豆腐の中華煮 トマト入りサラダ	牛乳,豚肩肉,木綿豆腐	米,サラダ油,上白糖,ごま油,か たくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎 茸,玉葱,たけのこ水煮,ねぎ,にら, もやし,はくさい,きゅうり,トマト			816 33.2	
15	月	チーズリビーンズサンド パスタと野菜のスープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピ ザチーズ,ベーコン,鶏 成鶏肉モモ,いんげんま め(乾),ヨーグルト	サラダ油,薄力粉,マカロニ	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン, トマトホール缶,はくさい,パセリ, みかん缶,黄桃缶,パイナップル			768 37.1	
16	火	ツナと卵のそぼろ丼 ポテトのハニーサラダ 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳,まぐろ缶詰(油漬 レクライト),★たまご,豚肩 肉,油揚げ,豆乳	米,サラダ油,上白糖,じゃがい も,はちみつ,板こんにやく	しょうが,にんじん,きゅうり,ごぼ う,だいこん,はくさい,しめじ,ね ぎ			882 33.3	
17	水	ご飯 いんげん豆のコロッケ きゃべつの香り漬け みそ汁(白菜・油揚・菜)	牛乳,豚ひき肉,いんげ んまめ(乾),スキムミル ク,★たまご,油揚げ	米,大豆油,サラダ油,乾燥マツ シュポテト,薄力粉,パン粉 (生),パン粉(乾燥)	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅう り,レモン(全果・生),はくさい,も やし,ねぎ,こまつな			847 31.1	
18	木	ご飯 鮭のさざれ焼き コンヤクの味噌ドレッシング けんちん汁	牛乳,生鮭,豚肩肉,木綿 豆腐	米,パン粉(生),つきこん,サラ ダ油,上白糖,★白ごま,板こんに やく,じゃがいも,ごま油	もやし,こまつな,にんじん,ごぼ う,だいこん,ねぎ			838 38.4	
19	金	郷土料理 タコライス 卵入りもずくスープ ヨーグルトフルーツポンチ	牛乳,鶏ひき肉,豚ひき 肉,木綿豆腐,ダイス チーズ,★たまご,もずく (塩蔵・塩抜き),ヨーグ	米,サラダ油,上白糖,かたくり 粉	にんにく,玉葱,赤ピーマン,キャ ベツ,にんじん,ねぎ,みかん缶, バナナ,パイナップル			850 33.7	
22	月	カレーうどん にんじんサラダ じゃがまるくん	牛乳,豚モモ肉,まぐろ 缶詰(油漬ルークイット),ピ ザチーズ	サラダ油,上白糖,冷凍うどん, かたくり粉,大豆油,乾燥マツ シュポテト	玉葱,にんじん,ピーマン,ねぎ,こ まつな,キャベツ,もやし			789 33.0	
23	火	きつね丼 コーン入りゆで野菜 豚汁	牛乳,油揚げ,★たまご, 豚肩肉,木綿豆腐	米,上白糖,サラダ油,じゃがい も	玉葱,にんじん,こまつな,キャベ ツ,もやし,ホールコーン缶,だい こん,ねぎ			859 33.0	
24	水	ご飯 豚キムチ豆腐うずら入 切干大根のごま酢あえ	牛乳,豚ばら肉,冷凍豆 腐,うずら卵水煮	米,サラダ油,上白糖,かたくり 粉,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじ ん,干し椎茸,はくさい,たけのこ 水煮,はくさいキムチ漬,にら,も やし,こまつな,切干しだいこん			850 34.7	
25	木	ハニートースト トマトクリームシチュー 炒り卵入りゆで野菜	牛乳,鶏胸肉,いんげん まめ(乾),生クリーム,★ たまご	食パン,マーガリン,はちみつ, サラダ油,じゃがいも,バター,薄 力粉,上白糖	玉葱,にんじん,しめじ,トマトホ ール缶,グリーンピース(冷),キャベ ツ,きゅうり			787 31.9	
26	金	スタミナ丼 チズ入りゆで野菜ドレッシング ミルクゼリーピーチソース	牛乳,豚モモ(脂肪なし), ダイスチーズ,粉寒 天,粉ゼラチン	米,サラダ油,上白糖,かたくり 粉	しょうが,にんにく,キャベツ,にん じん,玉葱,もやし,にら,きゅうり, 黄桃缶			833 35.0	
29	月	ジャンバラヤ ココロサラダ パスタと野菜のスープ(イゲン豆入)	牛乳,鶏モモ肉,★ウイン ナー 無添加,ベーコン,豚 モモ肉,いんげんまめ	米,バター,サラダ油,薄力粉,大 豆油,じゃがいも,はちみつ,マ カロニ	玉葱,にんじん,エリンギ,グリン ピース(冷),きゅうり,はくさい,パ セリ			862 28.8	
30	火	ひじき炒飯 ポテトから揚げ はるさめスープ 果物(パレンシアオレンジ)	牛乳,干ひじき(乾),豚 肩肉,★たまご,鶏胸肉, 木綿豆腐	米,サラダ油,上白糖,大豆油, じゃがいも,緑豆はるさめ	にんじん,ねぎ,こまつな,えのき たけ,はくさい,パレンシアオーレ ンジ			830 27.9	

※4日(木)~10日(水)は歯と口の健康習慣です。
歯でしっかり噛むことや、歯の主要な構成成分であるカルシウム摂取を意識しながら頂きましょう。
※11日(木)は入梅です。疲労回復や食欲増進効果のある梅を取り入れました。
※19日(金)は食育の日です。沖縄の郷土料理を取り入れました。

※牛乳は毎日つきます。
※食材は変更になる場合があります。

