

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	水	玄米ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 肉じゃが にらのおひたし きゃべつサラダ	麦茶 牛乳 肉まん 	みそ 鯉節 豚肉 牛乳 豚ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 薄力粉 春雨 ごま油 片栗粉	わかめ もやし 玉ねぎ 人参 にら 生姜 きゃべつ きゅうり 干しいたけ
2	木	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・油揚げ) かれのい魚田 大根ときゅうりの中華和え 納豆ときのこのそぼろ炒め	麦茶 牛乳 パンプキンジャムサンド	油揚げ みそ かれい 赤味噌 鶏ひき肉 納豆 牛乳	米 押し麦 砂糖 サラダ油 ごま油 食パン はちみつ	きゃべつ えのき 舞茸 刻み昆布 人参 長ねぎ 大根 きゅうり かぼちゃ レモン汁
3	金	ごはん いもたき ケチャップチキン 切干とツナの和え物 ミソドレサラダ	麦茶 牛乳 ベーコン舞茸ごはん	鶏肉 油揚げ ツナ缶 みそ 牛乳 ベーコン	米 さといも 砂糖 サラダ油 オリーブ油	干しいたけ 人参 切干大根 きゅうり 塩昆布 きゃべつ もやし 舞茸
4	土	ごはん みそ汁(大根・もやし) 豚の生姜焼き きゅうりの塩昆布和え きゃべつとお揚げのおひたし	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 油揚げ きなこ 豚肉	米 サラダ油 薄力粉 砂糖	もやし 大根 生姜 きゃべつ 人参 きゅうり 塩昆布
6	月	ごはん みそ汁(大根・えのき) 家常豆腐  しめじと青梗菜の和え物 ジャーマンポテト	麦茶 牛乳 チーズコーンスコーン	みそ 厚揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油 薄力粉 バター	大根 えのき 人参 玉ねぎ きゃべつ 青梗菜 しめじ コーン菜
7	火	ごはん みそ汁(さつまいも・長ねぎ) 筑前煮 人参ときゅうりのサラダ きゃべつと春雨の和え物	麦茶 牛乳 しらすつつよ	みそ 高野豆腐 鶏肉 しらす 豚ひき肉 牛乳	米 さつまいも 砂糖 サラダ油 春雨 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも	長ねぎ ごぼう 人参 青菜 干しいたけ きゅうり 玉ねぎ きゃべつ ビーマン
8	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・人参) さばの青のり焼き タマナーチャンプルー 中華サラダ	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	みそ さば 豆腐 鯉節 ささみ 豚肉 牛乳 卵	米 押し麦 ごま サラダ油 春雨 ごま油 みかん粉 薄力粉 バター	かぼちゃ 人参 生姜 青のり きゃべつ 万能ねぎ きゅうり みかん缶
9	木	玄米ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 根菜ときのこのミートローフ コーンサラダ もやしの磯和え	麦茶 牛乳 二色ラスク	豆腐 みそ チーズ 豚ひき肉 牛乳	米 上新粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 食パン オリーブ油	玉ねぎ しめじ えのき れんこん 人参 コーン缶 きゃべつ もやし 海苔 にんにく
10	金	チキンカレーライス ひじきのスープ  きのこの和風サラダ	麦茶 いりこ 鶏人参みそ焼きおにぎり	鶏肉 豆腐 鯉節 煮干し 鶏ひき肉 みそ ベーコン	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖	人参 玉ねぎ りんご ひじき 青梗菜 エリンギ しめじ えのき きゃべつ きゅうり 海苔 レモン汁
11	土	ごはん みそ汁(えのき・白玉麴) 豚ときゃべつの炒め物 きゅうりともやしのナムル	麦茶 ジャムスコーン	みそ 豚肉	米 白玉麴 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 すりごま 薄力粉 ジャム	えのき きゃべつ セロリ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり もやし
13	月	スポーツの日 				
14	火	ごはん みそ汁(ごぼう・しめじ) 鮭の梅みそ焼き 青梗菜と厚揚げの炒め物 大根サラダ	麦茶 牛乳 メタルクッキー (マープルクッキー)	みそ 生鮭 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 サラダ油 薄力粉 バター さつまいも	しめじ ごぼう 梅干し 大根 青梗菜 きゅうり 人参 コーン缶
15	水	玄米ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 肉じゃが にらのおひたし きゃべつサラダ	麦茶 牛乳 肉まん 	みそ 鯉節 豚肉 牛乳 豚ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 薄力粉 春雨 ごま油 片栗粉	わかめ もやし 玉ねぎ 人参 にら 生姜 きゃべつ きゅうり 干しいたけ
16	木	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・油揚げ) かれのい魚田 大根ときゅうりの中華和え 納豆ときのこのそぼろ炒め	麦茶 牛乳 パンプキンジャムサンド	油揚げ みそ かれい 赤味噌 鶏ひき肉 納豆 牛乳	米 押し麦 砂糖 サラダ油 ごま油 食パン はちみつ	きゃべつ えのき 舞茸 刻み昆布 人参 長ねぎ 大根 きゅうり かぼちゃ レモン汁
17	金	ごはん いもたき ケチャップチキン 豆腐の梅だれ ミソドレサラダ	麦茶 牛乳 ベーコン舞茸ごはん	鶏肉 油揚げ 豆腐 鯉節 みそ 牛乳 ベーコン	米 さといも 砂糖 ママーレード ごま油 サラダ油 オリーブ油	干しいたけ 人参 きゅうり わかめ 梅干し きゃべつ もやし 舞茸
18	土	ごはん みそ汁(大根・もやし) 豚の生姜焼き きゅうりの塩昆布和え きゃべつとお揚げのおひたし	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 油揚げ きなこ 豚肉	米 サラダ油 薄力粉 砂糖	もやし 大根 生姜 きゃべつ 人参 きゅうり 塩昆布
20	月	ごはん みそ汁(大根・えのき) 家常豆腐  しめじと青梗菜の和え物 ジャーマンポテト	麦茶 牛乳 チーズコーンスコーン	みそ 厚揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油 薄力粉 バター	大根 えのき 人参 玉ねぎ きゃべつ 青梗菜 しめじ コーン菜
21	火	ごはん みそ汁(さつまいも・長ねぎ) 筑前煮 人参ときゅうりのサラダ きゃべつと春雨の和え物	麦茶 牛乳 しらすつつよ	みそ 高野豆腐 鶏肉 しらす 豚ひき肉 牛乳	米 さつまいも 砂糖 サラダ油 春雨 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも	長ねぎ ごぼう 人参 青菜 干しいたけ きゅうり 玉ねぎ きゃべつ ビーマン
22	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・人参) さばの青のり焼き タマナーチャンプルー 中華サラダ	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	みそ さば 豆腐 鯉節 ささみ 豚肉 牛乳 卵	米 押し麦 ごま サラダ油 春雨 ごま油 砂糖 薄力粉 バター	かぼちゃ 人参 生姜 青のり きゃべつ 万能ねぎ きゅうり みかん缶
23	木	玄米ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 根菜ときのこのミートローフ コーンサラダ もやしの磯和え	麦茶 牛乳 二色ラスク	豆腐 みそ チーズ 豚ひき肉 牛乳	米 上新粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 食パン オリーブ油	玉ねぎ しめじ えのき れんこん 人参 コーン缶 きゃべつ もやし 海苔 にんにく
24	金	チキンカレーライス ひじきのスープ  きのこの和風サラダ	麦茶 いりこ 鶏人参みそ焼きおにぎり	鶏肉 豆腐 鯉節 煮干し 鶏ひき肉 みそ ベーコン	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖	人参 玉ねぎ りんご ひじき 青梗菜 エリンギ しめじ えのき きゃべつ きゅうり 海苔 レモン汁
25	土	ごはん みそ汁(えのき・白玉麴) 豚ときゃべつの炒め物 きゅうりともやしのナムル	麦茶 ジャムスコーン	みそ 豚肉	米 白玉麴 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 すりごま 薄力粉 ジャム	えのき きゃべつ セロリ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり もやし
27	月	ごはん みそ汁(もやし・なめこ) チキンソテーマトソース 塩かぼちゃ 玉ねぎドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 ツパひじきチャーハン	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 サラダ油	もやし なめこ トマト缶 玉ねぎ にんにく かぼちゃ 青菜 ひじき コーン缶 きゅうり
28	火	ごはん みそ汁(ごぼう・しめじ) 鮭のごまみそ焼き 青梗菜と厚揚げの炒め物 大根サラダ	麦茶 牛乳 マープルクッキー	みそ 生鮭 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 サラダ油 薄力粉 さつまいも バター	しめじ ごぼう 青梗菜 大根 きゅうり 人参 コーン缶
29	水	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) 鶏のから揚げ ひじきの五目煮 きゅうりのみぞれ和え	麦茶 牛乳 梅にゅうめん	油揚げ みそ 鶏肉 ささみ 牛乳	米 押し麦 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 砂糖 サラダ油 そうめん	生姜 ひじき 人参 ごぼう 大根 きゅうり 梅干し わかめ
30	木	玄米ごはん 豆乳春雨スープ めかじきの和風ステーキ マカロニキノコサラダ さつまいもと切昆布の煮物 	麦茶 牛乳 ポパイトースト	鶏肉 豆乳 めかじき 油揚げ しらす ベーコン ハム 牛乳 チーズ	米 玄米 春雨 砂糖 サラダ油 マカロニ さつまいも 食パン	きゃべつ 青菜 人参 玉ねぎ しめじ 生姜 大根 りんご きゅうり エリンギ えのき 刻み昆布 焼きのり
31	金	ごはん みそ汁(わかめ・えのき) にら豚団子 きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物 	麦茶 牛乳 パンプキンケーキ	みそ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 はちみつ バター ケーキミックス	えのき わかめ にら 刻み昆布 ごぼう 人参 きゅうり かぼちゃ

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
551kcl	20.9g	17.3g	81.7g	195mg	2.2mg	204μg	0.34μg	0.33μg	22mg	1.9g