

| 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)<br>肉じゃが<br>にらのおひたし きゃべつサラダ   | 麦茶 牛乳<br>肉まん    | みそ 鰹節 豚肉<br>牛乳 豚ひき肉                     | 米 じゃがいも 砂糖<br>サラダ油 オリーブ油<br>薄力粉 春雨 ごま油<br>片栗粉 | わかめ もやし 玉ねぎ 人参<br>にら 生姜 きゃべつ きゅうり<br>干しいたけ                    |
| 2  | 木 | 麦ごはん みそ汁(きゃべつ・油揚げ)<br>かれいの魚田 大根ときゅうりの中華和え<br>納豆ときのこのそぼろ炒め   | 麦茶 牛乳<br>パンフキンジャムサンド   | 油揚げ みそ かれい<br>赤味噌 鶏ひき肉 納豆<br>牛乳         | 米 押し麦 砂糖<br>サラダ油 ごま油<br>食パン はちみつ              | きゃべつ えのき 舞茸 刻み昆布<br>人参 長ねぎ 大根 きゅうり<br>かぼちゃ レモン汁               |
| 3  | 金 | ごはん いもたき<br>ケチャップチキン<br>切干とツナの和え物 ミソドレサラダ   | 麦茶 牛乳<br>ベーコン舞茸ごはん   | 鶏肉 油揚げ ツナ缶<br>みそ 牛乳 ベーコン                | 米 さといも 砂糖<br>サラダ油 オリーブ油                       | 干しいたけ 人参 切干大根<br>きゅうり 刻み昆布 きゃべつ<br>もやし 舞茸                     |
| 4  | 土 | ごはん みそ汁(大根・もやし)<br>豚の生姜焼き きゅうりの塩昆布和え<br>きゃべつとお揚げのおひたし   | 麦茶 牛乳<br>きなこ蒸しパン   | みそ 油揚げ<br>きなこ 豚肉                        | 米 サラダ油 薄力粉<br>砂糖                              | もやし 大根 生姜 きゃべつ<br>人参 きゅうり 塩昆布                                 |
| 6  | 月 | ごはん みそ汁(大根・えのき)<br>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<br>チーズコーンスコーン  | みそ 厚揚げ 豚肉<br>ベーコン 牛乳 チーズ                | 米 砂糖 ごま油<br>じゃがいも オリーブ油<br>薄力粉 バター            | 大根 えのき 人参 玉ねぎ<br>きゃべつ 青梗菜 しめじ<br>コーン塩                         |
| 7  | 火 | ごはん みそ汁(さつまいも・長ねぎ)<br>筑前煮 人参ときゅうりのサラダ<br>きゃべつと春雨の和え物  | 麦茶 牛乳<br>しらすっちょ  | みそ 高野豆腐 鶏肉<br>しらす 豚ひき肉 牛乳               | 米 さつまいも 砂糖<br>サラダ油 春雨 薄力粉<br>オリーブ油 じゃがいも      | 長ねぎ ごぼう 人参 青菜<br>干しいたけ きゅうり 玉ねぎ<br>きゃべつ ピーマン                  |
| 8  | 水 | 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・人参)<br>さばの青のり焼き<br>タマナーチャンブルー 中華サラダ   | 麦茶 牛乳<br>みかんのカトルカール  | みそ さば 豆腐<br>鰹節 ささみ 豚肉<br>牛乳 卵           | 米 押し麦 ごま<br>サラダ油 春雨 ごま油<br>砂糖 薄力粉 バター         | かぼちゃ 人参 生姜 青のり<br>きゃべつ 万能ねぎ きゅうり<br>みかん缶                      |
| 9  | 木 | 玄米ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ)<br>根菜ときのこのミートローフ<br>コーンサラダ もやしの磯和え  | 麦茶 牛乳<br>二色ラスク   | 豆腐 みそ チーズ<br>豚ひき肉 牛乳                    | 米 上新粉 じゃがいも<br>サラダ油 砂糖 食パン<br>オリーブ油           | 玉ねぎ しめじ えのき れんこん<br>人参 コーン缶 きゃべつ もやし<br>海苔 にんにく               |
| 10 | 金 | チキンカレーライス<br>ひじきのスープ<br>きのこの和風サラダ                          | 麦茶 いりこ<br>鶏人参みそ焼きおにぎり  | 鶏肉 豆腐 鰹節<br>煮干し 鶏ひき肉 みそ<br>ベーコン         | 米 じゃがいも サラダ油<br>上新粉 砂糖                        | 人参 玉ねぎ りんご ひじき<br>青梗菜 エリンギ しめじ えのき<br>きゃべつ きゅうり 海苔<br>レモン汁    |
| 11 | 土 | ごはん みそ汁(えのき・白玉麩)<br>豚ときやべつの炒め物<br>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 白玉麩 砂糖<br>サラダ油 片栗粉 ごま油<br>すりごま 薄力粉 ジャム      | えのき きゃべつ セロリ 人参<br>玉ねぎ 干しいたけ 生姜<br>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)<br>鮭の梅みそ焼き<br>青梗菜と厚揚げの炒め物 大根サラダ  | 麦茶 牛乳<br>メダルクッキー (マーブルクッキー)  | みそ 生鮭 厚揚げ<br>牛乳                         | 米 ごま油 砂糖<br>サラダ油 薄力粉 バター<br>さつまいも             | しめじ ごぼう 梅干し 大根<br>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)<br>肉じゃが<br>にらのおひたし きゃべつサラダ   | 麦茶 牛乳<br>肉まん  | みそ 鰹節 豚肉<br>牛乳 豚ひき肉                     | 米 じゃがいも 砂糖<br>サラダ油 オリーブ油<br>薄力粉 春雨 ごま油<br>片栗粉 | わかめ もやし 玉ねぎ 人参<br>にら 生姜 きゃべつ きゅうり<br>干しいたけ                    |
| 16 | 木 | 麦ごはん みそ汁(きゃべつ・油揚げ)<br>かれいの魚田 大根ときゅうりの中華和え<br>納豆ときのこのそぼろ炒め   | 麦茶 牛乳<br>パンフキンジャムサンド   | 油揚げ みそ かれい<br>赤味噌 鶏ひき肉 納豆<br>牛乳         | 米 押し麦 砂糖<br>サラダ油 ごま油<br>食パン はちみつ              | きゃべつ えのき 舞茸 刻み昆布<br>人参 長ねぎ 大根 きゅうり<br>かぼちゃ レモン汁               |
| 17 | 金 | ごはん いもたき<br>ケチャップチキン<br>豆腐の梅だれ ミソドレサラダ  | 麦茶 牛乳<br>ベーコン舞茸ごはん   | 鶏肉 油揚げ 豆腐<br>鰹節 みそ 牛乳<br>ベーコン           | 米 さといも 砂糖<br>マーマレード ごま油<br>サラダ油 オリーブ油         | 干しいたけ 人参 きゅうり<br>わかめ 梅干し きゃべつ<br>もやし 舞茸                       |
| 18 | 土 | ごはん みそ汁(大根・もやし)<br>豚の生姜焼き きゅうりの塩昆布和え<br>きゃべつとお揚げのおひたし   | 麦茶 キなこ蒸しパン   | みそ 油揚げ<br>きなこ 豚肉                        | 米 サラダ油 薄力粉<br>砂糖                              | もやし 大根 生姜 きゃべつ<br>人参 きゅうり 塩昆布                                 |
| 20 | 月 | ごはん みそ汁(大根・えのき)<br>家常豆腐<br>しめじと青梗菜の和え物 ジャーマンポテト   | 麦茶 牛乳<br>チーズコーンスコーン  | みそ 厚揚げ 豚肉<br>ベーコン 牛乳 チーズ                | 米 砂糖 ごま油<br>じゃがいも オリーブ油<br>薄力粉 バター            | 大根 えのき 人参 玉ねぎ<br>きゃべつ 青梗菜 しめじ<br>コーン塩                         |
| 21 | 火 | ごはん みそ汁(さつまいも・長ねぎ)<br>筑前煮 人参ときゅうりのサラダ<br>きゃべつと春雨の和え物  | 麦茶 牛乳<br>しらすっちょ  | みそ 高野豆腐 鶏肉<br>しらす 豚ひき肉 牛乳               | 米 さつまいも 砂糖<br>サラダ油 春雨 薄力粉<br>オリーブ油 じゃがいも      | 長ねぎ ごぼう 人参 青菜<br>干しいたけ きゅうり 玉ねぎ<br>きゃべつ ピーマン                  |
| 22 | 水 | 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・人参)<br>さばの青のり焼き<br>タマナーチャンブルー 中華サラダ   | 麦茶 牛乳<br>みかんのカトルカール  | みそ さば 豆腐<br>鰹節 ささみ 豚肉<br>牛乳 卵           | 米 押し麦 ごま<br>サラダ油 春雨 ごま油<br>砂糖 薄力粉 バター         | かぼちゃ 人参 生姜 青のり<br>きゃべつ 万能ねぎ きゅうり<br>みかん缶                      |
| 23 | 木 | 玄米ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ)<br>根菜ときのこのミートローフ<br>コーンサラダ もやしの磯和え  | 麦茶 牛乳<br>二色ラスク   | 豆腐 みそ チーズ<br>豚ひき肉 牛乳                    | 米 上新粉 じゃがいも<br>サラダ油 砂糖 食パン<br>オリーブ油           | 玉ねぎ しめじ えのき れんこん<br>人参 コーン缶 きゃべつ もやし<br>海苔 にんにく               |
| 24 | 金 | チキンカレーライス<br>ひじきのスープ<br>きのこの和風サラダ                        | 麦茶 いりこ<br>鶏人参みそ焼きおにぎり  | 鶏肉 豆腐 鰹節<br>煮干し 鶏ひき肉 みそ<br>ベーコン         | 米 じゃがいも サラダ油<br>上新粉 砂糖                        | 人参 玉ねぎ りんご ひじき<br>青梗菜 エリンギ しめじ えのき<br>きゃべつ きゅうり 海苔<br>レモン汁    |
| 25 | 土 | ごはん みそ汁(えのき・白玉麩)<br>豚ときやべつの炒め物<br>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 白玉麩 砂糖<br>サラダ油 片栗粉 ごま油<br>すりごま 薄力粉 ジャム      | えのき きゃべつ セロリ 人参<br>玉ねぎ 干しいたけ 生姜<br>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)<br>チキンソテートマソース<br>塩かぼちゃ 玉ねぎドレッシングサラダ   | 麦茶 牛乳<br>ツナひじきチャーハン  | みそ 鶏肉 ツナ缶<br>牛乳                         | 米 オリーブ油<br>砂糖 サラダ油                            | もやし なめこ トマト缶 玉ねぎ<br>にんにく かぼちゃ 青菜 ひじき<br>コーン缶 きゅうり             |
| 28 | 火 | ごはん みそ汁(ごぼう・しめじ)<br>鮭のこまみそ焼き<br>青梗菜と厚揚げの炒め物 大根サラダ   | 麦茶 牛乳<br>マーブルクッキー  | みそ 生鮭 厚揚げ<br>牛乳                         | 米 砂糖 すりごま<br>ごま油 サラダ油 薄力粉<br>さつまいも バター        | しめじ ごぼう 青梗菜 大根<br>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)<br>鶏のから揚げ<br>ひじきの五目煮 きゅうりのみぞれ和え   | 麦茶 牛乳<br>梅にゅうめん  | 油揚げ みそ 鶏肉<br>ささみ 牛乳                     | 米 押し麦 じゃがいも<br>片栗粉 薄力粉 砂糖<br>サラダ油 そうめん        | 生姜 ひじき 人参 ごぼう<br>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<br>めかじきの和風ステーキ<br>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<br>ホバイトースト   | 鶏肉 豆乳 めかじき<br>油揚げ しらす ベーコン<br>ハム 牛乳 チーズ | 米 玄米 春雨<br>砂糖 サラダ油 マカロニ<br>さつまいも 食パン          | きゃべつ 青菜 人参 玉ねぎ<br>しめじ 生姜 大根 りんご<br>きゅうり エリンギ えのき<br>刻み昆布 焼きのり |
| 31 | 金 | ごはん みそ汁(わかめ・えのき)<br>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<br>パンフキンケーキ  | みそ 豚ひき肉 牛乳                              | 米 片栗粉 砂糖<br>ごま油 はちみつ バター<br>ケーキミックス           | えのき わかめ にら 刻み昆布<br>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キン通信にておしらせします。

## 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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 551kcal | 20.9g | 17.3g | 81.7g | 195mg | 2.2mg | 204μg | 0.34μg | 0.33μg | 22mg  | 1.9g  |