



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	ごはん みそ汁(大根・しめじ) 鶏のパン粉焼き ひじきのみそ煮 フレンチサラダ	麦茶 牛乳 小倉蒸しパン	みそ 鶏肉 油揚げ 小豆缶 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 米油 砂糖 ケーキミックス	大根 しめじ 玉ねぎ ひじき 人参 絹さや きゃべつ きゅうり みかん缶	
2	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・万能ねぎ) 鮭の照り焼き 納豆と野菜のそぼろ炒め 青菜と人参のごま和え	麦茶 牛乳 じゃこチーズトースト	みそ 鮭 鶏ひき肉 納豆 しらす 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 米油 すりごま 食パン じゃがいも	万能ねぎ 生姜 大根 人参 長ねぎ 青菜	
3	金	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 回鍋肉 和風サラダ	麦茶 いりこ 切干おにぎり	みそ 豆腐 赤味噌 煮干し 油揚げ 豚肉	米 砂糖 ごま油 米油	わかめ きゃべつ にんにく 生姜 レタス きゅうり 人参 切干大根 刻み昆布 海苔	
4	土	ごはん みそ汁(切干大根・しめじ) 鶏のごまみそ焼き 大根のさっぱり和え きゃべつの塩昆布炒め	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 きなこ	米 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 米油	切干大根 しめじ 大根 人参 わかめ きゃべつ 長ねぎ 塩昆布	
6	月	ごはん みそ汁(長ねぎ・油揚げ) 豚の生姜焼き マカロニサラダ スナックえんどうのごま炒め	麦茶 牛乳 ハニークッキー	みそ 油揚げ 豚肉	米 米油 いりごま ごま油 マカロニ 砂糖 じゃがいも 薄力粉 はちみつ バター	長ねぎ 生姜 スナックえんどう もやし 人参 きゅうり きゃべつ	
7	火	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) ミートローフ 白和え シャッキリレタスのレモンサラダ	麦茶 いりこ おかかコーン 焼きおにぎり	みそ 高野豆腐 豆腐 煮干し 鰹節 豚ひき肉	米 上新粉 砂糖 すりごま ごま油	きゃべつ わかめ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 青菜 レタス きゅうり レモン汁 コーン缶	
8	水	ごはん みそ汁(えのき・人参) かれいの青のり焼き 厚揚げとツナの炒め物 三色ナムル	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	みそ かれい 厚揚げ ツナ缶 牛乳 卵	米 いりごま ごま油 薄力粉 砂糖 バター	えのき 人参 生姜 青のり 長ねぎ 青菜 もやし みかん缶	
9	木	麦ごはん みそ汁(もやし・にら) 鶏と大根のみそ煮 じゃがいも和風サラダ ピネガークリクター	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	みそ 鶏肉 赤味噌 かつお節 きなこ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 いりごま 薄力粉 食パン バター	もやし にら 大根 生姜 ひじき きゃべつ きゅうり 人参	
10	金	ポークカレーライス だぶ しらすたっぷりチョレギサラダ	麦茶 牛乳 ナポリタン	鶏肉 厚揚げ しらす 豆腐 鰹節 豚肉 牛乳 ワインナー	米 じゃがいも 米油 上新粉 白玉粉 片栗粉 ごま油 マカロニ	人参 玉ねぎ コーン缶 りんご ごぼう 干しいちげ きくらげ だけのこ わかめ レタス きゅうり にんにく ビーマン	
11	土	ごはん みそ汁(豆腐・人参) 鶏のくわ焼き 塩もみレモン風味 もやしとピーマンの炒め物	麦茶 いりこ 塩昆布おにぎり	豆腐 みそ 鶏肉 煮干し	米 砂糖 米油 片栗粉	人参 きゃべつ きゅうり レモン汁 もやし ビーマン 塩昆布 海苔	
13	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・白玉麩) チキングリル ゆかり大根 ポテトサラダ	麦茶 牛乳 ツナッちょ	みそ 鶏肉 ツナ缶 ハム 牛乳	米 白玉麩 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 米油 薄力粉	玉ねぎ きゃべつ セロリ 大根 きゅうり ゆかり 人参 ビーマン	
14	火	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・スナックえんどう) さばのみそ漬け焼き コーン入り春雨サラダ きゃべつと油揚げのおひたし	麦茶 牛乳 人参ケーキ	みそ さば 油揚げ ハム 牛乳 卵	米 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 人参ジャム バター	玉ねぎ スナックえんどう 人参 きゃべつ きゅうり コーン缶 野菜ジュース	
15	水	ごはん みそ汁(大根・しめじ) 鶏のパン粉焼き ひじきのみそ煮 フレンチサラダ	麦茶 牛乳 小倉蒸しパン	みそ 鶏肉 油揚げ 小豆缶 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 米油 砂糖 ケーキミックス	大根 しめじ 玉ねぎ ひじき 人参 絹さや きゃべつ きゅうり みかん缶	
16	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・万能ねぎ) 鮭の照り焼き 納豆と野菜のそぼろ炒め 青菜と人参のごま和え	麦茶 牛乳 じゃこチーズトースト	みそ 鮭 鶏ひき肉 納豆 しらす 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 米油 すりごま 食パン じゃがいも	万能ねぎ 生姜 大根 人参 長ねぎ 青菜	
17	金	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 回鍋肉 和風サラダ	麦茶 いりこ 切干おにぎり	みそ 豆腐 赤味噌 煮干し 油揚げ 豚肉	米 砂糖 ごま油 米油	わかめ きゃべつ にんにく 生姜 レタス きゅうり 人参 切干大根 刻み昆布 海苔	
18	土	ごはん みそ汁(切干大根・しめじ) 鶏のごまみそ焼き 大根のさっぱり和え きゃべつの塩昆布炒め	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 きなこ	米 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 米油	切干大根 しめじ 大根 人参 わかめ きゃべつ 長ねぎ 塩昆布	
20	月	ごはん みそ汁(長ねぎ・油揚げ) 豚の生姜焼き マカロニサラダ スナックえんどうのごま炒め	麦茶 牛乳 ハニークッキー	みそ 油揚げ 豚肉 ハム 牛乳	米 米油 いりごま ごま油 マカロニ 砂糖 じゃがいも 薄力粉 はちみつ バター	長ねぎ 生姜 スナックえんどう もやし 人参 きゅうり きゃべつ	
21	火	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) ミートローフ 白和え シャッキリレタスのレモンサラダ	麦茶 いりこ おかかコーン 焼きおにぎり	みそ 高野豆腐 豆腐 煮干し 鰹節 豚ひき肉	米 上新粉 砂糖 すりごま ごま油	きゃべつ わかめ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 青菜 レタス きゅうり レモン汁 コーン缶	
22	水	ごはん みそ汁(えのき・人参) かれいの青のり焼き 厚揚げとツナの炒め物 三色ナムル	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	みそ かれい 厚揚げ ツナ缶 牛乳 卵	米 いりごま ごま油 薄力粉 砂糖 バター	えのき 人参 生姜 青のり 長ねぎ 青菜 もやし みかん缶	
23	木	麦ごはん みそ汁(もやし・にら) 鶏と大根のみそ煮 じゃがいも和風サラダ ピネガークリクター	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	みそ 鶏肉 赤味噌 かつお節 きなこ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 いりごま 薄力粉 食パン バター	もやし にら 大根 生姜 ひじき きゃべつ きゅうり 人参	
24	金	ポークカレーライス だぶ しらすたっぷりチョレギサラダ	麦茶 牛乳 ナポリタン	鶏肉 厚揚げ しらす 豆腐 鰹節 豚肉 牛乳 ワインナー	米 じゃがいも 米油 上新粉 白玉粉 片栗粉 ごま油 マカロニ	人参 玉ねぎ コーン缶 りんご ごぼう 干しいちげ きくらげ だけのこ わかめ レタス きゅうり にんにく ビーマン	
25	土	ごはん みそ汁(豆腐・人参) 鶏のくわ焼き 塩もみレモン風味 もやしとピーマンの炒め物	麦茶 いりこ 塩昆布おにぎり	豆腐 みそ 鶏肉 煮干し	米 砂糖 米油 片栗粉	人参 きゃべつ きゅうり レモン汁 もやし ビーマン 塩昆布 海苔	
27	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・白玉麩) チキングリル ゆかり大根 ポテトサラダ	麦茶 牛乳 ツナッちょ	みそ 鶏肉 ツナ缶 ハム 牛乳	米 白玉麩 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 米油 薄力粉	玉ねぎ きゃべつ セロリ 大根 きゅうり ゆかり 人参 ビーマン	
28	火	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・スナックえんどう) さばのみそ漬け焼き コーン入り春雨サラダ きゃべつと油揚げのおひたし	麦茶 牛乳 人参ケーキ	みそ さば 油揚げ ハム 牛乳 卵	米 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 人参ジャム バター	玉ねぎ スナックえんどう 人参 きゃべつ きゅうり コーン缶 野菜ジュース	
29	水	昭和の日					
30	木	麦ごはん 春雨スープ 炒り豆腐 ごま酢和え マッシュポテト	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	鶏肉 高野豆腐 牛乳 チーズ ハム	米 押麦 春雨 砂糖 米油 すりごま じゃがいも 食パン	人参 にら もやし ごぼう 干しいちげ 大根 きゃべつ わかめ きゅうり	

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
533kcal	20.7g	16.6g	77.9g	187mg	2.2mg	169μg	0.29μg	0.29μg	20mg	1.8g