



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 月	ごはん みそ汁(もやし・小ねぎ・にら) 鶏のおろしポン スナックえんどうのごま炒め きゃべつと大根の和え物	麦茶 牛乳 和風ツナマカロニ	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 いりごま ごま油 マカロニ オリーブ油	もやし にら 小ねぎ 大根 レモン汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ スナックえんどう にんにく
2 火	玄米ごはん みそ汁(切干大根・きゃべつ・玉ねぎ) さばカレー 卵の花和え レタスとコーンの土佐酢和え	麦茶 牛乳 ホットケーキ	みそ さば 鯉節 おから 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 米油 砂糖 いちごジャム ケーキミックス	切干大根 きゃべつ 玉ねぎ レタス コーン缶 小ねぎ ごぼう 人参
3 水	ごはん みそ汁(わかめ・人参・もやし) 豚肉のマリアナソース ズッキーニのナムル 野菜の三杯酢和え	麦茶 いりご 梅みそ焼きおにぎり	みそ 煮干し 豚肉	米 砂糖 オリーブ油 すりごま ごま油	わかめ 人参 もやし 玉ねぎ トマト缶 スズッキーニ きゃべつ きゅうり 梅干し
4 木	麦ごはん 豚汁 かれいの甘酢あんかけ ひじきとじゃがいもの炒り煮 トマトとオクラのおかか和え	麦茶 牛乳 コーントースト	油揚げ みそ かれい かつお節 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃがいも ごま油 食パン	人参 大根 きゃべつ 小ねぎ 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 トマト オクラ ひじき コーン缶
5 金	ごはん みそ汁(長ねぎ・スナックえんどう・大根) ビーマンと豚肉の干切り炒め 白和え 塩もみレモン風味	麦茶 牛乳 ブルーベリー ジャムスコーン	みそ 高野豆腐 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 米油 片栗粉 すりごま 薄力粉 ブルーベリージャム バター	大根 長ねぎ スナックえんどう ビーマン しめじ たけのこ 生姜 にんにく いんげん 人参 コーン缶 きゃべつ きゅうり レモン汁
6 土	ごはん みそ汁(いんげん・しめじ) 鶏のみそ漬け焼き きゅうりのみぞれ和え きゃべつと玉ねぎのソテー	麦茶 いりご 梅おにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 砂糖 米油	いんげん しめじ きゅうり 大根 きゃべつ 玉ねぎ 梅干し 海苔
8 月	ごはん みそ汁(人参・オクラ・しめじ) 鶏のマーメイド焼き きゃべつとお揚げさんの梅煮 きゅうりのごま酢和え	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 きなこ 牛乳	米 マーメイド ごま油 砂糖 すりごま ケーキミックス	しめじ 人参 おくら きゃべつ 生姜 梅干し きゅうり
9 火	玄米ごはん みそ汁(スナックえんどう・なす・小ねぎ) 厚揚げの黒酢あんかけ 切干とツナの塩昆布和え トマトと玉ねぎのサラダ	麦茶 牛乳 そばめし	みそ 厚揚げ ツナ缶 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 米油 蒸し中華麺	スナックえんどう 小ねぎ なす 干しいたけ 人参 玉ねぎ きゃべつ ビーマン 生姜 トマト 切干大根 きゅうり 塩昆布
10 水	ごはん みそ汁(大根・もやし・長ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとコーンのサラダ オクラの当座煮	麦茶 牛乳 オレンジアップルケーキ	みそ 鮭 しらす かつお節 牛乳 卵	米 砂糖 米油 オリーブ油 薄力粉 バター	もやし 大根 長ねぎ きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく ひじき コーン缶 オクラ みかん缶 りんごジュース
11 木	麦ごはん みそ汁(小ねぎ・きゃべつ・玉ねぎ) 鶏の塩こうじ焼き けんちょう もりもりビーマン	麦茶 牛乳 かつぱのサンドイッチ	みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 じゃがいも バター 食パン	きゃべつ 小ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 ビーマン 塩昆布 きゅうり
12 金	夏野菜カレー ジュリエンスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 セサミクッキー	鶏肉 しらす ベーコン 牛乳	米 米油 上新粉 オリーブ油 ごま油 薄力粉 砂糖 バター すりごま	トマト 人参 玉ねぎ なす 赤ピーマン 黄ピーマン コーン缶 ズッキーニ おくら りんご きゃべつ セロリ わかめ レタス きゅうり
13 土	ごはん みそ汁(なす・えのき) 麻婆豆腐 五色和え	麦茶 いりご かつおねぎみそ 焼きおにぎり	みそ 豆腐 赤みそ 煮干し 鯉節 豚ひき肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 すりごま	えのき なす にら 人参 長ねぎ きゅうり 大根 セロリ レタス
15 月	ごはん みそ汁(もやし・小ねぎ・にら) 鶏のおろしポン スナックえんどうのごま炒め きゃべつと大根の和え物	麦茶 牛乳 和風ツナマカロニ	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 いりごま ごま油 マカロニ オリーブ油	もやし にら 小ねぎ 大根 レモン汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ スナックえんどう にんにく
16 火	玄米ごはん みそ汁(切干大根・きゃべつ・玉ねぎ) さばカレー 卵の花和え レタスとコーンの土佐酢和え	麦茶 牛乳 ホットケーキ	みそ さば 鯉節 おから 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 米油 砂糖 いちごジャム ケーキミックス	切干大根 きゃべつ 玉ねぎ レタス コーン缶 小ねぎ ごぼう 人参
17 水	ごはん みそ汁(わかめ・人参・もやし) 豚肉のマリアナソース ズッキーニのナムル 野菜の三杯酢和え	麦茶 いりご 梅みそ焼きおにぎり	みそ 煮干し 豚肉	米 砂糖 オリーブ油 すりごま ごま油	わかめ 人参 もやし 玉ねぎ トマト缶 スズッキーニ きゃべつ きゅうり 梅干し
18 木	麦ごはん 豚汁 かれいの甘酢あんかけ ひじきとじゃがいもの炒り煮 トマトとオクラのおかか和え	麦茶 牛乳 コーントースト	油揚げ みそ かれい かつお節 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃがいも ごま油 食パン	人参 大根 きゃべつ 小ねぎ 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 トマト オクラ ひじき コーン缶
19 金	ごはん みそ汁(長ねぎ・スナックえんどう・大根) ビーマンと豚肉の干切り炒め 白和え 塩もみレモン風味	麦茶 牛乳 ジューンベリー ジャムスコーン	みそ 高野豆腐 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 米油 片栗粉 すりごま 薄力粉 ジューンベリージャム バター	大根 長ねぎ スナックえんどう ビーマン しめじ たけのこ 生姜 にんにく いんげん 人参 コーン缶 きゃべつ きゅうり レモン汁
20 土	ごはん みそ汁(いんげん・しめじ) 鶏のみそ漬け焼き きゅうりのみぞれ和え きゃべつと玉ねぎのソテー	麦茶 いりご 梅おにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 砂糖 米油	いんげん しめじ きゅうり 大根 きゃべつ 玉ねぎ 梅干し 海苔
22 月	ごはん みそ汁(人参・オクラ・しめじ) 鶏のマーメイド焼き きゃべつとお揚げさんの梅煮 きゅうりのごま酢和え	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 きなこ 牛乳	米 マーメイド ごま油 砂糖 すりごま ケーキミックス	しめじ 人参 おくら きゃべつ 生姜 梅干し きゅうり
23 火	玄米ごはん みそ汁(スナックえんどう・なす・小ねぎ) 厚揚げの黒酢あんかけ 切干とツナの塩昆布和え トマトと玉ねぎのサラダ	麦茶 牛乳 そばめし	みそ 厚揚げ ツナ缶 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 米油 蒸し中華麺	スナックえんどう 小ねぎ なす 干しいたけ 人参 玉ねぎ きゃべつ ビーマン 生姜 トマト 切干大根 きゅうり 塩昆布
24 水	ごはん みそ汁(大根・もやし・長ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとコーンのサラダ オクラの当座煮	麦茶 牛乳 オレンジアップルケーキ	みそ 鮭 しらす かつお節 牛乳 卵	米 砂糖 米油 オリーブ油 薄力粉 バター	もやし 大根 長ねぎ きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく ひじき コーン缶 オクラ みかん缶 りんごジュース
25 木	麦ごはん みそ汁(小ねぎ・きゃべつ・玉ねぎ) 鶏の塩こうじ焼き けんちょう もりもりビーマン	麦茶 牛乳 かつぱのサンドイッチ	みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 じゃがいも バター 食パン	きゃべつ 小ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 ビーマン 塩昆布 きゅうり
26 金	夏野菜カレー ジュリエンスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 セサミクッキー	鶏肉 しらす ベーコン 牛乳	米 米油 上新粉 オリーブ油 ごま油 薄力粉 砂糖 バター すりごま	トマト 人参 玉ねぎ なす 赤ピーマン 黄ピーマン コーン缶 ズッキーニ おくら りんご きゃべつ セロリ わかめ レタス きゅうり
27 土	ごはん みそ汁(なす・えのき) 麻婆豆腐 五色和え	麦茶 いりご かつおねぎみそ 焼きおにぎり	みそ 豆腐 赤みそ 煮干し 鯉節 豚ひき肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 すりごま	えのき なす にら 人参 長ねぎ きゅうり 大根 セロリ レタス
29 月	ごはん みそ汁(きゃべつ・なす・切干大根) 鶏肉とコーンの塩炒め 昆布の煮物 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 牛乳 桃ケーキ	みそ 鶏肉 油揚げ 豆乳 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 ケーキミックス	なす きゃべつ 切干大根 いんげん コーン缶 刻み昆布 人参 きゅうり 梅干し
30 火	ごはん みそ汁(オクラ・大根・わかめ) アジのから揚げ(かれいの照り焼き) 豆腐のねぎソース 夏野菜サラダ	麦茶 牛乳 どうもろこし	みそ 豆腐 あじ かれい 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖 じゃがいも	大根 おくら わかめ レモン汁 生姜 長ねぎ トマト きゅうり どうもろこし

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
531kcal	20.7g	15.7g	80.0g	204mg	2.1mg	160μg	0.29μg	0.30μg	26mg	1.9g