

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1人分・ たんぱく質
2 木	深川飯		ひじき,あさり,油揚げ	精白米,油	ごぼう,しょうが,小松菜	水,酒,醤油,だし昆布,塩,みりん	747 kcal
	鼻だくさんの味噌汁	○	鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	25.6 g
3 金	あんみつ		寒天,小豆	上白糖,黒砂糖,三温糖	オレンジ,みかん	水,塩	
	チキンクリームライス	○	鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,米粒麦,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	水,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	738 kcal
6 月	グリーンサラダ	○		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	28.7 g
	梨				梨		
7 火	回鍋肉丼	○	豚肉,レンズ豆,生揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,白ごま,でん粉	にんにく,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,エリンギ,もやし	水,テンメシジャン,トウバンジャン,酒,塩,醤油,こしょう	876 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタン皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,玉ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	33.9 g
7 火	もちもち豆腐ケーキ	○	豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー	
	高菜チャーハン	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜漬	酒,水,塩,醤油,こしょう	747 kcal
8 水	タイピーエン	○	鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	21.9 g
	スイートポテト		生クリーム,牛乳	さつま芋,バター,上白糖		みりん	
8 水	白飯			精白米		酒,水	760 kcal
	ハンバーグトマトソース	○	豚肉,鶏肉,豆腐	油,パン粉,でん粉	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,オレガノ,ウスターソース	33.7 g
9 木	ジャーマンポテト	○	ベーコン	オリーブ油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ	塩,黒こしょう,パセリ	
	野菜スープ	○	鶏肉	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	水,鶏がら,塩,こしょう	
9 木	白飯			精白米		酒,水	768 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	32.2 g
10 金	トックとわかめスープ	○	わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
	バナナ				バナナ		
10 金	白飯			精白米		酒,水	821 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き	○	鶏肉			塩,こしょう,酒,塩麹	37.2 g
11 土	もやしのおえ物	○		ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	大根の味噌汁	○	豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
11 土	ブルーベリーマフィン	○	鶏卵,牛乳	バター,上白糖,薄力粉	ブルーベリー	ベーキングパウダー	
	鶏肉と野菜のピラカカリおむせ	○	鶏肉	精白米,油,オリーブ油,強力粉,油	人参,玉ねぎ	白ワイン,だし汁,塩,こしょう	840 kcal
14 火	ブロッコリーと鶏肉のサラダ	○	鶏肉	油,オリーブ油	ブロッコリー	塩,食塩,こしょう,白ワイン,酢,醤油	33.9 g
	ジャンピニオンクリームスープ	○	鶏肉,生クリーム	じゃがいも,バター	マッシュルーム,玉ねぎ	水,だし汁,食塩,こしょう	
15 水	かぼちゃのスイートポテト	○	牛乳	丸パン,薄力粉,上白糖,バター	かぼちゃ		733 kcal
	ツナのごまサラダ	○	ツナ	三温糖,油,ごま油,白ごま	きゅうり,人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン	醤油,塩,酢	24.6 g
16 木	ミネストローネ	○	鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	
	柿				柿		
16 木	白飯			精白米		酒,水	759 kcal
	白身魚のチリソース	○	たら	油,でん粉,油,三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トウバンジャン,水	33.6 g
17 金	白菜のおかか和え	○	糸削り節		白菜,小松菜,人参	塩,みりん,醤油	
	じゃが芋の味噌汁	○	油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	水,だし削り節	
17 金	白飯			精白米		酒,水	741 kcal
	サバの味噌煮	○	さば,みそ	三温糖,でん粉	しょうが	水,だし昆布,みりん,酒,醤油	30.3 g
18 土	千草和え	○		上白糖	キャベツ,小松菜,人参,もやし	みりん,醤油	
	えのきのすまし汁	○	豆腐,わかめ		人参,大根,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
18 土	ミートソーススパゲッティ	○	鶏肉,レンズ豆	オリーブ油,スパゲティ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト	赤ワイン,水,塩,こしょう,ウスターソース,醤油	727 kcal
	海藻サラダ	○	ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.1 g
21 火	きくくさつまいもケーキ	○	鶏卵,生クリーム	三温糖,薄力粉,さつま芋,バター,油		ベーキングパウダー	
	ジョア(ストロベリー)	○	ジョア(ストロベリー)				
21 火	ジャージャー麺	○	鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメシジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	862 kcal
	野菜の中華和え	○		上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	33.6 g
22 水	大学芋	○		油,さつま芋,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
	白飯			精白米		酒,水	812 kcal
22 水	揚げギョウザ	○	鶏肉,大豆	油,ぎょうざの皮,油,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,水	29.3 g
	ハンサンスー	○	ハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし,湯	
23 木	豆腐の中華スープ	○	豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	白飯			精白米		酒,水	730 kcal
23 木	十和田バラ焼き	○	豚肉	油,こんにゃく,三温糖,ごま油	玉ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	32.5 g
	白菜ときゅうりの浅漬け	○		ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
24 金	せんべい汁	○	鶏肉,豆腐	油,こんにゃく,南部せんべい	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	栗おこわ	○	ささげ	精白米,もち米,栗		水	743 kcal
24 金	ぶりの照り焼き	○	ぶり	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	33.2 g
	白菜のお浸し	○		三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
27 月	花ふのすまし汁	○	わかめ	麩	玉ねぎ,大根,人参,えのき	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	紅白ゼリー	○	寒天,牛乳	上白糖	クランベリー	水	
27 月	白飯			精白米		酒,水	746 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	39.2 g
28 火	もやしの磯和え	○	のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	豚汁	○	豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
28 火	チキンカレーライス	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	771 kcal
	ハムサラダ	○	ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし,水	28.5 g
29 水	りんご				りんご		
	白飯			精白米		酒,水,ゆかり粉	769 kcal
29 水	白身魚の香味ねぎダレ	○	メルルーサ	油,でん粉,三温糖,ごま油	長ねぎ,しょうが,にんにく	塩,酒,醤油,酢,水	30.0 g
	小松菜のごま和え	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
30 木	じゃが芋の味噌汁	○	油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
	白飯			精白米		酒,水	731 kcal
30 木	卵の中華風あんかけ	○	鶏卵	ごま油,三温糖,でん粉	たけのこ,しいたけ,人参,玉ねぎ,こねぎ	酒,塩,醤油,酢,水	31.0 g
	ごぼうサラダ	○		油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
31 金	けんちん汁	○	鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,しいたけ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	抹茶揚げパン	○		コッパパン,油,砂糖,グラニュー糖		抹茶	845 kcal
31 金	魔法の紫芋シチュー	○	鶏肉,牛乳	油,さつま芋,薄力粉,むらさき芋	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	27.4 g
	かぶの彩りサラダ	○		油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	
31 金	パンブキンプリン	○	アガー,牛乳,生クリーム	上白糖	かぼちゃ	水	