

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (火)	雑穀ごはん 鮭のみりん焼き 三色ナムル 青菜の味噌汁	半つき米、ごま油、ひえ粒	さけ、木綿豆腐、油揚げ、麦みそ、淡色みそ	こまつな、しめじ、もやし、にんじん、すりごま	みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 3 mg
02 (水)	黒豆小豆ご飯 切り干し大根の煮物 青菜ときこの海苔和え 園の味噌汁	半つき米、なたね油、アマランサス、ごま油	油揚げ、高野豆腐、麦みそ、淡色みそ、黒豆(乾)、あずき(乾)	こまつな、にんじん、まいたけ、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、葉ねぎ、カットわかめ、焼きのり、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 8.1 g カルシウム 2 mg
03 (木)	アマランサスご飯 チンジャオロース 納豆和え(おくら・大根) 茄子の味噌汁	半つき米、ごま油、アマランサス、なたね油、片栗粉	納豆、淡色みそ、麦みそ、油揚げ、高野豆腐	だいこん、もやし、ピーマン、にんじん、なす、たまねぎ、オクラ、すりごま、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 2 mg
04 (金)	雑穀ごはん 車麩とじゃが芋のカレー煮 南瓜のグリルサラダ ごぼうの味噌汁	半つき米、じゃがいも、なたね油、焼心(車心)、オリーブ油、ひえ粒、片栗粉	油揚げ、麦みそ、淡色みそ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、しらたき、しめじ、すりごま、パセリ	しょうゆ、みりん、カレー粉、白こしょう、食塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 3 mg
07 (月)	わかめご飯 かぼちゃコロッケ 人参のドレッシングサラダ ミネストローネ	半つき米、片栗粉、なたね油、オリーブ油、パン粉	ひよこめめ(ゆで)、油揚げ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、トマト、キャベツ、とうもろこし、にんじん、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、パセリ粉	エネルギー 527 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 2 mg
08 (火)	雑穀ごはん 大根と車麩の煮物 納豆和え(おろし・青菜) トマトの味噌汁	半つき米、ひえ粒、なたね油、焼心(車心)	納豆、麦みそ、高野豆腐、白みそ	たまねぎ、だいこん、トマト、こまつな、にんじん、干しぶどう、すりごま、いんげん、こんぶ(だし用)、ごま	しょうゆ、食塩	エネルギー 406 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 3 mg
09 (水)	中華吹き込みご飯 春雨炒め 切干梅玉漬け わかめの味噌汁	半つき米、はるさめ、ごま油、なたね油	木綿豆腐、油揚げ、麦みそ、淡色みそ、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、すりごま、しょうが、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しそ	みりん、しょうゆ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 3 mg
10 (木)	蓮根ご飯 厚揚げネギ味噌焼き 白和え きのこ汁 黒糖いろいろ	半つき米、小麦粉、白玉粉、黒砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、油揚げ、白みそ、麦みそ	しめじ、こまつな、れんこん、にんじん、しらたき、ねぎ、ねりごま、ひじき、すりごま	しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 369 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2 g
11 (金)	ひじきご飯 大豆ミート甘酢餡 青菜と蒟蒻の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	半つき米、片栗粉、なたね油、上新粉、玄米粉、ごま油	油揚げ、麦みそ、高野豆腐、白みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃ、しらたき、ピーマン、しいたけ、ひじき、いんげん、にんにく、すりごま、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、みりん、米酢、食塩	エネルギー 468 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 3 mg
14 (月)	茄子ときこのトマトパスタ 南瓜のサラダ ホワイトスープ	ペンネ、なたね油、オリーブ油	豆乳、油揚げ、白みそ、高野豆腐	ホールトマト缶詰、たまねぎ、かぼちゃ、なす、しめじ、コーン、きゅうり、パセリ	穀物酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 21.7 g カルシウム 2 mg
15 (火)	アマランサスご飯 茄子とズッキーニのみぞれ和え 納豆和え(おろし・青菜) 海苔の味噌汁	半つき米、なたね油、アマランサス、片栗粉、ごま油	納豆、麦みそ、淡色みそ、高野豆腐	だいこん、なす、ズッキーニ、しめじ、こまつな、すりごま、切り干しだいこん、しょうが、焼きのり、ごま	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 2 mg
17 (木)	黒豆小豆ご飯 切り干し大根の煮物 青菜ときこの海苔和え 園の味噌汁	半つき米、なたね油、アマランサス、ごま油	油揚げ、高野豆腐、麦みそ、淡色みそ、黒豆(乾)、あずき(乾)	こまつな、にんじん、まいたけ、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、葉ねぎ、カットわかめ、焼きのり、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 8.1 g カルシウム 2 mg
18 (金)	雑穀ごはん きのことお豆カレー 南瓜のグリル 人参のドレッシングサラダ	半つき米、玄米粉、なたね油、ひえ粒、オリーブ油	大豆水煮、高野豆腐、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマト、しめじ、とうもろこし、エリンギ、えのきたけ、にんじん、すりごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、白こしょう	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 2 mg
24 (木)	蓮根ご飯 鶏のネギ味噌焼き 白和え きのこ汁 レーズンパンケーキ	半つき米、小麦粉、玄米、メープルシロップ、なたね油、ごま油	鶏むね肉、絹ごし豆腐、豆乳、油揚げ、白みそ、麦みそ	しめじ、こまつな、れんこん、干しぶどう、にんじん、しらたき、ねぎ、ねりごま、ひじき、すりごま	しょうゆ、食塩、酒、みりん	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 3 g
25 (金)	ひじきご飯 大豆ミートのから揚げ 青菜と蒟蒻の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	半つき米、なたね油、片栗粉、上新粉、玄米粉	油揚げ、麦みそ、高野豆腐、白みそ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、しらたき、にんじん、ひじき、いんげん、にんにく、すりごま、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 406 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 3 mg
28 (月)	梅胡麻ご飯 大根と車麩の煮物 青菜の梅和え 豆腐の味噌汁	半つき米、なたね油、焼心(車心)	木綿豆腐、麦みそ、淡色みそ	たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、うめびしお、焼きのり、うめ干し・調味漬、干しぶどう、すりごま、こんぶ(だし用)、ごま、カットわかめ	しょうゆ、食塩	エネルギー 312 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 7.2 g カルシウム 3 mg
29 (火)	アマランサスご飯 茄子ときこのみぞれ和え 納豆和え(おろし・青菜) 海藻豆腐の味噌汁	半つき米、なたね油、アマランサス、片栗粉	納豆、木綿豆腐、淡色みそ、麦みそ	だいこん、なす、ズッキーニ、たまねぎ、しめじ、こまつな、エリンギ、すりごま、オクラ、しょうが、カットわかめ、ごま	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 2 mg

※食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。