

日 曜	献立名	材料名(昼食)			調味料	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		
01 (木)	雑穀ごはん 鶏のカレー焼き じゃがいもの豆腐マヨネーズ ごぼうの味噌汁	半つき米、じゃがいも、なたね油、ひえ粒、片栗粉、米粉	鶏もも肉、豆乳、油揚げ、麦みそ、淡色みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、しらたき、きゅうり、エリンギ、すりごま	しょうゆ、穀物酢、カレー粉、食塩	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2 g
02 (金)	小豆ご飯 切り干し大根の煮物 ひじきの白和え 園の味噌汁	半つき米、なたね油、ごま油	絹ごし豆腐、あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、麦みそ、白みそ、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、こまつな、しらたき、葉ねぎ、黒ごま、ねりごま、干しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 5 g
05 (月)	ハトムギご飯 茄子トマトカレー 人参のドレッシングサラダ りんごゼリー	半つき米、なたね油、玄米粉、はとむぎ粒	高野豆腐、白みそ	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、トマト、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、りんご、なす、しめじ、黒ごま、角かんでん、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、カレー粉	エネルギー 381 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 2 g
07 (水)	中華炊き込みご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ わかめスープ	半つき米、ごま油、はるさめ、片栗粉	木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、高野豆腐	ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく、すりごま	しょうゆ、みりん、米酢、穀物酢、食塩	エネルギー 437 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 3 g
09 (金)	生姜ご飯 鶏のから揚げみぞれ和え 青菜と人参のナムル トマトの味噌汁	半つき米、なたね油、片栗粉、上新粉、ごま油	鶏もも肉、麦みそ、油揚げ、高野豆腐、白みそ	トマト、たまねぎ、だいこん、こまつな、切り干しだいこん、もやし、にんじん、みつば、しょうが、ねぎ、いんげん、にんにく	しょうゆ、みりん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 4 g
12 (月)	胡麻ご飯 串麩の南蛮漬け 梅玉漬け さつま芋の味噌汁	半つき米、さつまいも、焼酎(車心)、黒砂糖、なたね油、片栗粉	高野豆腐、油揚げ、豆みそ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、黒ごま、しょうが、ねぎ、すりごま、こんぶ(だし用)、しそ	しょうゆ、酒、みりん	エネルギー 420 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 7 g
13 (火)	雑穀ごはん 筑前煮 納豆和え(おろし・青菜) 海藻の味噌汁	半つき米、さといも、ひえ粒、ごま油	納豆、麦みそ、淡色みそ、高野豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、こまつな、しいたけ、いんげん、すりごま、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、ごま、焼きのり	しょうゆ、食塩	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 2 g
15 (木)	雑穀ごはん 鮭のカレー焼き 大根の豆乳マヨネーズサラダ かぼちゃの味噌汁	半つき米、なたね油、ひえ粒、片栗粉、米粉	さけ、豆乳、麦みそ、油揚げ、白みそ	たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、エリンギ、にんじん、カットわかめ、すりごま、いんげん	しょうゆ、穀物酢、食塩、カレー粉	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 3 g
16 (金)	ひえご飯 ひじきの煮物 納豆和え 豆腐の味噌汁	半つき米、ひえ粒、ごま油、なたね油	木綿豆腐、納豆、大豆水煮、麦みそ、淡色みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ひじき、すりごま、カットわかめ	しょうゆ	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 2 g
19 (月)	わかめご飯 串麩のフライ キャベツのナムル 玉ねぎの味噌汁	半つき米、小麦粉、なたね油、パン粉、ごま油、焼酎(車心)	麦みそ、淡色みそ、白みそ、高野豆腐	キャベツ、たまねぎ、もやし、ねりごま、にんじん、すりごま、焼きのり、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、食塩	エネルギー 474 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2 g
20 (火)	梅じゃこご飯 五目煮豆 海藻和え 青菜の味噌汁	半つき米、ごま油	木綿豆腐、油揚げ、麦みそ、淡色みそ、しらす干し、大豆(乾)	しめじ、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、れんこん、しらたき、うめしお、焼きのり、ひじき、こんぶ(だし用)、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 3 g
21 (水)	雑穀ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	半つき米、ごま油、はるさめ、ひえ粒、片栗粉	木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ	ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ねりごま、たまねぎ、すりごま、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、穀物酢、米酢、食塩	エネルギー 461 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2 g
22 (木)	ハトムギご飯 人参のドレッシングサラダ 豆カレー オレンジゼリー	半つき米、じゃがいも、はとむぎ粒、玄米粉、なたね油	大豆水煮、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ天然果汁、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、にんじん、黒ごま、角かんでん、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、カレー粉	エネルギー 381 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 2 g
23 (金)	生姜と揚げのご飯 鶏の塩から揚げ 青菜と人参のナムル トマトの味噌汁	半つき米、なたね油、片栗粉、上新粉、ごま油	鶏もも肉、麦みそ、油揚げ、高野豆腐、白みそ	トマト、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、しょうが	しょうゆ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 3 g
26 (月)	胡麻ご飯 高野豆腐の煮物 納豆和え(おろし・青菜) さつま芋の味噌汁	半つき米、さつまいも	納豆、高野豆腐、豆みそ	にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、干しいたけ、黒ごま、ねぎ、こんぶ(だし用)、ごま	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 4 g
27 (火)	里芋ご飯 さんびらごぼう 海藻玉ねぎサラダ きのこの味噌汁	半つき米、さといも、ごま油	麦みそ、淡色みそ、高野豆腐	にんじん、しめじ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、しらたき、オクラ、干しいたけ、ひじき、ごま、カットわかめ、すりごま	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 271 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 3 g
28 (水)	雑穀ごはん かば焼き パンパンジーサラダ けんちん汁	半つき米、さといも、はるさめ、ごま油、ひえ粒、なたね油、片栗粉、米粉	木綿豆腐、油揚げ	だいこん、ごぼう、れんこん、にんじん、きゅうり、ねりごま、しらたき、すりごま、焼きのり、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、米酢、酒、食塩	エネルギー 467 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2 g
29 (木)	小豆ご飯 切り干し大根の煮物 ひじきの白和え 園の味噌汁	半つき米、なたね油、ごま油	絹ごし豆腐、あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、麦みそ、白みそ、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、こまつな、しらたき、葉ねぎ、黒ごま、ねりごま、干しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 5 g
30 (金)	ブラックライス おひけ蒸し 三色野菜サラダ シチュー 南瓜のスパイダークーキ	半つき米、小麦粉、なたね油、さつまいも、黒米、しゅうまいの皮、玄米粉、ひえ粒、じゃがいも、片栗粉、オリーブ油、メーブルシロップ	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこん、いんげん、えのきたけ、黒ごま、ココナッツミルク、干しいたけ、すりごま、しょうが	しょうゆ、食塩	エネルギー 778 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 3.0 g

※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。