

# 献立表

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	
02 (月)	切り干し大根ご飯 車麩の南蛮漬け 青菜の胡麻和え 海藻の味噌汁	半つき米、焼ふ(車 ふ)、黒砂糖、なた ね油、片栗粉	麦みそ、油揚げ、淡 色みそ、高野豆腐	こまつな、たまねぎ、切り干しだい こん、にんじん、ピーマン、すりご ま、みつば、ねぎ、しょうが、カッ トわかめ、焼きのり	しょうゆ、酒	エネルギー 414 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 3 g
05 (木)	梅ご飯 鶏の俵蒸し 青菜の海苔和え 大根の味噌汁	半つき米、きび(精 白粒)、ごま油、片 栗粉	木綿豆腐、鶏むね 肉、麦みそ、淡色み そ、高野豆腐	こまつな、だいこん、にんじん、ね ぎ、うめ干し・調味漬、ひじき、焼 きのり	しょうゆ、み りん、食塩	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1 g
06 (金)	アマランサスご飯 大根と車麩の煮物 納豆和え(おろし・青菜・きのこ) 海苔と切干の味噌汁	半つき米、アマラン サス、なたね油、焼 ふ(車ふ)、ごま油	納豆、淡色みそ、麦 みそ	だいこん、たまねぎ、ねぎ、こまつ な、にんじん、しめじ、すりごま、 切り干しだいこん、干しぶどう、万 能ねぎ、こんぶ(だし用)、えのき たけ、焼きのり	しょうゆ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1 g
09 (月)	胡麻ご飯 車麩のフライ 海藻和え(大根) さつま芋の味噌汁	半つき米、さつまい も、小麦粉、パン 粉、なたね油、焼ふ (車ふ)、ごま油	淡色みそ、麦みそ、 白みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、し めじ、ねりごま、しいたけ、黒ご ま、ひじき、こんぶ(だし用)、 カットわかめ、すりごま	しょうゆ、ケ チャップ、食 塩	エネルギー 437 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2 g
10 (火)	人参ご飯 蓮根麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	半つき米、ごま油、 はるさめ	木綿豆腐、大豆水 煮、しらす干し、麦 みそ、淡色みそ	にんじん、れんこん、ねぎ、キャベ ツ、もやし、ねりごま、たまねぎ、 カットわかめ、干しいたけ、すり ごま、しょうが、にんにく、あおさ	しょうゆ、み りん、穀物 酢、米酢、食 塩	エネルギー 439 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1 g
12 (木)	玄米ご飯 筑前煮 青菜と大根の胡麻和え 豆腐の味噌汁 マーラーカオ	玄米、さといも、米 粉、なたね油、黒砂 糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豆乳、油 揚げ、麦みそ、淡色 みそ、きな粉、白み そ、高野豆腐	だいこん、こまつな、にんじん、た まねぎ、ごぼう、板こんにゃく、し いたけ、いんげん、黒ごま、すりご ま、こんぶ(だし用)、カットわか め	しょうゆ、み りん、食塩	エネルギー 451 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2 g
13 (金)	大豆ご飯 鮭の麹焼き ひじきの白和え ごぼうの味噌汁	半つき米、なたね油	さけ、絹ごし豆腐、 大豆(乾)、油揚 げ、麦みそ、淡色み そ、白みそ	ごぼう、にんじん、しらたき、オク ラ、こまつな、ねりごま、ひじき、 すりごま	しょうゆ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1 g
16 (月)	小豆ご飯 切り干し大根の煮物 納豆和え(おろし・青菜) 味噌汁(きのこ・大根)	半つき米、なたね 油、ごま油	納豆、木綿豆腐、あ ずき(乾)、高野豆 腐、麦みそ、淡色み そ	だいこん、しめじ、にんじん、こま つな、切り干しだいこん、ねぎ、黒 ごま、干しいたけ、こんぶ(だし 用)、すりごま、ごま	しょうゆ、食 塩	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2 g
18 (水)	雑穀ごはん(白ごま) きのこカレー ペジからあげ 人参のドレッシングサラダ	半つき米、なたね 油、玄米粉、ひえ 粒、片栗粉、上新粉	大豆水煮、高野豆 腐、白みそ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト 缶詰、だいこん、しめじ、にんじ ん、エリンギ、えのきたけ、黒ご ま、にんにく、しょうが、ごま	しょうゆ、カ レー粉	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2 g
19 (木)	わかめご飯 蓮根と厚揚げの味噌煮 青菜のナムル けんちん汁	半つき米、さとい も、ごま油、なたね 油、片栗粉	白みそ	こまつな、れんこん、にんじん、も やし、ねぎ、だいこん、ごぼう、し らたき、すりごま、干しいたけ、 しょうが、こんぶ(だし用)、カッ トわかめ	しょうゆ、食 塩	エネルギー 465 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1 g
24 (火)	ひえご飯 かぼちゃコロッケ 海藻和え 味噌汁(きのこ・大根)	半つき米、片栗粉、 なたね油、ひえ粒、 パン粉、ごま油	木綿豆腐、麦みそ、 淡色みそ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、しめじ、にんじん、すり ごま、ねぎ、ひじき	しょうゆ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2 g
25 (水)	さつま芋ご飯 豚肉入りきんぴらごぼう ひじき入り味噌ポテト 海藻の味噌汁	半つき米、じゃがい も、さつまいも、ご ま油	豚肉(ばら)、麦み そ、淡色みそ、白み そ、高野豆腐	れんこん、ごぼう、にんじん、すり ごま、ひじき、葉ねぎ、切り干しだ いこん、ねぎ、カットわかめ、黒ご ま、焼きのり	しょうゆ、み りん、食塩	エネルギー 443 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1 g
26 (木)	アマランサスご飯 鶏の塩から揚げ甘酢餡 もやしと人参のナムル 味噌汁(きのこ・蓮根)	半つき米、片栗粉、 なたね油、ごま油、 上新粉、アマランサ ス	鶏もも肉、木綿豆 腐、麦みそ、淡色み そ	にんじん、れんこん、もやし、たま ねぎ、しめじ、ピーマン、すりご ま、しいたけ、ねぎ	ケチャップ、 しょうゆ、み りん、米酢、 穀物酢、食塩	エネルギー 665 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2 g
27 (金)	雑穀ごはん ひじきの煮物 納豆和え(おろし・青菜・きのこ) 豚汁風	半つき米、ごま油、 ひえ粒、焼ふ(車 ふ)、なたね油	納豆、大豆水煮、麦 みそ、淡色みそ、油 揚げ	だいこん、にんじん、こまつな、ご ぼう、板こんにゃく、ひじき、葉ね ぎ、すりごま、えのきたけ	しょうゆ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1 g
30 (月)	小豆ご飯 切り干し大根の煮物 納豆和え(おろし・青菜) 大根の味噌汁 きなこ餡	半つき米、黒砂糖、 なたね油、ごま油	納豆、きな粉、高野 豆腐、あずき (乾)、麦みそ、淡 色みそ	だいこん、にんじん、こまつな、切 り干しだいこん、すりごま、黒ご ま、干しいたけ、こんぶ(だし 用)、ごま	しょうゆ、食 塩	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 3 g