

日	曜	献立名	主 な 材 料			エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
9	火	《カレーの日》 チキンカレー 牛乳 《バイキング》 野菜コロッケ 海藻サラダ	鶏肉 牛乳 わかめ 海藻サラダ	精白米 油 カレールーウ 野菜コロッケ ドレッシング	たまねぎ 人参 レタス	973	23.9
10	水	《井の日》 すきやき丼 牛乳 《バイキング》 ちくわの天婦羅 ゼリー	豚肉 木綿豆腐 牛乳 焼き竹輪 卵	精白米 油 砂糖 小麦粉 ゼリーの素	しらたき はくさい たまねぎ 人参 春菊 フルーツ	811	26.3
11	木	《洋食の日》 鶏肉のマスタード焼き ライス 豆乳のポタージュスープ 《バイキング》 はんぺんフライ コールスローサラダ	とり肉 豆乳 はんぺん 卵	小麦粉 油 パン粉 じゃがいも マーガリン 精白米	いんげん コーン パセリ キャベツ 人参	753	25.9
12	金	《郷土食の日》 モロのフライ ブロッコリー ニラのかき玉汁 ライス ふりかけ 《バイキング》 ジャーマンポテト マリネ	モロ 卵 ウインナー	小麦粉 パン粉 油 片栗粉 精白米 じゃがいも マーガリン ドレッシング	ブロッコリー にら コーン カリフラワー 赤ピーマン たまねぎ	701	26.8
15	月	《パスタランチ》 スパゲティナポリタン 牛乳 《バイキング》 コロッケ ツナサラダ	ウインナー チーズ 牛乳 ツナ缶	スパゲティ マーガリン 油 ハヤシルウ ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト サニーレタス 人参	817	23.5
16	火	《魚料理の日》 魚のマヨネーズ焼き 菜めし 牛乳 《バイキング》 ふろふき大根の肉味噌がけ Feウエハース	生鮭 牛乳 鶏挽肉 みそ	小麦粉 油 マヨネーズ フレンチポテト 精白米 砂糖 ウエハースFe	たまねぎ パセリ 大根 きぬさや	832	34.0
17	水	《セレクトメニュー》 A.鶏肉の照焼丼 B.チンジャオロース丼 牛乳 《バイキング》 蓮根の炒り煮 ゼリー	刻みのり とり肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 油 白ごま 冷)里芋	ピーマン 大根 人参 こんにゃく ネギ れんこん	750	25.7
18	木	《中華の日》 麻婆豆腐 御飯 ザーサイスープ 《バイキング》 蒸しシューマイ ばんさんすう	豚肉 木綿豆腐 シューマイ プレスハム わかめ	油 精白米 ごま油 砂糖	ネギ しょうが グリンピース ザーサイ はくさい 生いたけ 万能ネギ もやし	704	29.8
19	金	《麺の日》 長崎ちゃんぽん 牛乳 《バイキング》 揚げギョーザ ポテトサラダ	豚肉 かまぼこ 牛乳 餃子	冷)うどん 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	はくさい もやし 人参 きぬさや きゅうり たまねぎ	785	25.3
22	月	《イタリヤの日》 ミラノ風ポークカツレツ ライス コンソメスープ 《バイキング》 ジャーマンポテト フルーツ	豚肉 卵 ベーコン	小麦粉 油 精白米 スパゲティ マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ パセリ みかん	809	25.9
23	火	《和食膳》 魚の照焼き 御飯 みつばのかき玉汁 Caふりかけ 《バイキング》 みそ田楽 さつまサラダ	さわら 卵 生揚げ みそ	油 精白米 片栗粉 砂糖 さつまいも マヨネーズ	ピーマン みつば こんにゃく 干ぶどう	720	28.0
24	水	《パンの日》 チーズバーガー シュガーロール 牛乳 《バイキング》 サラダ チーズハンバーグ	鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ	食パン 油 グラニュー糖 ロールパン じゃがいも クリームシチュー素	たまねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	852	29.8
25	木	《中華の日》 回鍋肉 御飯 牛乳 《バイキング》 春巻き アスパラと春雨サラダ	豚もも 牛乳 春巻き ロースハム 卵	油 精白米 春雨	キャベツ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく アスパラガス	789	28.7
26	金	《花粉症予防》 焼魚 御飯 肉団子の中華スープ ふりかけ 《バイキング》 厚揚げの野菜あんかけ ヨーグルト	さば 鶏肉 わかめ 生揚げ ヨーグルト	油 精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	大根 はくさい 人参 たまねぎ しめじ きぬさや	748	35.4
29	月	《洋食の日》 ハンバーグ ポテトフライ トマトソース ライス ホワイトスープ 《バイキング》 豚肉とキャベツのカレー炒め ゼリー	ハンバーグ ベーコン 牛乳 豚小間	油 油 精白米 ポテトフライ マーガリン マーガリン 青りんごゼリー	ほうれん草 たまねぎ にんにく トマト カリフラワー キャベツ たけのこ 人参	897	24.9
30	火	《麺の日》 肉うどん 牛乳 《バイキング》 揚げ蟹シューマイ ポテトサラダ	豚肩ロース かまぼこ 牛乳 蟹シューマイ プレスハム	うどん ゆで 油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ほうれん草 ネギ 人参 きゅうり	827	30.9
31	水	《カレーの日》 ドライカレー 牛乳 《バイキング》 ホタテ風味フライ サラダ	豚挽肉 牛乳 帆立フライ プロセスチーズ	精白米 油 ポテトフライ ドレッシング	たまねぎ 人参 にんにく パセリ レタス 大根	847	29.5

【1ヶ月の平均栄養量】
 エネルギー 801kcal
 たんぱく質 27.9g
 脂質 27.9g
 塩分 3.2g