

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				
5	木	《井の日》 ソースカツ井 牛乳 《バイキング》 ビーフンソテー コーヒーゼリー	豚肉 牛乳	卵 プレスハム	精白米 パン粉 砂糖 ごま油	小麦粉 油 ビーフン コーヒーゼリー	ブロッコリー しいたけ	人参 ピーマン	888	30.9	
9	月	《お祝い膳》 菜の花の混ぜご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ 筑前煮 プリン	鮭フレーク イカ 卵	豆腐バーグ 鶏肉 牛乳	精白米 ふ 砂糖	白ごま 油	菜花 ごぼう 人参 きぬさや	万能ネギ れんこん水煮 こんにゃく 干しいたけ	ブロッコリー たけのこ水煮 しいたけ	790	28.4
10	火	《肉料理の日》 鶏肉のグリル 和風おろしソース ライス 牛乳 《バイキング》 ハムカツ ドレッシング和え	とり肉 ハム	牛乳 卵	小麦粉 精白米 油	オリーブ油 パン粉 ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー	大根 たまねぎ 人参	万能ネギ 人参	788	30.5
11	水	《魚料理の日》 モロのフライ いんげんコーンソテー 御飯 牛乳 ふりかけ 《バイキング》 チーズオムレツ 中華和え	モロ 牛乳	卵 チーズオムレツ	小麦粉 油 砂糖	パン粉 精白米 ごま油	いんげん きゅうり	コーン 人参	キャベツ	754	31.8
12	木	《井の日》 タコライス コーンポタージュスープ 《バイキング》 野菜の中華煮 カルピスゼリー	チーズ 牛乳 ゼラチン	豚肉 生揚げ	精白米 春雨 カルピス	油 砂糖	ブロッコリー チンゲン菜 人参	トマト たけのこ水煮 みかん 缶	コーン しいたけ	878	29.9
13	金	《麺の日》 サラダうどん 牛乳 《バイキング》 ポテトサラダ いちごパンパロア	ツナ缶 プレスハム	かつお節 牛乳	うどん じゃがいも	マヨネーズ パンパロアの素	きゅうり 人参 トマト	人参 たまねぎ	サニーレタス たまねぎ	811	26.5
16	月	《予防食の日》 魚の塩焼き ブロッコリーのごま和え 御飯 牛乳 Caふりかけ 《バイキング》 肉じゃが ヨーグルト	さば 牛乳 ヨーグルト	みそ 豚肉	油 砂糖 じゃがいも	白すりごま 精白米	ブロッコリー しらたき	たまねぎ いんげん	人参 果物	841	35.1
17	火	《セルフサンドの日》 メンチかつサンド シュガーロール 肉団子の中華スープ 《バイキング》 メンチカツ ツナポテト	豚肉 生わかめ ツナ缶	チキンボール	パンズ 油 シュガーロール ごま油	マーガリン マヨネーズ	キャベツ ピーマン	はくさい 人参	人参	760	22.1
18	水	《洋食の日》 ポークソテー マスタードソース ライス トマトスープ 《バイキング》 チーズ入りサラダ チョコパンパロア	豚肉 牛乳	チーズ	油 精白米 パンパロアの素	ポテト 白ドレッシング	たまねぎ キャベツ サニーレタス	スナックエンどう トマトホール缶 きゅうり	しめじ パセリ	882	28.5
19	木	《和食膳》 鶏肉の照り焼き 御飯 牛乳 《バイキング》 磯辺揚げ 菜の花和え	とり肉 焼き竹輪 青のり	牛乳 卵	油 精白米	マーガリン 小麦粉	グ・アスパラ	ピーマン	菜の花	795	32.1
20	金	《井の日》 中華丼 牛乳 《バイキング》 春巻き 中華和え	豚肉 牛乳 生わかめ	むきえび 春巻き かに風ちらし	精白米 片栗粉 ごま油	油 砂糖	人参 干しいたけ パセリ	はくさい 木くらげ もやし きゅうり	たまねぎ きぬさや きゅうり	759	25.1
23	月	《パスタランチ》 スパゲティナポリタン 牛乳 《バイキング》 和風サラダ ミニチョコパン	ウインナー 牛乳 わかめ	チーズ ツナ缶	スパゲティ 油 ドレッシング	マーガリン ハヤシルウ チョコパン	たまねぎ パセリ	マッシュルーム キャベツ	トマト 人参	816	26.1
24	火	《魚料理の日》 魚のカレー香り揚げ 御飯 牛乳 ふりかけ 《バイキング》 筑前煮 和風和え	さば 鶏肉	牛乳	小麦粉 精白米 白ごま	油 砂糖	大根 人参 グリーンピース	れんこん こんにゃく 小松菜	ごぼう 干しいたけ	765	30.1
25	水	《洋食の日》 ツナピラフ きのこスープ 《バイキング》 チーズハンバーグ 花野菜のサラダ	ツナ缶 ハンバーグ	ベーコン チーズ	精白米 油 白ドレッシング	マーガリン クルトン	たまねぎ パセリ 小松菜	人参 えのきたけ ブロッコリー カリフラワー	ピーマン しめじ	767	26.5
26	木	《麺の日》 焼きそば五日あんかけ 卵の中華風スープ 《バイキング》 カレーコロッケ わかめサラダ	豚肉 木綿豆腐	わかめ 卵 海藻サラダ	中華めん 片栗粉 ドレッシング	油 カレーコロッケ	キャベツ 人参 たまねぎ	もやし きぬさや きゅうり	たけのこ水煮 レタス	724	21.3
27	金	《セレクトの日》 御飯 A. 鶏肉の生姜焼き B. ハンバーグデミソース 牛乳 《バイキング》 揚げギョーザ マーボー春雨	鶏肉 豚肉	牛乳 餃子	油 春雨	精白米 片栗粉	ブロッコリー	にんにく にら	にら	799	32.9

【1ヶ月の平均栄養量】  
 エネルギー 801kcal  
 たんぱく質 28.6g  
 脂質 28.1g  
 塩分 3.3g  
 カルシウム 328mg