

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			
1	火	《和食の日》 照り焼きソース 牛乳 きんぴらごぼう ハンバーグ ライス 《バイキング》 グレープゼリー	豆腐 さつまいも	牛乳 鶏肉	油 砂糖 精白米 ごま油	マカロニ 片栗粉 白ごま グレープゼリー	グ・アスパラ ごぼう 人参	744	19.4	
2	水	《こどもの日》 御飯 みつばのかき玉汁 がんもの含め煮 魚の和風ステーキ ふりかけ 《バイキング》 柏もち	さわら がんもどき	卵	油 片栗粉 かしわもち	精白米 砂糖	にんにく しょうが 万能ネギ 大根 人参 いんげん	732	30.5	
7	月	《カレーの日》 サバの塩麹漬焼き 温野菜サラダ メンチカツカレー 《バイキング》 Caウエハース	豚肉 牛乳	メンチカツ プレスハム	精白米 カレーウ Caウエハース	油 ごまドレッシング	人参 たまねぎ ブロッコリー	870	25.1	
8	火	《和食膳》 サバの塩麹漬焼き ふりかけ 旨煮 御飯 牛乳 《バイキング》 ごま和え	さわら 焼き竹輪	牛乳	精白米 砂糖	油 白すりごま	大根 干しいたけ 人参 きぬさや ごぼう 小松菜	704	29.9	
9	水	《肉料理の日》 和風おろしソース 牛乳 リヨネーズポテト 鶏肉のグリル ライス 《バイキング》 マンゴープリン	とり肉 ベーコン	牛乳	小麦粉 片栗粉 じゃがいも プリン	オリーブ油 精白米 マーガリン	大根 万能ネギ たまねぎ パセリ	843	30.3	
10	木	《イタリアンの日》 ライス 《バイキング》 Caヨーグルト ミラノ風ボークカツ コンソメスープ グリーンサラダ	豚肉 卵	Caヨーグルト	小麦粉 油 ドレッシング	パン粉 精白米	たまねぎ 小松菜 しめじ キャベツ ブロッコリー	777	27.7	
11	金	《中華の日》 揚げギョーザ 五目チャーハン 《バイキング》 春雨サラダ 卵 牛乳 餃子 かまぼこ	卵 牛乳	プレスハム 餃子	精白米 春雨	油 中華ドレッシング	たけのこ水煮 ネギ グリーンピース きゅうり 人参 干しいたけ	786	25.1	
14	月	《麺の日》 牛乳 春巻き サラダうどん 《バイキング》 もやし	卵 牛乳	ツナ 春巻き	うどん 油	マヨネーズ	レタス もやし きゅうり 人参 トマト	792	25.3	
15	火	《セレクトメニュー》 焼肉丼 《バイキング》 揚げだし豆腐 鶏肉 牛乳 味噌 卵 木綿豆腐	鶏肉 牛乳	卵 木綿豆腐	精白米 片栗粉 マヨネーズ	砂糖 油 白すりごま	いんげん 大根 万能ネギ	841	36.3	
16	水	《骨粗鬆症予防》 ひじき御飯 《バイキング》 Caヨーグルト 魚のパン粉焼き 牛乳 菜の花和え 生鮭 チーズ 干ひじき 鶏肉 牛乳 Caヨーグルト	生鮭 チーズ 干ひじき 鶏肉 牛乳	卵 青のり 油揚げ 青豆 Caヨーグルト	小麦粉 油 砂糖	パン粉 精白米	キャベツ コーン 人参 菜の花	773	37.3	
17	木	《アメリカンランチ》 ライス 《バイキング》 チーズ入りサラダ フライドチキン 牛乳 チリコンカン	鶏肉 大豆 チーズ	牛乳 豚肉	片栗粉 ポテト ドレッシング	油 精白米	たまねぎ 人参 にんにく トマト パセリ サニーレタス	841	33.9	
18	金	《洋食の日》 コンボータージュスープ ホタテ風味フライ ハヤシライス 《バイキング》 大根の海藻のサラダ	牛肉 帆立フライ 海藻サラダの素	牛乳	精白米 油 和風ドレッシング	じゃがいも 油 ハヤシルウ	たまねぎ 人参 にんにく トマト グリーンピース コーン 大根	839	20.9	
21	月	《魚料理の日》 ライス 《バイキング》 Feウエハース 魚のマヨネーズ焼き 牛乳 コンソメ煮	白身魚 ベーコン	牛乳	小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	油 精白米 Feウエハース	たまねぎ きぬさや パセリ 人参	739	26.3	
22	火	《井の日》 牛乳 花野菜のサラダ ロコモコ 《バイキング》 フルーチェ 豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	卵 牛乳	精白米 ハヤシルウ フルーチェ	油 ドレッシング	ブロッコリー 人参 カリフラワー グ・アスパラ	858	27.6	
23	水	《パスタランチ》 コンソメスープ バター炒め スパゲティナポリタン 《バイキング》 オレンジゼリー ウインナー チーズ ベーコン	ウインナー チーズ ベーコン	チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも	マーガリン ハヤシルウ オレンジゼリー	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン 菜の花	732	21.7	
24	木	《洋食の日》 牛乳 スパニッシュオムレツ ツナピラフ 《バイキング》 コールスローサラダ ツナ缶 プレスハム	ツナ缶 プレスハム	牛乳 卵	精白米 じゃがいも	油 マーガリン	たまねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン	803	30.1	
25	金	《洋食の日》 豚肉のグリル 牛乳 《バイキング》 ドレッシング和え サルサソース 御飯 《バイキング》 ハムカツ	豚肉 卵	プレスハム かまぼこ	片栗粉 オリーブ油 小麦粉 和風ドレッシング	油 精白米 パン粉	スナップえんどう たまねぎ きゅうり	753	33.0	
28	月	《和食膳》 御飯 《バイキング》 ごま和え 鶏肉の唐揚げ 牛乳 ぜんまいの炒り煮	とり肉 さつまいも	牛乳 かまぼこ	片栗粉 精白米 白すりごま	油 砂糖	ブロッコリー ごんにやく ぜんまい水煮 いんげん 人参 キャベツ	825	29.6	
29	火	《魚料理の日》 御飯 Caふりかけ 治部煮 プリの照焼き ニラのかき玉汁 《バイキング》 Caウエハース ぶり 鶏肉	ぶり 鶏肉	卵	油 片栗粉 砂糖	精白米 小麦粉 Caウエハース	もやし しょうが 人参 大根 ごんにやく グリーンピース	705	28.9	
30	水	《井の日》 牛乳 ビーフ炒め 豚丼 《バイキング》 ほうれん草のおひたし	豚肉 桜えび	牛乳	精白米 砂糖 ビーフン	油 白ごま ごま油	たまねぎ 人参 ぶなしめじ にら 万能ネギ ほうれん草	808	30.4	
31	木	《麺の日》 牛乳 カレーコロッケ 焼うどん 《バイキング》 大根の中華風サラダ 豚肉 わかめ 卵 木綿豆腐 プレスハム	豚肉 わかめ 卵	かつお節 木綿豆腐 プレスハム	うどん コロッケ 白ごま	油 中華ドレッシング	キャベツ しょうが 人参 大根	760	27.5	

【1ヶ月の平均栄養量】  
 エネルギー 802kcal  
 たんぱく質 29.1g  
 脂質 26.1g  
 塩分 3.2g  
 カルシウム 364mg