

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				
2	月	《洋食の日》 ライス 《バイキング》 ブロッコリーのコンソメ炒め	スペイシーチキン コーンポタージュスープ スペニッシュオムレツ	とり肉 牛乳 プレスハム 卵	牛乳 焼き竹輪 卵	油 じやがいも マカロニ	精白米 小麦粉 砂糖	コーン プロッコリー 人参	たまねぎ バセリ 人参	810	29.6
3	火	《和食膳》 御飯 ぶりかけ 竹輪の磯辺揚げ	魚の照焼き 牛乳 《バイキング》 ごま和え	さわら 牛乳 焼き竹輪 青のり	牛乳 卵	油 小麦粉 砂糖	精白米 白すりごま	大根	ほうれん草 人参	770	34.6
4	水	《夏バテ予防》 御飯 《バイキング》 マリネ	豚肉のスタミナ焼き 牛乳 ゴーヤチャンプルー	豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳 かつお節 ハム	油 精白米 白ドレッシング	砂糖	ピーマン たまねぎ カリフラワー 人参	もやし 人参 干しいたけ きゅうり	818	33.8
5	木	《中華の日》 ライス 《バイキング》 春雨サラダ	油淋鶏(ユーリンチ) 牛乳 海老蒸しシューマイ	とり肉 えびշూマイ 卵	牛乳 ハム	片栗粉 ごま油 春雨	油 精白米 中華ドレッシング	しょうが ネギ グ・アスパラ	ピーマン きゅうり もやし	836	30.1
6	金	《行事食》 牛乳 星のコロッケ	サラダうどん 《バイキング》 ゼリー	卵 かつお節	ツナ缶 牛乳	うどん コロッケ 七タゼリー	マヨネーズ 油	レタス トマト	きゅうり 人参	786	21.0
9	月	《メキシカンランチ》 牛乳 チリコンカン	メキシコ風ピラフ 《バイキング》 フルーツポンチ	とり肉 ウインナー 豚肉	チーズ 牛乳 大豆	精白米 油 みかん缶	マーガリン	たまねぎ バセリ グリンピース キウイフルーツ	人参 トマト みかん	864	30.9
10	火	《デザートセレクトの日》 御飯 《バイキング》 《デザートセレクト》 エクレア	鶏肉の南蛮漬け スープ餃子 ドレッシング和え チーズババロアシュー エクレア	とり肉	餃子	片栗粉 砂糖 精白米 ショーケース エクレア	油 ごま油 精白米 エクレア	たまねぎ チングン菜 コーン	ピーマン 人参 キャベツ ネギ ブロッコリー	888	26.0
11	水	《丼の日》 カフェオレ 中華風冷や奴	五目中華あんかけ丼 《バイキング》 Caヨーグルト	豚肉 牛乳 卵	うずら卵 木綿豆腐 わかめ	精白米 片栗粉 中華ドレッシング	ごま油	はくさい たけのこ きゅうり	もやし 人参 干しいたけ	743	26.0
12	木	《肉料理の日》 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》 生姜和え	ハンバーグ 牛乳 油揚げ	牛乳	油 じやがいも 片栗粉 白ごま	マカロニ 砂糖 精白米 ごま油	マヨネーズ 人参	バセリ 小松菜 ごぼう	821	28.0
13	金	《麵の日》 牛乳 わかめ御飯	冷やし中華 《バイキング》 海老蒸しシューマイ	卵 かに風ちらし	ハム 化牛乳	中華めん 生	白ごま	もやし	きゅうり	816	29.8
17	火	《パスタランチ》 ボタージュスープ チキンナゲット	スペゲティナボリタン 《バイキング》 グリーンサラダ	ウインナー 牛乳	チーズ チキンナゲット	スペゲティ 油 ドレッシング	マーガリン ハヤシルウ	たまねぎ バセリ ピーマン	マッシュルーム トマト サニーレタス きゅうり	720	24.8
18	水	《魚料理の日》 ライス 《バイキング》 いちごババロア	魚のごまだれ焼 牛乳 野菜のマリネ	生鮭 牛乳	牛乳	マヨネーズ 油 砂糖 オーブ油 ハバロアの素	白すりごま 精白米 オーブ油	トマト レタス	カリフラワー レモン 果汁 きゅうり	711	29.5
19	木	《お楽しみランチ》 牛乳 カニクリームコロッケ	海老ビラフ チーズハンバーグ コーンサラダ	むきえび ハンバーグ カニクリームコロッケ	牛乳 牛乳	精白米 片栗粉 フライドポテト	油 ドレッシング	たまねぎ スナップえんどう コーン	人参 レタス グリンピース カリフラワー レモン 果汁	1047	28.1
20	金	《お寿司の日》 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	ちらし寿司 《バイキング》 マカロニサラダ	鶏挽肉 卵 牛乳 卵	油揚げ 刻みのり 焼き竹輪 青のり	精白米 小麦粉 マカロニ	砂糖 油 マヨネーズ	じいたけ きぬさや きゅうり	ごぼう 人参 たまねぎ	750	24.0

【1ヶ月の平均栄養量】	
エネルギー	813kcal
たんぱく質	28.3g
脂質	26.8g
塩分	3.0g
カルシウム	393mg

日	曜	献 立 名	主 な 材 料					(Kcal)	(g)		
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える				
27	月	《麵の日》 牛乳 鶏肉のから揚げ	タコライス 《バイキング》 ブロッコリーの卵サラダ	チーズ 牛乳 卵	豚肉 鶏肉	精白米 片栗粉	油	トマト ブロッコリー カリフラワー	857	37.1	
28	火	《郷土食の日》 御飯 牛乳 じゃがバター	鮭のちゃんちゃん焼き ふりかけ 《バイキング》 ババロア	生鮭 牛乳	みそ ベーコン	油 精白米 マーガリン	砂糖 じゃがいも ババロアの素	キャベツ ピーマン たまねぎ	もやし ネギ	808	32.0
29	水	《イタリアンの日》 ライス 《バイキング》 マリネ	鶏肉の香草パン粉焼き 牛乳 チーズオムレツ	とり肉 牛乳	卵 チーズオムレツ	小麦粉 油 白ドレッシング	パン粉 精白米	パセリ たまねぎ レモン	ブロッコリー カリフラワー レタス	790	29.0
30	木	《洋食の日》 コンソメスープ 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 イカフライ 海藻サラダの素	帆立フライ 油	精白米 ハヤシルウ 和風ドレッシング	じゃがいも トマト 赤ビーマン	人参 グリンピース 大根	にんにく キャベツ	761	21.6
31	金	《中華の日》 ライス 《バイキング》 Caウェハース	回鍋肉 牛乳 カレーそぼろ煮	豚肉	牛乳	油 じやがいも Ca ウエハース	精白米 糖 しょうが	キヤベツ ビーマン にんにく	人参 ビーマン たまねぎ	794	33.0

【1ヶ月の平均栄養量】	
エネルギー	802kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	25.5g
塩分	2.7g
カルシウム	458mg