

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	スパイシーチキン コーンポタージュスープ スパニッシュオムレツ	とり肉 プレスハム	牛乳 卵	油 じゃがいも	精白米 マカロニ	コーン ブロッコリー	たまねぎ パセリ 人参	810	29.6	
3	火	《和食膳》 御飯 ふりかけ 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 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	砂糖 白ドレッシング	ピーマン たまねぎ カリフラワー 人参	もやし 人参 たまねぎ 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(ユウリンチイ) 牛乳 海老蒸しシューマイ	とり肉 えびシューマイ 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 グ・アスパラ	ネギ きゅうり	ピーマン もやし	836	30.1
6	金	《行事食》 牛乳 星のクロック	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	マーガリン みかん缶	たまねぎ パセリ グリーンピース キウイフルーツ	人参 にんにく フルーツ みかん	コーン 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 アセロラゼリー	とり肉 餃子	片栗粉 砂糖 精白米 シュークリーム アセロラゼリー	油 ごま油 砂糖 エクレア	たまねぎ チンゲン菜 コーン	ピーマン 人参 キャベツ ブロッコリー	ピーマン ネギ ブロッコリー	888	26.0	
11	水	《井の日》 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 ヨーグルト	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	たまねぎ 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 油揚げ	牛乳	油 じゃがいも 片栗粉 白ごま	マカロニ 砂糖 精白米 ごま油	グ・アスパラ 人参 小松菜	パセリ ごぼう	821	28.0	
13	金	《麺の日》 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 炊き込みわかめ	ハム 化牛乳 えびシューマイ	中華めん 生 精白米	白ごま	もやし きゅうり		816	29.8	
17	火	《パスタランチ》 ポタージュスープ チキンナゲット	スパゲティナポリタン 《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	スパゲティ 油 ドレッシング	マーガリン ハヤシルウ	たまねぎ パセリ ピーマン	マッシュルーム サニーレタス きゅうり	トマト	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	白すりごま 精白米 オリーブ油	ブロッコリー 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	海老ピラフ 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 スライスチーズ	精白米 フライドポテト ドレッシング	油	たまねぎ スナックエンドウ ブロッコリー	人参 コーン レタス	グリーンピース レタス	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	しいたけ きぬさや きゅうり	ごぼう きゅうり	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	《麺の日》 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 もやし ピーマン たまねぎ 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 ピーマン レタス	カリフラワー	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 イクフライ	帆立フライ 海藻サラダの素	精白米 油 和風ドレッシング	じゃがいも ハヤシルウ	たまねぎ トマト 赤ピーマン 大根	人参 グリーンピース キャベツ	にんにく	761	21.6
31	金	《中華の日》 ライス 《バイキング》 Caウエハース	回鍋肉 牛乳 カレーそばろ煮	豚肉 牛乳		油 じゃがいも	精白米 Ca ウエハース	キャベツ しょうが	ピーマン にんにく	ピーマン 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