

月	火	水	木	金
<p>1日 742k cal/34.4g/2.4g</p> <p>ごまあえ さばの梅焼き</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯 味噌汁</p> <p>米,麦,三温糖,白すりごま,練りごま白,じゃがいも</p> <p>牛乳,さば,木綿豆腐,白みそ,赤みそ</p> <p>梅干し,ほうれんそう,もやし,ねぎ,にんじん,こまつな</p>	<p>2日 700k cal/32.4g/2.6g</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>きなこ揚げパン ポトフ</p> <p>米,麦,コッパパン,揚げ油,上白糖,じゃがいも,サラダ油</p> <p>牛乳,きな粉,豚モモ肉,フランクフルト,干ひじき</p> <p>玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,だいこん,こまつな,ホールコーン</p>	<p>3日 700k cal/32.4g/2.6g</p> <p>あか おもに体をつくるものになる食べもの</p> <p>きいろ おもにエネルギーのものになる食べもの</p> <p>みどり おもに体の調子をととのえるものになる食べもの</p> <p>牛乳</p> <p>おもにエネルギーになる</p> <p>おもに体を作る</p> <p>おもに体の調子を整える</p>	<p>4日 704k cal/31.0g/1.8g</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>豆鮓のから揚げ</p> <p>麦ご飯 しそひじきふりかけ 呉汁</p> <p>米,麦,サラダ油,白いりごま,三温糖,でんぶん,薄力粉,揚げ油,ごま油,上白糖,じゃがいも</p> <p>牛乳,干ひじき,おかか削り,豆鮓,するめいか,大豆,赤みそ</p> <p>ゆかり粉,しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ</p>	<p>5日 752k cal/34.4g/2.2g</p> <p>メロン</p> <p>牛乳</p> <p>ガバオライス ヤムウンセン</p> <p>米,麦,サラダ油,三温糖,でんぶん,ごま油,緑豆はるさめ,白いりごま,上白糖</p> <p>牛乳,鶏ひき肉,大豆,油揚げ,たまご,冷凍むきえび</p> <p>しょうが,にんにく,なす,玉葱,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,バジル,キャベツ,もやし,レモン果汁,メロン</p>
<p>8日 710k cal/30.6g/2.3g</p> <p>肉じゃがうま煮</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯 かき玉汁</p> <p>米,麦,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖,でんぶん</p> <p>牛乳,豚モモ肉,生揚げ,鶏肉モモ,たまご,木綿豆腐</p> <p>しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,こまつな,えのきたけ,ねぎ</p>	<p>9日 711k cal/33.4g/2.1g</p> <p>ひじきあえ 鯉のから揚げおろしソース</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯 けんちん汁</p> <p>米,麦,でんぶん,薄力粉,揚げ油,三温糖,白いりごま,ごま油,上白糖,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく</p> <p>牛乳,かつお,干ひじき,かまぼこ,油揚げ,木綿豆腐</p> <p>しょうが,にんにく,だいこん,こまつな,きゅうり,にんじん,ごぼう,ねぎ</p>	<p>10日 770k cal/30.3g/2.2g</p> <p>クリームヨーグルトかん</p> <p>牛乳</p> <p>四川豆腐丼 切り干し大根のサラダ</p> <p>米,麦,サラダ油,でんぶん,ごま油,上白糖</p> <p>牛乳,豚肩肉,木綿豆腐,オイルツナ,粉寒天,プレーンヨーグルト,生クリーム</p> <p>チンゲンツァイ,玉葱,干し椎茸,にんにく,しょうが,切干しだいこん,にんじん,こまつな,キャベツ</p>	<p>11日 751k cal/29.2g/2.7g</p> <p>のりあえ</p> <p>牛乳</p> <p>あじさいゼリー いわしのかば焼き</p> <p>米,麦,白いりごま,でんぶん,薄力粉,揚げ油,三温糖,じゃがいも,上白糖</p> <p>牛乳,炊き込みわかめ,生いわし開き,さざみり,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,粉寒天</p> <p>梅干し,しょうが,ほうれんそう,もやし,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,だいこん,こまつな,ぶどうジュース</p>	<p>12日 792k cal/34.1g/2.5g</p> <p>レモンケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲティ アラビアータ シーフードサラダ</p> <p>ハーフスパゲティ,サラダ油,三温糖,上白糖,上新粉,薄力粉,有塩バター</p> <p>牛乳,豚モモ肉,冷凍むきえび,いか,生わかめ,たまご,生クリーム</p> <p>にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),トマトケチャップ,トマトピューレ,トマト缶詰,ほうれんそう,キャベツ,レモン果汁,レモン</p>
<p>15日 744k cal/30.6g/2.5g</p> <p>パインかん</p> <p>牛乳</p> <p>タコライス もずくスープ</p> <p>米,サラダ油,白いりごま,上白糖</p> <p>牛乳,豚ひき肉,大豆,ダイスチーズ,鶏肉モモ,木綿豆腐,もずく,粉寒天</p> <p>キャベツ,にんにく,玉葱,にんじん,トマトケチャップ,えのきたけ,万能ねぎ,パインジュース,パイン缶</p>	<p>16日 732k cal/28.8g/2.3g</p> <p>きのこ入りサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>フレンチトースト トマトシチュー</p> <p>無塩食パン,有塩バター,上白糖,粉糖,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,三温糖,ごま油,白いりごま,白すりごま</p> <p>牛乳,たまご,豚モモ肉,ツナ水煮</p> <p>しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶詰,トマトピューレ,トマトケチャップ,パセリ粉,キャベツ,もやし,しめじ,こまつな</p>	<p>17日 705k cal/38.2g/2.1g</p> <p>枝豆</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯 豚汁</p> <p>米,麦,サラダ油,有塩バター,上白糖,じゃがいも,こんにゃく</p> <p>牛乳,生鮭,赤みそ,豚モモ肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ</p> <p>キャベツ,玉葱,ピーマン,えだまめ,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ</p>	<p>18日 823k cal/35.0g/2.8g</p> <p>冷凍みかん</p> <p>牛乳</p> <p>冷やしごまだれうどん イカとじゃこのごまがらめ</p> <p>冷凍うどん,三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油,でんぶん,揚げ油,じゃがいも,上白糖,白いりごま</p> <p>牛乳,鶏肉モモ,いか</p> <p>きゅうり,もやし,にんじん,ホールコーン,ねぎ,冷凍みかん</p>	<p>19日 770k cal/30.2g/2.0g</p> <p>きんぴら大豆</p> <p>牛乳</p> <p>ゆかりご飯 むらこも汁</p> <p>米,白いりごま,でんぶん,揚げ油,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖</p> <p>牛乳,ししゃも,豚肩肉,大豆,たまご,鶏肉モモ</p> <p>ゆかり,しょうが,にんじん,ごぼう,玉葱,えのきたけ,こまつな</p>
<p>22日 831k cal/31.4g/2.7g</p> <p>バジルチーズオムレツ</p> <p>牛乳</p> <p>コーンピラフ キャロットポタージュ</p> <p>米,麦,有塩バター,三温糖,じゃがいも</p> <p>牛乳,フランクフルト,たまご,牛乳,ピザチーズ,生クリーム</p> <p>玉葱,ピーマン,ホールコーン,パセリ粉,パセリ,バジル,トマトピューレ,トマトケチャップ,にんじん,セロリー</p>	<p>23日 770k cal/30.2g/2.6g</p> <p>黒糖ちんすこう</p> <p>牛乳</p> <p>シシジューシー イナムドッチ</p> <p>米,サラダ油,三温糖,白いりごま,こんにゃく,ラード,上白糖,黒砂糖,薄力粉</p> <p>牛乳,豚モモ肉,刻み昆布,油揚げ,かまぼこ,生揚げ,白みそ,オイルツナ,たまご</p> <p>しょうが,だいこん,干し椎茸,ねぎ,もやし,にんじん</p>	<p>24日 748k cal/31.8g/2.9g</p> <p>杏仁かん</p> <p>牛乳</p> <p>チャーチャー麺 わかめサラダ</p> <p>蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油,でんぶん,白いりごま,上白糖</p> <p>牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,カットわかめ,粉寒天,牛乳,生クリーム</p> <p>にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,もやし,きゅうり,ほうれんそう,みか缶</p>	<p>25日 746k cal/33.7g/2.8g</p> <p>さくらんぼ</p> <p>牛乳</p> <p>フィッシュフライ サンド コーンチャウダー</p> <p>エッグパン,薄力粉,アツ粉,乾燥アツ粉(生),揚げ油,サラダ油,じゃがいも,有塩バター,コーンスタARCH,牛乳,たら切り身,鶏肉モモ,牛乳,生クリーム</p> <p>キャベツ,トマトピューレ,にんじん,玉葱,クリームコーン缶詰,ホールコーン,さくらんぼ</p>	<p>26日 798k cal/32.1g/2.0g</p> <p>白ごまの寒天プリン</p> <p>牛乳</p> <p>揚げごぼうの甘辛煮</p> <p>米,麦,サラダ油,三温糖,でんぶん,揚げ油,上白糖,練りごま白,黒砂糖</p> <p>牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,鶏肉モモ,木綿豆腐,油揚げ,粉寒天,牛乳,生クリーム</p> <p>にんじん,ねぎ,だいこん,しめじ,えのきたけ,こまつな,ごぼう</p>
<p>29日 784k cal/24.4g/2.5g</p> <p>小玉すいか</p> <p>牛乳</p> <p>ブラックカレー マセドアンサラダ</p> <p>米,麦,サラダ油,薄力粉,黒砂糖,じゃがいも,上白糖</p> <p>牛乳,豚ひき肉,干ひじき,レンズまめ</p> <p>しょうが,にんにく,玉葱,トマトケチャップ,赤ピーマン,にんじん,きゅうり,ホールコーン,小玉すいか</p>	<p>30日 828k cal/31.6g/2.3g</p> <p>水無月</p> <p>牛乳</p> <p>親子丼 からしあえ</p> <p>米,麦,サラダ油,三温糖,でんぶん,白いりごま,薄力粉,上新粉,上白糖,甘納豆</p> <p>牛乳,鶏肉モモ,かまぼこ,たまご,おかか削り</p> <p>しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,しめじ,グリーンピース,こまつな,もやし,キャベツ</p>	<p>おいしく食べるために、健康な歯を保とう!</p> <p>食事はよくかんで食べましょう</p> <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p> <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p> <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>		

*都合により献立を変更することがあります。
 *日付の隣の数字はエネルギー・たんぱく質・食塩相当量を表しています。