

日	献立名	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分の エネルギー 含有量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	カレーうどん	豚バラ,油揚げ	無糖練乳,脱脂粉乳	人参,こねぎ	しょうが,玉葱	片栗粉,うどん	油	781 kcal	
	野菜とささみの梅肉和え	ささみ		人参	キャベツ,きゅうり,練り梅			27.5 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,桃缶,パイナップル	三温糖		505 mg 2.8 g	
2月	ごはん じゃこふりかけ	かつお節	じゃこ,青のり			米,上白糖	白ごま	729 kcal	
	肉じゃが	豚肉		人参,さやいんげん	玉葱	しらたき,じゃがいも,上白糖	油	17.4 g	
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	小松菜,人参	キャベツ			349 mg 1.9 g	
3月	ごはん					米		788 kcal	
	アジフライ	あじ,鶏卵				小麦粉,パン粉	あけ油	26.6 g	
	野菜ソテー			人参,ピーマン	コーン	じゃがいも	油	354 mg	
4月	みそ汁	油揚げ,豆腐,みそ	わかめ		ねぎ			2.8 g	
	マヨコーントースト		ヨーグルト		コーン	食パン	マヨネーズ	754 kcal	
	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳,脱脂粉乳	人参,ブロッコリー	玉葱,マッシュルーム,セロリ	じゃがいも,小麦粉	油,バター	37.0 g	
5月	きのこソテーサラダ			人参	エリンギ,しめじ,まいたけ,もやし,キャベツ		オリーブ油	443 mg 3.3 g	
	ごはん					米		720 kcal	
	照り焼きチキン	鶏肉				上白糖,片栗粉		23.7 g	
8月	野菜の辛子和え	かつお節		小松菜,人参	キャベツ			362 mg	
	みそ汁	豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		大根			2.4 g	
	他人丼	豚肉,鶏卵		みつば	玉葱	米,もち麦,上白糖	油	826 kcal	
9月	干草あえ	油揚げ		人参,小松菜	キャベツ,もやし	つきこんにゃく,上白糖	ごま油	27.7 g	
	みそ汁	豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		大根			416 mg 3.2 g	
	パスタートレ	アンチョビ,あさり,いか,えび		トマト,パセリ	にんにく,玉葱,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	730 kcal	
10月	カリカリベーコンサラダ	ベーコン		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油,エッグアーマヨ	24.1 g	
	小玉スイカ			小玉すいか				345 mg 2.6 g	
	いわしのひつまぶし風	いわし	きざみのり		しょうが	米,もち麦,片栗粉,米粉,三温糖	あけ油,白ごま	722 kcal	
11月	野菜の梅おかか和え	かつお節	糸こんにゃく	人参,小松菜	キャベツ,練り梅			18.5 g	
	すまし汁			人参,小松菜	大根	こんにゃく		404 mg 3.1 g	
	はちみつレモントースト				レモン	食パン,はちみつ	バター	746 kcal	
12月	牛スネだしのポトフ	牛肉,豚肉		人参,ブロッコリー	セロリ,玉葱,大根,キャベツ	小麦粉,じゃがいも	オリーブ油	27.4 g	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり,コーン,レモン	片栗粉,さつまいも,上白糖,はちみつ	あけ油	342 mg 2.9 g	
	ほぐしチャーシューつけ麺	豚肉,粉かつお	きざみのり	わけぎ	ねぎ,しょうが,にんにく,干椎茸,めん太,もやし	卵入りつけ麺,水あめ,上白糖,片栗粉	油,ごま油	851 kcal	
1月	あさりのカリッとサラダ	あさり		人参	大根,きゅうり,しょうが,ねぎ,にんにく	片栗粉,上白糖	あけ油,ごま油	25.5 g	
	オレンジゼリー		粉糖天		オレンジジュース	上白糖		333 mg 4.2 g	
	アーモンドトースト		牛乳			食パン,上白糖	バター,アーモンド	830 kcal	
2月	チリコンカン	豚ひき肉,大豆		人参,トマト	にんにく,セロリ,玉葱	小麦粉	オリーブ油,バター	40.7 g	
	チーズサラダ		ダイスチーズ	人参	キャベツ,きゅうり,ピクルス,レモン	上白糖	オリーブ油	438 mg 3.3 g	
	ごはん					米		748 kcal	
3月	さばの塩焼焼き	さば						26.4 g	
	切り干大根のきめ煮	油揚げ		人参,さやいんげん	切干大根,干椎茸	上白糖		399 mg	
	みそ汁	油揚げ,みそ		小松菜	キャベツ			2.8 g	
4月	炊き込みご飯	鶏肉,油揚げ		人参,さやいんげん	ごぼう,干椎茸,しめじ	米,もち麦,つきこんにゃく,上白糖	油	735 kcal	
	小魚のからあげ		きびなご		しょうが,にんにく	塩麹,片栗粉,米粉	あけ油	22.3 g	
	おひたし	油揚げ		人参,小松菜	もやし,すだち	上白糖		571 mg	
5月	みそ汁	豆腐,みそ	わかめ		ねぎ			3.7 g	
	チャーハン	豚ひき肉,鶏卵		にら	ねぎ	米,もち麦	ごま油	804 kcal	
	中華五目スープ	鶏肉,豆腐		人参,ツングンサイ	しょうが,玉葱,たけのこ,干椎茸	上白糖	油,ごま油,白ごま	28.9 g	
6月	パリパリサラダ			小松菜,人参	キャベツ,ねぎ,にんにく	ワンタンの皮,上白糖	あけ油,ごま油	444 mg	
	杏仁豆腐あんずソースかけ		粉糖天,牛乳,加糖練乳			上白糖,あんずジャム	アモド イヤリス	3.1 g	
	バターチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト,無糖練乳,生クリーム	トマト	しょうが,にんにく,玉葱	米,もち麦,小麦粉	バター	820 kcal	
7月	フライドオニオンサラダ			人参	キャベツ,きゅうり,玉葱	小麦粉,上白糖	あけ油,オリーブ油	32.4 g	
	メロン				メロン			343 mg 2.5 g	
	わかめご飯		わかめ			米,もち麦	油,白ごま	791 kcal	
8月	しらす入り卵焼き	鶏卵		こねぎ	ねぎ		油	26.1 g	
	五目豆	大豆	昆布	人参,さやいんげん	干椎茸,ごぼう	こんにゃく,上白糖		475 mg	
	みそ汁	豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		ねぎ			3.3 g	
9月	マーガリンパン					マーガリンパン		726 kcal	
	鮭のオープン焼き野菜ソース	生鮭		パプリカ	玉葱,ピクルス		オリーブ油	32.1 g	
	パンネときのこのソテー			パセリ	にんにく,エリンギ,しめじ,まいたけ	パンネ	オリーブ油	305 mg	
10月	野菜スープ	鶏肉,ベーコン		人参	にんにく,セロリ,玉葱,大根,キャベツ	じゃがいも	オリーブ油	3.8 g	
	チキンクリームライス	鶏肉	牛乳,脱脂粉乳,粉チーズ	人参,ほうろんそう	玉葱,マッシュルーム	米,もち麦,小麦粉	バター,油	849 kcal	
	ハムサラダ	ハム		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	27.5 g	
11月	セレクトマフィン チョコが抹茶	鶏卵	牛乳	(抹茶)		上白糖,蜂蜜,さつま芋,小麦粉,(チョコチップ)	バター	502 mg 2.7 g	
	ソース焼きそば	豚バラ,粉かつお	あおのり	人参	玉葱,もやし,キャベツ,紅しょうが	煮し中華麺	油	700 kcal	
	わかめスープ		わかめ		玉葱,ねぎ	片栗粉	白ごま	25.0 g	
12月	小玉スイカ				小玉すいか			349 mg 3.3 g	
	回鍋肉丼	豚肉,みそ		人参	にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ	米,もち麦,上白糖,片栗粉	油,ごま油	757 kcal	
	春雨サラダ			人参	もやし,きゅうり,ねぎ	緑豆はるさめ,上白糖	ごま油,ねりごま	22.1 g	
1月	メロン				メロン			327 mg 2.2 g	
	ごはん あさり昆布	あさり	昆布		しょうが	米,もち麦,上白糖,水あめ		784 kcal	
	鱈の竜田揚げ玉ねぎあんかけ	さつまいも			しょうが,玉葱	片栗粉,米粉,上白糖	あけ油	23.2 g	
2月	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ			436 mg	
	みそ汁	生揚げ,みそ	わかめ	人参	大根,ねぎ			2.9 g	

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。