



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・主に血や肉になる	黄の仲間・主に熱や力の元になる	緑の仲間・主に体の調子を整える	I類群・たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とし ひじきと切干大根のサラダ 豚汁	○	鶏肉 凍り豆腐 たまご 干ひじき 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 しらたき 砂糖 ごま油 砂糖 油 さといも こんにゃく	にんじん だけのご 玉葱 さやいんげん 切干しだいこん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	735 kcal 36.4 g 22.5 g 3.4 g
2金	ハヤシライス	にんじんサラダ フルーツヨーグルト	○	牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 砂糖 アーモンド オリーブ油	にんにく 玉葱 にんじん パセリ マッシュルーム しょうが キャベツ みかん缶 もも缶 パインアップル缶	755 kcal 18.6 g 29.4 g 1.9 g
5月	ゆかりごはん	鮭の塩麹焼き からし和え さつま汁 くだもの	○	鮭 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 油 さつまいも こんにゃく	ゆかりこ えのきたけ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	694 kcal 36.9 g 17.3 g 2.0 g
6火	カレーピラフ	かむかむ海藻サラダ ポークビーンズ くだもの	○	鶏肉 わかめ 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	米 油 ごま油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター	にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし 青ピーマン 切干しだいこん もやし セロリー マッシュルーム メロン	688 kcal 26.5 g 21.0 g 2.6 g
7水	なすとトマトのスパゲティ	ハニーサラダ 野菜スープ	○	豚ひき肉 みそ チーズ 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 なす キャベツ もやし とうもろこし缶 ほうれんそう	706 kcal 30.2 g 24.2 g 2.9 g
8木	豚キムチ丼	華風きゅうり 中華スープ くだもの	○	豚肉 ベーコン 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 白炒りごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 はくさい にら きゅうり 干し椎茸 こまつな パイナップル	674 kcal 23.4 g 21.6 g 3.0 g
9金	梅じゃこごはん	鯛の蒲焼き 糸寒天のサラダ 吉野汁	○	ちりめんじゃこ いわし 寒天 鶏肉 かまぼこ 牛乳	米 白炒りごま かたくり粉 砂糖 ごま油 油 さといも 焼きふ	梅 しょうが にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 だいこん えのきたけ	686 kcal 31.8 g 22.7 g 3.5 g
12月	ごはん	麻婆豆腐 野菜のナムル 春雨スープ	○	豚肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 白炒りごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのご にら ねぎ もやし ほうれんそう わけぎ	708 kcal 29.9 g 23.6 g 2.7 g
13火	コーンピラフ	白身魚のマスタード焼き ピクルス 豆のスープ	○	ベーコン メルルーサ 鶏肉 いんげんまめ 牛乳	米 有塩バター 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	とうもろこし缶 パセリ 玉葱 きゅうり にんじん セロリー こまつな	678 kcal 29.1 g 22.1 g 2.9 g
14水	ごはん	揚げじゃがいものそぼろ煮 和風サラダ きのこのみそ汁 くだもの	○	豚肉 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	にんじん 玉葱 だけのご 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ パイナップル	703 kcal 24.0 g 20.9 g 2.6 g
15木	ビスキュイパン	ビーンズサラダ トマトシチュー くだもの	○	たまご 大豆 豚肉 牛乳	ミルクパン 有塩バター 砂糖 アーモンド 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱 にんじん しょうが トマト缶 パセリ メロン	734 kcal 25.7 g 29.9 g 2.6 g
16金	きんぴらごはん	鱈の照り焼き ささみのごま酢和え 豆乳汁	○	鶏肉 さわら 鶏肉 生揚げ 豆乳 牛乳	米 もち米 油 砂糖 白炒りごま ごま油	ごぼう にんじん 干し椎茸 きゅうり セロリー 青ピーマン だいこん えのきたけ わけぎ	689 kcal 36.5 g 21.2 g 3.1 g
19月	深川ごはん	ししゃもの2色揚げ 野菜のおかか和え みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	○	あさり ししゃも たまご あおりのり 油揚げ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 薄力粉 白炒りごま しらたき じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが キャベツ えのきたけ さやいんげん ねぎ こまつな ブルーベリー	745 kcal 34.8 g 24.0 g 3.4 g
20火	みそラーメン	和風こぶきいも 明日葉のツナマヨ和え くだもの	○	かたくりいわし(煮干し) あおりのり 豚肉 みそ まぐろ缶詰 牛乳	中華めん 油 ごま油 有塩バター じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんじん 玉葱 もやし キャベツ にんにく にら ねぎ とうもろこし缶 あしたば すいか	698 kcal 29.7 g 26.2 g 3.7 g
21水	豆そぼろごはん	筑前煮 ごま和え みそ汁	○	大豆 たまご 鶏肉 焼き竹輪 みそ 牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく さといも 練りごま 白すりごま	しょうが にんじん ごぼう だけのご 干し椎茸 れんこん さやいんげん キャベツ きゅうり もやし 西洋かぼちゃ ねぎ こまつな	710 kcal 30.7 g 22.5 g 3.5 g
22木	ごはん	きびなごのから揚げ 三色お浸し 呉汁 あじさいゼリー	○	きびなご かつお節 豚肉 木綿豆腐 豆乳 大豆 みそ アガー 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 さといも こんにゃく	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ アセロラジュース ぶどうジュース	698 kcal 31.6 g 18.8 g 2.3 g
23金	ごはん	肉豆腐 じゃこサラダ 飛鳥汁	○	豚肉 木綿豆腐 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 しらたき 砂糖 ごま油	にんじん 玉葱 ぶなしめじ だけのご まいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう はくさい	710 kcal 34.6 g 20.7 g 3.3 g
26月	ごはん	切り干し大根入り卵焼き 野菜のごま和え みそ汁 くだもの	○	鶏肉 たまご かつお節 みそ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま ごま油	にんじん 干し椎茸 切干しだいこん ほうれんそう だいこん こまつな キャベツ こねぎ みかん	698 kcal 28.4 g 21.0 g 1.8 g
27火	肉ごぼうごはん	鶏肉の七味焼き のり and え みそ汁 ピーチゼリー	○	豚肉 鶏肉 焼きのり みそ 絹ごし豆腐 油揚げ わかめ アガー 牛乳	米 油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう ほうれんそう もやし えのきたけ ネクター もも缶	675 kcal 29.6 g 24.6 g 3.1 g
28水	ごまハニートースト	ポテトサラダ ひよこ豆のミネストローネ くだもの	○	ロースハム ベーコン 鶏肉 ひよこまめ チーズ 牛乳	食パン 有塩バター はちみつ 練りごま 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん 玉葱 にんにく セロリー キャベツ トマト缶 すいか	718 kcal 22.4 g 35.1 g 2.5 g
29木	えびチャーハン	棒餃子 もやしのナムル わかめスープ	○	むきえび たまご 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 油 餃子の皮 ごま油 やまといも かたくり粉 緑豆はるさめ 砂糖	ねぎ グリンピース はくさい にら にんにく しょうが もやし にんじん こまつな	712 kcal 32.9 g 22.3 g 3.2 g
30金	ごはん	鱈のみぞれ焼き じゃが芋と昆布のきんぴら かきたま汁	○	まさば かつお節 豚肉 刻み昆布 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	米 かたくり粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	だいこん にんじん さやいんげん 玉葱 こまつな	725 kcal 34.8 g 27.0 g 2.4 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。