

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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	あじのねぎみそ焼き にんじんしりしり 根菜のごま汁 くだもの	○	まあじみそ油揚げ まぐろ缶詰 たまご 豚肉 牛乳	米 三温糖 白炒りごま ごま油 さといも 白すりごま	にんにく ねぎ にんじん もやし ごぼう だいこん すいか	703 kcal 33.9 g 17.5 g 2.8 g
4火	ごはん	肉豆腐 野菜のおかか和え みそ汁	○	豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ油揚げ わかめ 牛乳	米 油 しらたき 三温糖	にんじん 玉葱 ぶなしめじ たけのこ まいわけ ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	653 kcal 31.3 g 19.2 g 2.9 g
5水	カレーピラフ	鮭のムニエル 青菜ときのこのソテー かむかむサラダ 豆乳スープ	○	鶏肉 しろさけ わかめ ちりめんじゃこ ベーコン 豆乳 牛乳	米 油 薄力粉 有塩バター ごま油 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん 青ピーマン ほんしめじ エリンギ もやし しょうが マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし缶	684 kcal 32.9 g 23.7 g 3.1 g
6木	ごはん	鶏肉の照り焼き すまし汁 れんこんとひじきのごま和え	○	鶏肉 干ひじき 豚肉 牛乳	米 油 中ざら糖 かたくり粉 上白糖 練りごま 白すりごま	しょうが れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	661 kcal 28.1 g 23.5 g 2.4 g
7金	ビスキュイパン	ビーンズサラダ 野菜のスープ煮 くだもの	○	たまご 大豆 ベーコン 牛乳	ミルクパン 有塩バター 上白糖 アーモンド(乾) 薄力粉 油 三温糖	キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱 にんじん 西洋かぼちゃ エリンギ とうがん パイナップル	680 kcal 22.6 g 29.8 g 2.8 g
10月	梅じゃこごはん	鯖の蒲焼き おろし和え 吉野汁	○	ちりめんじゃこ まいわし 鶏肉 板なしかまぼこ 牛乳	米 白炒りごま かたくり粉 油 三温糖 さといも 焼きふ(板ふ)	梅 しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ほんしめじ だいこん えのきたけ	670 kcal 31.7 g 20.8 g 3.6 g
11火	ごはん	回鍋肉 きゅうりともやしの華風和え 春雨スープ	○	豚肉 みそ ベーコン 牛乳	米 薄力粉 油 三温糖 はちみつ ごま油 白炒りごま 緑豆はるさめ	しょうが 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ たけのこ きゅうり にんじん 干し椎茸 こまつな	689 kcal 26.7 g 21.6 g 2.6 g
12水	ベーコンピラフ	白身魚のマヨネーズ焼き ピクルス 豆のスープ	○	ベーコン ホキ プロセスチーズ いんげんまめ 牛乳	米 有塩バター 油 マヨネーズ 上白糖 じゃがいも	とうもろこし缶 パセリ 玉葱 マッシュルーム きゅうり にんじん セロリー	698 kcal 27.8 g 26.9 g 2.9 g
13木	ごはん	ハンバーグ おろしソースがけ 白和え すまし汁	○	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 牛乳 干ひじき 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 じゃがいも パン粉 三温糖 かたくり粉 白すりごま	玉葱 だいこん えのきたけ にんじん ほうれんそう きょうな ぶなしめじ	678 kcal 29.4 g 24.4 g 2.5 g
14金	カレー南蛮うどん	竹輪の磯部揚げ おひたし ピーチゼリー	○	豚肩ロース 油揚げ 焼き竹輪 ほしのり たまご アガー 牛乳	米 油 じゃがいも 細うどん かたくり粉 薄力粉 油 上白糖	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな ほうれんそう もやし ネクター もも缶	671 kcal 28.1 g 21.6 g 3.3 g
17月	きんぴらごはん	鯖のみぞれ焼き ささみのごま酢和え 豆乳汁	○	鶏肉 まさば かつお節 鶏ささ身 ロースハム 生揚げ 豆乳 牛乳	米 もち米 油 三温糖 白炒りごま かたくり粉 ごま油	ごぼう にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり セロリー 青ピーマン えのきたけ わけぎ	697 kcal 35.8 g 24.8 g 3.1 g
18火	ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ じゃこサラダ 豚汁	○	鶏肉 凍り豆腐 かつお節 たまご ちりめん じゃこ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 しらたき 三温糖 上白糖 ごま油 油 さといも 板こんにゃく	にんじん たけのこ 玉葱 キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん	687 kcal 33.6 g 19.9 g 3.4 g
19水	タリアテッレ・ポロネーゼ イタリア料理♪	イタリアンサラダ パンナコッタ マッシュルームとほうれん草のスープ	○	豚ひき肉 鶏肉 プロセスチーズ 鶏肉 クリーム 牛乳	生パスタ 油 三温糖 上白糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマト缶詰 パセリ トマト きゅうり とうもろこし缶 マッシュルーム ほうれんそう	679 kcal 25.6 g 30.7 g 3.4 g
20木	ごはん	鯖の梅みそ焼き キャベツのごま和え むらくも汁 あじさいゼリー	○	さわら みそ 鶏肉 たまご アガー 牛乳	米 白すりごま 練りごま 三温糖 かたくり粉 上白糖	梅干し キャベツ 乾しいたけ にんじん もやし ねぎ りんごストレートジュース ぶどうストレートジュース	687 kcal 31.6 g 19.1 g 2.7 g
21金	えびチャーハン	棒餃子 青梗菜の和え物 わかめスープ	○	むきえび たまご 豚ひき肉 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 油 ぎょうざの皮 やまといも かたくり粉 ごま油 三温糖	ねぎ グリンピース はくさい いら にんにく しょうが もやし にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう	644 kcal 27.0 g 19.9 g 3.1 g
24月	大豆いりひじきごはん	筑前煮 糸寒天のサラダ みそ汁	○	大豆 干ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 寒天 みそ 牛乳	米 油 三温糖 板こんにゃく さといも ごま油	干し椎茸 にんじん ごぼう たけのこ れんこん キャベツ きゅうり 玉葱 こまつな しいたけ	653 kcal 27.4 g 21.8 g 3.9 g
25火	ハッシュドボーク	ハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肩ロース ヨーグルト 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 三温糖 じゃがいも はちみつ グラニュー糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ もやし みかん缶 もも缶 パインアップル缶	718 kcal 20.5 g 22.7 g 1.6 g
26水	ゆかりごはん	ししゃもの南蛮漬け 野菜サラダ 鶏大根スープ	○	ししゃも 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 かたくり粉 油 三温糖 油	ゆかりのこ ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし缶 しょうが だいこん えのきたけ わけぎ	646 kcal 28.9 g 23.2 g 2.6 g
27木	ごはん	鶏肉の山椒焼き 厚揚げのキャベツ和え すまし汁	○	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 三温糖 ごま油 白炒りごま	しょうが キャベツ 赤ピーマン だいこん にんじん 干し椎茸	688 kcal 29.6 g 26.0 g 2.5 g
28金	ココアパン	スパニッシュオムレツ ツナとわかめのサラダ トマトシチュー	○	ベーコン たまご クリーム まぐろ缶詰 わかめ 豚肉 牛乳	ココアパン 油 じゃがいも オリーブ油 上白糖 有塩バター 薄力粉	玉葱 にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし缶 赤ピーマン しょうが トマト缶詰 パセリ	725 kcal 31.2 g 31.9 g 4.0 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。