

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	13材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9金	ごはん	松風焼き 紅白なます すまし汁 フルーツきんとん	○	鶏ひき肉 大豆 たまご わかめ 牛乳	米油 バン粉 ごま 砂糖 さつまいも	ねぎ しょうが だいこん にんじん ゆず えのきだけ ほうれんそう バイン缶詰 ★りんご(加熱) レモン	737 kcal 29.8 g 21.4 g 2.6 g
13火	親子丼	野菜サラダ 沢煮碗 くだもの	○	鶏肉 たまご 焼きのり 豚肉 牛乳	米油 砂糖 かたくり粉	玉葱 干し椎茸 にんじん グリーンピース はくさい きゅうり ごぼう だいこん ねぎ みかん	707 kcal 29.6 g 22.4 g 2.8 g
14水	ゆかりごはん	生揚げの肉みそがけ 白菜の昆布漬 豆乳汁	○	生揚げ 鶏ひき肉 大豆 塩昆布 豆乳 牛乳	米油 砂糖 かたくり粉	ゆかり粉 しいたけ にんじん しょうが はくさい ゆず ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな	695 kcal 32.8 g 24.4 g 3.6 g
15木	きなこ揚げパン	グリーンサラダ カレースープ	○	きな粉 鶏肉 クリーム 牛乳	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ こまつな にんにく 玉葱 だいこん にんじん ブロッコリー	689 kcal 28.5 g 29.8 g 3.3 g
16金	キムチチャーハン	華風もやし にら玉スープ ブルーベリーヨーグルト	○	豚肉 むきえび 鶏肉 たまご ヨーグルト 牛乳	米油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ はくさい グリンピース ほうれんそう もやしにら えのきだけ ブルーベリーレモン	706 kcal 28.1 g 28.5 g 2.3 g
19月	わかめごはん	肉じゃが ひじきサラダ みそ汁	○	炊き込みわかめ 豚肉 さつまいも ローズハム 絹ごし豆腐 牛乳	米油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(エッグケア)	玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	697 kcal 27.8 g 20.2 g 3.2 g
20火	チキンカレー	ビーンズサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 大豆 牛乳	米油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ★りんご(加熱) キャベツ きゅうり えのきだけ とうもろこし だいこん はくさい こまつな	723 kcal 28.5 g 22.7 g 2.8 g
21水	ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き 青菜の煮びたし のっぺい汁	○	メルルーサ 油揚げ 鶏肉 牛乳	米油 砂糖 マヨネーズ(エッグケア) 白すりごま 板こんにやく さといも かたくり粉	玉葱 ぶなしめじ えのきだけ にんじん こまつな だいこん ねぎ	686 kcal 31.7 g 23.4 g 2.6 g
22木	ミートソース スパゲティ	★フライドポテト コーンサラダ ジュリエンスープ	○	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマト しょうが ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし こまつな	729 kcal 27.8 g 27.3 g 3.2 g
23金	ごはん	豚肉と野菜の炒めもの 青梗菜の中華和え ワンタンスープ	○	豚肉 豚ひき肉 牛乳	米油 砂糖 かたくり粉 ごま ワンタンの皮	しょうが 玉葱 エリンギ たけのこ キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン にんにく もやし にんじん チンゲンツアイ ねぎ にら	712 kcal 28.6 g 21.7 g 2.7 g
24土	赤飯	鶏肉のから揚げ のりあえ すまし汁 ティラミス風チーズケーキ	○	小豆 鶏肉 焼きのり わかめ なた クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米もち米 ごま 砂糖 かたくり粉 油	しょうが レモン にんにく ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ こねぎ	705 kcal 34.3 g 23.8 g 2.7 g
27火	ごはん 山形県郷土料理	豆腐入りハンバーグ おひたし いも煮	○	豚ひき肉 押し豆腐 たまご かつお節 牛肉 牛乳	米油 バン粉 さといも 砂糖 板こんにやく	玉葱 しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ キャベツ	688 kcal 32.5 g 22.7 g 2.6 g
28水	コッペパン いちごジャム添え	くじらの竜田揚げ ごま酢和え すいとん	○	くじら肉 油揚げ 牛乳	コッペパン 砂糖 かたくり粉 ごま 薄力粉	いちご レモン しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ぶなしめじ だいこん ねぎ	693 kcal 31.4 g 20.7 g 3.4 g
29木	ごはん 和食献立	魚の西京焼き 大根と油揚げのうま煮 すまし汁 くだもの	○	まさば 油揚げ 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉	干し椎茸 だいこん にんじん こまつな ぶなしめじ みかん	711 kcal 30.9 g 25.2 g 2.3 g
30金	鶏肉と野菜の ピラフ	ポトフ ★アップルパイ	○	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	米 有塩バター 油 じゃがいも 冷凍パイシート 砂糖 米粉	玉葱 にんじん マッシュルーム とうもろこし 青ピーマン にんにく セロリー だいこん キャベツ レモン ★りんご(加熱)	730 kcal 27.6 g 23.8 g 2.6 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。