



日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	ご飯	○	松風焼き 紅白甘酢漬け 大豆と小魚の揚げ煮 東京風雑煮	牛乳(飲用), 豆腐, 鶏卵, 大豆, かえりいわし, 出し昆布, 削り節, 鶏肉, かまぼこ	米, 生パン粉, 砂糖, 白ごま, 油, でん粉, 冷凍白玉	ねぎ, だいこん, にんじん, 干しいたけ, こまつな, みつば, ゆず	655 kcal 31.9 g 17.5 g 3.0 g
9 金	キムチ炒飯	○	こまつなとひじきのナムル たまご入りコンソープ	牛乳(飲用), 豚肉, 干しひじき, 鶏卵	米, 油, サラダ油, 白ごま, ごま油, じゃがいも, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, はくさいキムチ漬, ビーマン, もやし, こまつな, たまねぎ, コーン缶, パセリ	590 kcal 21.3 g 21.9 g 2.9 g
13 火	ご飯	○	油淋鶏(ユリチー) もやしのあえもの 中華スープ	牛乳(飲用), 鶏肉, くきわかめ, 削り節	米, 油, でん粉, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, きゅうり, にんじん, たけのこ缶, 干しいたけ, はくさい, こまつな	605 kcal 23.7 g 22.4 g 3.3 g
14 水	冬野菜のカレーライス	○	ひよこ豆入りゆで野菜 りんご	牛乳(飲用), 豚肉, ひよこまめ(乾)	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, かぶ, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, りんご	666 kcal 19.6 g 19.8 g 2.4 g
15 木	フレンチトースト	○	たらと冬野菜のクリーム煮 ゆで野菜(キャロットソース) みかん	牛乳(飲用), 鶏卵, 牛乳, ベーコン, たら, 生クリーム	食パン, バター, 砂糖, 油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, エリンギ, しめじ, はくさい, キャベツ, チンゲンサイ, ブロッコリー, きゅうり, コーン缶, みかん	615 kcal 27.2 g 26.4 g 2.6 g
16 金	ご飯	○	さわらの西京焼き ゆで野菜(しょうゆドレッシング) かきたま汁	牛乳(飲用), さわら, 削り節, 豆腐, 鶏卵	米, 油, 砂糖, 白ごま, サラダ油, でん粉	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, ねぎ, こまつな	604 kcal 30.8 g 22.9 g 2.6 g
19 月	わかめご飯	○	たまごコロケ ゆでキャベツ すまし汁(麩)	牛乳(飲用), 削り節, 炊き込みわかめ, 豚肉, スキムミルク, 鶏卵, 出し昆布	米, 油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉, あられふ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのき, ねぎ, こまつな	658 kcal 23.5 g 18.2 g 2.5 g
20 火	ハニートースト	○	ポークシチュー ゆで野菜(フレンチドレッシング)	牛乳(飲用), 豚肉	食パン, マーガリン, はちみつ, 油, じゃがいも, 三温糖, バター, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, (冷)グリーンピース, キャベツ, きゅうり	619 kcal 22.1 g 26.5 g 3.4 g
21 水	ご飯	○	さけの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら炒め 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳(飲用), 鮭, 豚肉, 削り節, 油揚げ	米, 油, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 白ごま	ごぼう, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな	597 kcal 28.6 g 17.9 g 2.4 g
22 木	焼きそば	○	スパイシーポテトビーンズ わかめとたまごのスープ ぼんかん	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, 削り節, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵	油, むし中華めん, じゃがいも, でん粉	にんじん, キャベツ, ねぎ, ぼんかん	626 kcal 25.6 g 27.8 g 3.8 g
23 金	ご飯+かつおでんぶ	○	肉じゃが ごまあえ いよかん	牛乳(飲用), 粉かつお, 豚肉	米, 砂糖, 白ごま, 油, じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油	にんじん, たまねぎ, こまつな, 干しいたけ, はくさい, (冷)グリーンピース, もやし, いよかん	606 kcal 22.7 g 14.8 g 1.5 g
26 月	深川飯	○	ししゃもの天ぷら ゆで野菜(ごまかけ) みそちゃんこ汁 みかん	牛乳(飲用), あさり, ししゃも, 削り節, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	米, 油, 砂糖, 小麦粉, 白ごま, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, しょうが, (冷)グリーンピース, はくさい, もやし, こまつな, だいこん, キャベツ, しめじ, ねぎ, みかん	595 kcal 24.6 g 18.4 g 3.1 g
27 火	ビーンズチーズドッグ	○	ポトフ フルーツのヨーグルト添え	牛乳(飲用), 大豆, ベーコン, チーズ, 鶏肉, ウィンナー, プレーンヨーグルト	コッペパン, 油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, みかん缶, 黄桃缶, パイ缶, パナナ	668 kcal 27.3 g 28.8 g 2.6 g
28 水	こまつなご飯	○	さばのたつた揚げ ゆで野菜(だししょうゆ) 豚汁	牛乳(飲用), 鶏卵, さば, 生わかめ, 削り節, 豚肉, 豆腐	米, 油, でん粉, じゃがいも	こまつな, しょうが, はくさい, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	670 kcal 29.3 g 26.2 g 3.1 g
29 木	ご飯	○	西湖(シーホー)豆腐 ピリ辛だいこん ネーブル	牛乳(飲用), 豚肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ缶, 干しいたけ, トマト缶, だいこん, きゅうり, ネーブル	603 kcal 26.6 g 20.5 g 1.8 g
30 金	ご飯	○	アジのハンバーグ じゃが芋の香味あえ かぶのみそ汁	牛乳(飲用), 豚肉, むろあじミンチ, 豆腐, 鶏卵, 削り節, あおのり, 油揚げ	米, 油, 生パン粉, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 白ごま	たまねぎ, しょうが, かぶ, こまつな	628 kcal 29.9 g 19.8 g 2.0 g

※都合により、献立を変更する場合があります。