



# 6かつ こんだてよていひょう

日・曜	しゅしよく のみもの	おかず	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しゆん しょくえん	kcal g g g
			あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん		
			ちやにくやほねをつくる	ちからやねつになる	からだのちようしをととのえる		
2月	コッペパン ぎゅうにゅう	ビーンズシチュー キャベツとじゃこのソテー パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ だっしふんにゅう こなチーズ ちりめんじゃこ	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ ホールコーン パレンシアオレンジ	610 kcal 24.8 g 21.1 g 2.5 g	
3火	いたくごはん ぎゅうにゅう	さけのしそみそやき キャベツのおかかあえ うすらたまごのすましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし うすらたまご とうふ	ごはん さとう	しそ キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ	606 kcal 30.6 g 15.8 g 2.8 g	
4水	かむかむごはん ぎゅうにゅう	ししゃものカレーあげ かきたまじる	だいす ひじき ぎゅうにゅう ししゃも とうふ たまご	こめ むぎ さとう アーモンド でんぷん こむぎこ	ホールコーン にんじん こまつな	625 kcal 26.6 g 23.7 g 2.6 g	
5木	にくうどん ぎゅうにゅう	やさしいため こくとうむしパン アーモンドいりごさかな	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ポークハム アーモンドいりごさかな	うどん あぶら かつおこ こくとう	にんじん こまつな ながねぎ キャ ベツ もやし たまねぎ	615 kcal 25.8 g 21.3 g 2.4 g	
6金	ロールパン ぎゅうにゅう	だいすとりにくのトマトに ペイクドポテト メロン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす	ロールパン ホイルマカロニ あぶら さとう じゃがいも ソフトマーガリン	たまねぎ にんじん トマト にんにく ホールトマトかん パセリ メロン	665 kcal 26.6 g 24.8 g 2.4 g	
9月	もずくどん (いたくごはん) ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ あんにとらふ	ぶたにく もずく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご あんになんかてんかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ビーマン ホールコーンかん しょうが こまつな ほししいたけ きくらげ たけのこ おとうかん バインかん りんごかん みかんかじゅう	646 kcal 24.9 g 18.4 g 2.2 g	
10火	わかめごはん ぎゅうにゅう	きびなごのなんばんづけ コロコロしおとんじる パレンシアオレンジ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ	こめ でんぷん さとう ごま こんにやく じゃがいも おしむぎ あぶら	たかのつめ にんじん ながねぎ こまつな しょうが パレンシアオレンジ	612 kcal 23.0 g 17.0 g 2.3 g	
11水	うめちりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのわふうソース どさんこじる	ちりめんじゃこ てまきのり ぎゅうにゅう あかうお とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも パター	かんそうめ たまねぎ にんじん ながねぎ ホールコーン こまつな	626 kcal 30.1 g 15.6 g 2.8 g	
12木	コッペパン ぎゅうにゅう	ポテトドッグ とうもろこしのスープ あんずジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	コッペパン じゃがいも かつおこ でんぷん	クリームコーン ホールコーン にんじん たまねぎ パセリ あんずジャム	647 kcal 22.6 g 21.9 g 2.5 g	
13金	ほしのハンバーグ カレーライス ぎゅうにゅう	はやぶさきゅうしよく フレンチサラダ はやぶさゼリー	だっしふんにゅう ハンバーグ ぎゅうにゅう ポークハム	ごはん じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり	653 kcal 21.7 g 18.5 g 2.3 g	
16月	ガバオライス ぎゅうにゅう	ひよこまめのスープ れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン とりにく	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ ビーマン あかパパリカ こまつな れいとうみかん	642 kcal 23.6 g 18.9 g 2.2 g	
17火	げんまいごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみやき にびたし みそじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ げんまい さとう ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん	675 kcal 26.9 g 25.7 g 2.6 g	
18水	くろパン ぎゅうにゅう	ポテトのカリカリやき キャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう ギリサーゼ ベーコン チーズ いんげんまめ ぶたにく	くろパン じゃがいも バター オリーブゆ	パセリ キャベツ たまねぎ にんにく	630 kcal 24.0 g 26.0 g 2.7 g	
19木	いたくごはん ぎゅうにゅう	あじのごまフライ とうがんとみそじる てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん こむぎこ ごま パンこ	しょうが とうがん にんじん ながねぎ えのきたけ	657 kcal 28.1 g 23.6 g 2.5 g	
20金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ポトフ もやしのソテー	きなこ ぎゅうにゅう ギリサーゼ ベーコン ひよこまめ	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ホールコーン パセリ もやし	615 kcal 22.1 g 28.0 g 2.7 g	
23月	むぎごはん ぎゅうにゅう	しせんとうふ ひじきのちゅうかソテー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ひじき ポークハム	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ ホールコーン キャベツ	621 kcal 25.5 g 17.5 g 2.2 g	
24火	ロールパン りんごジュース	メルルーサのパンこやき やさしいたけのスープ ヨーグルト	メルルーサ こなチーズ ぶたもも ベーコン ヨーグルト	ロールパン パンこ オリーブゆ リボンマカロニ じゃがいも あぶら さとう	りんごジュース にんにく パセリ キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリー	569 kcal 24.0 g 14.5 g 2.4 g	
25水	いたくごはん ぎゅうにゅう	しいらのすぶたふう わかめとコーンのスープ こまつなとじゃこのゆりかけ	ぎゅうにゅう しいら うすらたまご わかめ ちりめんじゃこ	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ ホールコーン こまつな	611 kcal 22.5 g 17.1 g 2.8 g	
26木	タンメン ぎゅうにゅう	きすのからあげ とうにゅうマドレーヌ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう きす とうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん かつおこ さとう バター スライスアーモンド	もやし にんじん ながねぎ キャベツ たら きくらげ にんにく しょうが	628 kcal 24.5 g 25.9 g 2.4 g	
27金	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	ごまドレッシングサラダ とうがんのミルクスープ	ぶたにく ひよこまめ ギリサーゼ ぎゅうにゅう ポークハム ベーコン とりにく	こめ さとう あぶら ごま でんぷん	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうがん クリームコーン パセリ	605 kcal 21.1 g 21.0 g 2.9 g	
30月	ワトワツパソ ぎゅうにゅう	スパイシーミックスビーンズ たまごこまつなのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいす きんときまめ ひよこまめ とりにく たまご	ワトワツパソ でんぷん	こまつな にんじん えのきたけ みかんかん バインかん はくとうかん	608.0 kcal 24.1 g 22.0 g 2.2 g	

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



一ヶ月平均

628 kcal
25.0 g
20.8 g
2.5 g