

[ 献立予定表 ]

2022年 4月

日	献立名	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	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 金	麦ごはん			精白米,精麦			684 kcal
	わかめスープ		わかめ,かまぼこ,木綿豆腐	かたくり粉	玉ねぎ,ねぎ	中華だし,うすくちしょうゆ,食塩	24.5 g
	鶏肉の高麗揚げ	○	鶏肉	三温糖,ごま油,かたくり粉,米粉, 大豆油	にんにく,しょうが,ねぎ	こいくちしょうゆ,酒	22.2 g
	炒めナムル			三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,に んにく,しょうが	こいくちしょうゆ,コチジャン	1.8 g
	パン				パン		
11 月	食パン			食パン			615 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			31.2 g
	ポークビーンズ	○	大豆,豚肉	じゃがいも,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん	酒,トマトピューレ,ケチャップ,チキンコン ソメ,こいくちしょうゆ,食塩	19.5 g
	イカのハーブ焼き		イカ	オリーブ油	にんにく	食塩,白こしょう,白ワイン,バジル	2.9 g
	春キャベツのサラダ			和風ドレッシング	きゅうり,春キャベツ,にんじん, コーン		
12 火	麦ごはん			精白米,精麦			632 kcal
	春のかすみ汁	○	かまぼこ,湯葉,木綿豆腐		たけのこ,にんじん,糸みつば,え のきたけ	うすくちしょうゆ,食塩,かつおだしパック	24.7 g
	木の芽田楽		ひじきはんぺん,赤みそ,豆乳	さといも,こんにゃく,中ざら糖		本みりん,酒,和風だしの素,粉さんしょう	14.2 g
	切干大根の煮つけ		油揚げ	サラダ油,中ざら糖,すりごま	切干大根,さやいんげん,にんじ ん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの 素,かつおだしパック	3.0 g
13 水	ソフト麺			ソフト麺			659 kcal
	ミートソース	○	豚ひき肉	ハヤシルウ,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ね ぎ,グリンドース	酒,トマトピューレ,ケチャップ,ウスター ソース,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	27.7 g
	ココアビーンズ		大豆	大豆油,グラニュー糖,三温糖		ピュアココア	20.5 g
	コーンもやし				もやし,コーン	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	2.7 g
14 木	麦ごはん			精白米,精麦			662 kcal
	カレー	○	豚肉	サラダ油,じゃがいも,カレールウ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,プ ルーン	白ワイン,カレー粉,トマトケチャップ,ウ スターソース,食塩,チキンコンソメ	19.2 g
	ほうれん草のソテー		ウィンナー	サラダ油	ほうれん草,もやし,コーン	チキンコンソメ,白こしょう,食塩	16.6 g
	福神漬				福神漬		3.0 g
	お祝いいちごゼリー			お祝いいちごゼリー			
15 金	チキンライス	○	鶏肉	α化米,もち米,サラダ油	玉ねぎ,コーン,にんじん,さやい んげん,トマトジュース	白ワイン,トマトケチャップ,ウスター ソース,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	646 kcal
	コンソメポテトスープ		ベーコン	じゃがいも,サラダ油,ABCマカロ ニ	にんじん,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	25.5 g
	白身魚フライ		ホキフライ	大豆油			19.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.4 g
18 月	バンズパン			バンズパン			682 kcal
	スライスチーズ		チーズ				29.6 g
	ミネストローネ	○	ベーコン,いんげんまめ	じゃがいも,ABCマカロニ,オリ ーブ油	にんじん,玉ねぎ,セロリー,パセ リ,にんにく,トマト	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	27.2 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		ウスターソース,トマトケチャップ,ト マトピューレ	3.5 g
	キャベツのソテー			サラダ油	キャベツ,にんじん,コーン	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	
19 火	麦ごはん			精白米,精麦			619 kcal
	白玉ふのすまし汁	○	かまぼこ,木綿豆腐	白玉麩	えのきたけ,こまつな	かつおだしパック,食塩,うすくちし ょうゆ,本みりん	27.9 g
	サケの若草焼き		サケ	ベーキングマヨネーズ(卵無し)	こねぎ	食塩,酒,抹茶	18.1 g
	春野菜の煮物		はんぺん	サラダ油,こんにゃく,中ざら糖	ふぎ,にんじん,たけのこ,さやえ んどう	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの 素	1.5 g
20 水	小型パン			小型パン			597 kcal
	焼きそば	○	豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	にんじん,キャベツ,しょうが	酒,食塩,白こしょう,焼きそばソース	20.8 g
	フランクフルト		フランクフルト				21.7 g
	大根サラダ			青じそドレッシング	だいこん,にんじん,コーン		3.0 g
21 木	麦ごはん			精白米,精麦			688 kcal
	新じゃがのみそ汁	○	わかめ,木綿豆腐,ミックス味噌	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	いりこだしパック	26.4 g
	三色鶏そぼろ		いり卵,鶏ひき肉,大豆	三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,枝豆	酒,うすくちしょうゆ	17.4 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	三温糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの 素	2.3 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			

日	献立名	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	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
22 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			780 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,木綿豆腐	サラダ油,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉ねぎ,たけのこ,にら	トウバンジャン,酒,テンメンジャン,こいくちしょうゆ,中華だし	25.6 g
	春巻き		春巻	大豆油			29.4 g
	チンゲン菜のサラダ			中華ドレッシング	チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,コーン		1.8 g
25 月	ツイストパン	○		ツイストパン			633 kcal
	コーンポタージュ		クリーム,脱脂粉乳,牛乳	サラダ油,コーンポタージュルウ	玉ねぎ,クリームコーン,コーン,パセリ	食塩,白こしょう,チキンコンソメ	28.6 g
	ささみのレモンソース		鶏肉ささみ	かたくり粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	食塩,白こしょう,酒,こいくちしょうゆ	22.7 g
	アスパラソテー		ウィンナー	サラダ油	アスパラガス,キャベツ,コーン	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	2.9 g
26 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			619 kcal
	若竹汁		わかめ,木綿豆腐		たけのこ,糸みつば	うすくちしょうゆ,食塩,かつおだしパック	29.3 g
	サワラの西京焼き		サワラ,西京みそ			酒,本みりん,粉さんしょう	16.0 g
	小松菜と切干の煮びたし 美生柑(柑橘系の果物)		油揚げ	三温糖	こまつな,にんじん,切干大根 美生柑	こいくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん	1.7 g
27 水	一食うどん	○		うどん			615 kcal
	きつねうどんのつゆ		鶏肉,油揚げ		にんじん,干し椎茸,ねぎ	うすくちしょうゆ,本みりん,酒,食塩,かつおだしパック	26.8 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	薄力粉,大豆油	しょうが		18.4 g
	ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり	ゆかり粉,食塩	2.6 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
28 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			784 kcal
	春キャベツのみそ汁		厚揚げ,わかめ,ミックス味噌		春キャベツ,ねぎ	いりこだしパック	30.3 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	うすくちしょうゆ,酒	21.8 g
	新じゃがのうま煮			じゃがいも,ごま油,中ざら糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	うすくちしょうゆ,酒,和風だしの素	1.9 g
	かしわもち			かしわもち			

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。