

月 日	こんだてめい	ざいりょうとたいないでのはたらき			栄養価			
		あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g
3 木	ジャージャーめん ちゅうかサラダ とうにゅうアイスクリーム	ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、ごま とうにゅうアイスクリーム	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり	618	24.3	23.6	3.1
4 金	わかめごはん とりのばいにくやき にくじゃが ごまあえ	わかめ、はっこうにゅう とりにく、ぶたにく けずりぶし、みそ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも ごま	ねりうめ、たまねぎ、にんじん こんにやく、こまつな、もやし ほうれんそう	648	29.7	26.0	2.9
7 月	ツナそぼろごはん ぶたじる なし	まぐろあぶらづけ だいずミート、ぎゅうにゅう けずりぶし、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら さといも、じゃがいも	にんじん、しょうが、ごぼう こんにやく、だいこん、ながねぎ なし	612	24.7	20.8	1.9
8 火	スパゲッティ カレー コールスローサラダ オレンジゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう、オレンジゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	699	23.4	28.3	2.9
9 水	ごはん やしきゅうまい はっばうさい はるさめサラダ	はっこうにゅう ポークしゅうまい ぶたにく、いか あげボール、うずらたまご	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごま、はるさめ ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、マッシュルーム にんじん、はくさい、ちんげんさい キャベツ、きゅうり	663	29.1	17.3	2.6
10 木	くるパン ぶたにくとだいずのチリソース ごまドレッシングサラダ ベーコンとやさいのスープに	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ベーコン	くるパン、でんぶん こむぎこ、あぶら、さとう ごまドレッシング じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり パセリ、たまねぎ、セロリー	645	28.9	27.8	2.6
11 金	コーンピラフ とりのレモンに きゅうりのかおりづけ ABCスープ	ぎゅうにゅう ポークウィンナー ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ でんぶん、さとう、ごま さんおんとう、ごまあぶら じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、レモン、きゅうり しょうが、パセリ	645	26.1	23.5	3.3
14 月	ごはん ブルコギ しおナムル とうがんスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ、にら、りんご もやし、きゅうり、とうがん、たけのこ えのきたけ、ちんげんさい	631	27.7	23.4	2.5
15 火	ロールパン タンドリーチキン ポテトベーコンいため やさいスープ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、ベーコン ぶたにく	ロールパン、あぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん パセリ、たまねぎ、もやし、キャベツ りんご	631	29.1	28.2	3.0
16 水	こぎつねごはん いかのてんぷら いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、いか たまご、のり、みそ わかめ	こめ、さとう、こむぎこ あぶら、ごまあぶら じゃがいも	にんじん、さやいんげん ほうれんそう、もやし、たまねぎ こまつな	614	27.5	24.0	3.0
17 木	むしパン ペンネポロネーゼ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、なまクリーム ひじき、まぐろあぶらづけ	ホットケーキミックス さとう、あぶら、マカロニ バター、さとう、ごまあぶら ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、キャベツ ホールトマト、トマトピューレ きゅうり、とうもろこし	679	26.0	29.3	3.4
18 金	エビチャーハン にくだんごのあまずあん ワタンスープ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび ぎゅうにゅう ミートボール、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ワタンのかわ ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、しょうが、もやし ちんげんさい、ぶどう	645	27.5	24.1	3.2
24 木	こがたチーズパン トマトスパゲッティ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく	チーズパン、スパゲッティ オリーブあぶら、さとう いちごゼリー	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、ホールトマト ピーマン、レモン、もも缶、みかん缶 パイン缶、りんご	631	24.5	17.9	1.8
25 金	チキンカレー ふくじんづけ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター シーザードレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ホールトマト、パセリ ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり	656	21.1	25.5	1.8
28 月	ひやしきつねうどん じゃがいものかきあげ コーンいりごまあえ ぶどう	ぎゅうにゅう けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ちくわ のり、たまご	さとう、みずあめ、うどん じゃがいも、こむぎこ あぶら、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし さやいんげん、ぶどう	618	22.4	23.2	3.1
29 火	サンドパン ハムカツ フレンチサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ハム たまご、ベーコン ぶたにく	サンドパン、こむぎこ パン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ いんげんまめ	キャベツ、きゅうり、にんじん パセリ、りんご、たまねぎ セロリー、ホールトマト トマトピューレ	648	27.0	25.8	3.4
30 水	ごはん しろみぎかなのあんかけ こおりどうふのために キャベツのスープ	はっこうにゅう はっこうにゅう メルルーサ、ぶたにく みそ、こおりどうふ とりにく	こめ、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、こまつな、キャベツ たまねぎ、パセリ	612	28.7	15.2	2.4

*変更になる場合は、連絡いたします。



もりつけひょう

月 火 水 木 金

生活のリズムを
とりもどそう

3

ぎゅうにゅう

レキリゅう
アイスクリーム

4

はっこうにゅう

とりのばいにくやき

7

ぎゅうにゅう

なし

8

ぎゅうにゅう

オレンジゼリー

9

はっこうにゅう

ねぎしょうが

10

ぎゅうにゅう

ごまドレッシング

11

ぎゅうにゅう

とりのレモンに

14

ぎゅうにゅう

ブルコギ

15

ぎゅうにゅう

りんご

16

ぎゅうにゅう

11月の月曜日

17

ぎゅうにゅう

ひじきの

18

ぎゅうにゅう

ぶどう

21

敬老の日

22

国民の休日

23

秋分の日

24

ぎゅうにゅう

ペンネポロネーゼ

25

ぎゅうにゅう

エビチャーハン

28

ぎゅうにゅう

ひやしきつねうどん

29

ぎゅうにゅう

サンドパン

30

はっこうにゅう

しろみぎかなのあんかけ