

2018年11月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
05 — 月 —	ロールパン りんご 帆立と大根のサラダ 牛乳 ローストチキン ミネストローネスープ	じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、ロールパン、はちみつ、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン	だいこん、りんご、ホールのトマト缶詰、きゅうり、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、酢、みりん、食塩、洋風だし	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 221 mg
06 — 火 —	きのこ御飯 もも缶 焼きししゃも 牛乳 ほうれん草の白和え みそ汁(白菜)	米、もち米、砂糖、板こんにゃく、ねりごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、みそ、油揚げ	もも缶(黄桃)、ほうれん草、はくさい、にんじん、キャベツ、まいたけ、ねぎ、しめじ、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 339 mg
07 — 水 —	カレーうどん 大学芋 ぶどうゼリー 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、水あめ、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、しいたけ、粉かんでん、レモン果汁、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 480 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 230 mg
08 — 木 —	御飯 みかん 豚肉の塩麴焼き 牛乳 三色ナムル ざくざく汁	米、米こうじ、板こんにゃく、砂糖、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉	みかん、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、中華だしの素	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 201 mg
12 — 月 —	御飯 りんご 和風ハンバーグ 牛乳 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	米、油、パン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、卵、油揚げ、かつお節	りんご、緑豆もやし、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、万能ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 219 mg
13 — 火 —	チャーハン 牛乳 はるさめサラダ わかめスープ バナナ	米、砂糖、はるさめ、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、卵、焼き豚、なると、かにかまぼこ、ほたて貝柱水煮缶	バナナ、ねぎ、きゅうり、にんじん、黒きくらげ、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、酢、食塩、オイスターソース、おろししょうが	エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 204 mg
14 — 水 —	ロールパン みかん さつま芋コロッケ 牛乳 切干し大根のサラダ 白菜のスープ	じゃがいも、さつまいも、パン粉、油、マヨネーズ、ロールパン	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ベーコン、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、切り干しだいこん、えだまめ(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩、本みりん、酢、酒	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 266 mg
15 — 木 —	赤飯 柿 魚の西京焼き風 牛乳 蓮根のきんぴら すまし汁	米、もち米、板こんにゃく、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、かまぼこ、みそ、あずき	かき、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 208 mg

※材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください。

