



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	
20 木	中華丼 ゆでとうもろこし わかめスープ すいか	牛乳 米、ごま油、ごま、小麦粉、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、しばえび、いか、ほたて貝柱水煮	とうもろこし、すいか、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、たけのこ、黒きくらげ、しょうが、わかめ、にんにく	酒、本みりん、中華だし、食塩、しょうゆ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 206 mg
24 月	田舎パン 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根のサラダ ミネストローネスープ	もも缶 牛乳 じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、田舎パン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮、ベーコン	もも缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、にんじん、切り干しだいこん、セロリ、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、酢、洋風だしの素	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 219 mg
25 火	ポークストロガノフ シーフードサラダ 冷凍みかん 牛乳	米、小麦粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、にかまぼこ、いか、バター、生クリーム	たまねぎ、みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、パプリカ、グリーンピース、トマトピューレ、しょうが、レモン果汁	デミグラスソース、赤ワイン、酒、ウスターソース、酢、食塩、洋風だしの素	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 208 mg
26 水	タンメン 焼きししゃも バナナ 牛乳	牛乳 ゆで中華めん、ごま油、油、片栗粉	牛乳、ししゃも、豚肉、えび	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、コーン、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、中華だしの素	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 213 mg
27 木	御飯 干草焼き 青菜の磯和え 生揚げのみそ汁	すいか 牛乳 米、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、生揚げ、みそ	すいか、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、えだまめ、のり、干ししいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 229 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。

