



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		
19 — 木 —	御飯 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう きゃべつのみそ汁	オレンジ 牛乳	米、板こんにゃく、片栗粉、油、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、さば、みそ	オレンジ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、しめじ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 209 mg
24 — 火 —	シーフードピラフ 大豆のサラダ トマトスープ バナナ	牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、しばえび、鶏もも肉、いか、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、パプリカ、コーン、マッシュルーム缶、にんじん、枝豆、しょうが	酒、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 202 mg
25 — 水 —	田舎パン キッシュ風 バイクドポテト チキンスープ	もも缶 牛乳	じゃがいも、油、田舎パン	牛乳、卵、鶏むね肉、ハム、とろけるチーズ、生クリーム、粉チーズ	もも缶、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、パプリカ、にんじん、しめじ、あおのり	食塩、洋風だしの素、本みりん、酒	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.0 g カルシウム 255 mg
26 — 木 —	御飯 豚肉の葱塩焼き 三色ナムル 豆腐のみそ汁	なし 牛乳	米、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	もやし、なし、きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、中華だしの素	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 210 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。

