

2019年10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		
01 火 —	御飯 — さんまのかば焼き — ブロッコリーのおかか和え — 小松菜のみそ汁	パイン缶 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さんま、生揚げ、みそ、かつお節	パイン缶、ブロッコリー、カリフラワー、こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 236 mg
02 水 —	スパゲティミートソース — シーフードサラダ — 巨峰 — 牛乳		マカロニ・スパゲティ、油、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、いか、粉チーズ、バター	たまねぎ、ぶどう、キャベツ、きゅうり、トマト缶、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、パプリカ、マッシュルーム缶、しょうが、にんにく、レモン果汁	ケチャップ、ウスターソース、酒、洋風だしの素、酢、ワイン(赤)、しょうゆ、食塩	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 237 mg
03 木 —	田舎パン — チキンのカレー焼き — ポテトサラダ — 白菜のスープ	オレンジ 牛乳	じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、田舎パン、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ水煮缶	オレンジ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、パプリカ、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、洋風だしの素、本みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 208 mg
08 火 —	ピピン丼 — かぶの塩昆布あえ — 豆腐スープ — みかん	牛乳	米、三温糖、ごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐	かぶ、みかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、かぶ・葉、にら、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 237 mg
09 水 —	ロールパン — 鶏のから揚げ風 — かぼちゃサラダ — きのこのスープ	巨峰 牛乳	油、片栗粉、小麦粉、ロールパン、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	ぶどう、かぼちゃ、枝豆、パプリカ、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、酢、本みりん、洋風だしの素、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 219 mg
10 木 —	御飯 — さわらのくわ焼き — 切干し大根の旨煮 — なめこのみそ汁	柿 牛乳	米、三温糖	牛乳、みそ、油揚げ、さわら	かき、なめこ、たまねぎ、こまつな、切り干し大根、にんじん、いんげん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 208 mg
15 火 —	田舎パン — ポークチャップ — ポテトの野菜ソテー — 帆立の中華スープ	オレンジ 牛乳	じゃがいも、油、コーンスターチ、砂糖、田舎パン、ごま油	牛乳、豚肉、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、バター	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、しょうが、しめじ、にんにく	ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース、中華だしの素、洋風だしの素、食塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.1 g カルシウム 216 mg
16 水 —	タンメン — キャンディーチーズ — フルーツゼリー — 牛乳		ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉、えび、チーズ	ぶどう濃縮果汁、寒天、もやし、みかん缶、パイン缶、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	烏がらだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、中華だしの素	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 291 mg
17 木 —	御飯 — 鶏つくねのあんかけ — 青菜の磯和え — 大根のみそ汁	りんご 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	大根、緑豆もやし、りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、れんこん、ねぎ、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 246 mg