

2021年03月1~15日

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	3時おやつ	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			
01 (月)	御飯 豚肉の酢醤油焼き ブロッコリーとツナサラダ 岩のりの味噌汁	米、ホットケーキミックス、 メイプルシロップ、 ドレッシング、 油、砂糖	牛乳、豚肉、 みそ、卵、 ツナ缶、 バター	キャベツ、 ブロッコリー、 たまねぎ、 しめじ、 ねぎ、 あおさ	酢、しょうゆ、 本みりん、 和風だし の素	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 637 kca たんぱく質 22.0 g 脂質 24.2 g カルシウム 206 mg
02 (火)	御飯 むきかれの西京焼き 筑前煮 卵と三つ葉のすまし汁	米、フランス パン、 こんにゃく、 砂糖	牛乳、 かれい、 鶏肉、 卵、 みそ	いんげん、 れんこん、 にんじん、 たけのこ、 ごぼう、 みつば	みりん、 しょうゆ、 酒、 しょうゆ、 和風だし の素、 塩	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 575 kca たんぱく質 30.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 232 mg
03 (水)	散らし寿司 ナゲット ほうれん草のり酢和え あさりと三つ葉のすまし汁	米、 砂糖	チキンナ ゲット、 カルピ ス、 卵、 あさり、 ツナ缶、 でんぷ	ほうれん草、 ごぼう、 にんじん、 えのきた け、 いんげん、 みつば、 のり、 しいたけ	酢、 しょうゆ、 しょうゆ、 ケチャップ、 塩、 和風だし の素	カルピス ひなあられ	エネルギー 549 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 136 g
04 (木)	けんちんうどん 小松菜とえのき茸のお浸し 豆乳 みかん缶	うどん、 米、 さといも	豆乳、 鶏肉、 しらす干し	みかん、 ごま つな、 えのきた け、 まいたけ、 にんじん、 だい ごん、 ごぼう、 ねぎ	めんつゆ、 しょうゆ、 和風だし の素、 塩	麦茶 ちりめん御飯	エネルギー 377 kca たんぱく質 16.0 g 脂質 6.5 g カルシウム 148 mg
05 (金)	三色丼 大根と油揚げの薄味煮 豚汁	米、 小麦粉、 砂糖	牛乳、 卵、 鶏 ひき肉、 豚 肉、 たこ、 み そ、 油揚げ	だいご ん、 ほう れん草、 キャ ベツ、 にん じ ん、 ねぎ、 ご ぼ う、 あ お の り	しょうゆ、 しょうゆ、 ソース、 酒、 みりん、 本 み り ん、 和 風 だ し の 素、 塩、 こ し ょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 532 kca たんぱく質 25.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 230 mg
06 (土)	御飯 麻婆豆腐 チンゲン菜ともやしナムル 白菜と椎茸のスープ	米、 ごま油、 片栗粉、 砂糖	牛乳、 豆腐、 豚 ひき肉、 み そ、 ご ま	チンゲン サイ、 もやし、 はく さい、 にん じ ん、 しい た け	しょうゆ、 み り ん、 しょうゆ、 中華 だ し の 素、 塩、 お ろ し に ん に く	牛乳 チョコババロア	エネルギー 556 kca たんぱく質 20.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 337 mg
07 (日)	御飯 肉豆腐 キャベツの磯あえ 卵と三つ葉のすまし汁	米、 三温糖	牛乳、 豆腐、 豚 肉、 卵	キャベツ、 ねぎ、 にん じ ん、 え の き た け、 み つ ば、 あ お の り	しょうゆ、 しょうゆ、 和風 だ し の 素、 塩	牛乳 お菓子	エネルギー 500 kca たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 222 mg
08 (月)	御飯 さばの甘辛煮 ほうれん草と人参の胡麻あえ 白菜と油揚げの味噌汁	米、 クロワッ サン、 砂糖	牛乳、 さば、 み そ、 油 揚 げ、 ご ま	ほうれん 草、 はく さい、 にん じ ん	しょうゆ、 み り ん、 酒、 お ろ し し ょう が、 和 風 だ し の 素	牛乳 オレンジデニッシュ	エネルギー 680 kca たんぱく質 24.9 g 脂質 27.9 g カルシウム 232 mg
09 (火)	ハヤシライス 小松菜とツナサラダ 野菜ジュース	米、 じゃがい も、 マヨネ ーズ、 油	牛乳、 ウイン ナー、 豚 肉、 ツ な 缶、 ご ま	野菜ジュ ース、 ごま つな、 もやし、 たま ねぎ、 マッ シュ ル ーム、 にん じ ん、 し め じ、 エ リ ン ギ	ハヤシル ウ、 しょう ゆ	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 591 kca たんぱく質 19.7 g 脂質 26.2 g カルシウム 221 mg
10 (水)	御飯 ミートローフ キャベツサラダ コーンスープ	米、 ぎょうざ の皮、 マヨ ネーズ、 パン 粉、 油	牛乳、 豚 ひき 肉、 牛 ひき 肉、 チ ーズ、 卵、 チ ーズ、 ウ ィ ン ナー、 ハ ム	キャベツ、 たま ねぎ、 たま ねぎ、 コー ン、 に ん じ ん	ケチャッ プ、 ソー ス、 塩	牛乳 ミニピザ	エネルギー 775 kca たんぱく質 29.5 g 脂質 34.2 g カルシウム 363 mg
11 (木)	五目野菜ラーメン 餃子 パイン缶	中華めん、 米	豚肉	パイナッ プル、 キャ ベツ、 も やし、 ねぎ、 にん じ ん、 に ら、 コー ン	中華だ し の 素	麦茶 ゆかりご飯	エネルギー 440 kca たんぱく質 14.2 g 脂質 8.1 g カルシウム 63 mg
12 (金)	誕生会メニュー チャーハン 鶏肉のユーリンチー チンゲン菜と春雨のスープ	米、 ごま油、 片栗粉、 油、 はるさめ	牛乳、 鶏肉、 卵、 焼き豚	キャベツ、 ねぎ、 チン ゲン サイ、 にん じ ん	しょうゆ、 塩、 こ し ょう	牛乳 お菓子	エネルギー 518 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 19.4 g カルシウム 169 mg
13 (土)	御飯 豚肉のすき焼き コールスローサラダ はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、 マヨネ ーズ、 しらた き、 砂糖	牛乳、 豚肉、 豆腐、 はん ぺん、 ハ ム	キャベツ、 はく さい、 ねぎ、 に ん じ ん、 しゅ ん ぎ く、 み つ ば、 しい た け	しょうゆ、 み り ん、 しょうゆ、 和風 だ し の 素、 塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 528 kca たんぱく質 17.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 255 mg
14 (日)	御飯 鶏肉の水炊き 小松菜のお浸し 豆腐とにらの味噌汁	米	牛乳、 鶏肉、 豆腐、 みそ	ごま つな、 はく さい、 だい ご ん、 にん じ ん、 ねぎ、 し め じ、 え の き た け、 に ら	しょうゆ、 酒、 和風 だ し の 素、 塩	牛乳 チョコプリン	エネルギー 464 kca たんぱく質 21.5 g 脂質 9.4 g カルシウム 269 mg
15 (月)	御飯 かじきのパン粉焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	米、 ロール パン、 こんにゃ く、 パン粉、 油、 砂糖、 ご ま 油	牛乳、 かじ き、 み そ、 き な 粉、 油 揚 げ、 チ ーズ	ほうれん 草、 フロ ッコ リー、 にん じ ん、 ひ じ き、 ねぎ	本み り ん、 し ょう ゆ、 酒、 和 風 だ し の 素、 塩	牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 659 kca たんぱく質 26.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 234 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年03月16~31日

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	3時おやつ	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			
16 (火)	焼きうどん 五色サラダ もやしと人参スープ	うどん、米、ドレッシング、油	豚肉、ハム、かつお節	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、コーン	しょうゆ、和風だし、素、塩	麦茶 おかか御飯	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 6.9 g カルシウム 41 mg
17 (水)	オムライス ウインナー ほうれん草のサラダ キャベツと人参のスープ	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、チーズ、バター	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミックスベジタブル	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 モチポテト	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.9 g カルシウム 234 mg
18 (木)	御飯 とんかつ 小松菜と人参の納豆和え物 岩のりのすまし汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、納豆、卵、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおさ	ソース、しょうゆ、しょうゆ、和風だし、素、塩、こしょう	牛乳 グレーゼリー	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 232 g
19 (金)	ロールパン ホワイトシチュー かぼちゃサラダ 豆乳	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、鶏肉、あん、ハム、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン	塩、こしょう	牛乳 あんドーナツ	エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.6 g カルシウム 255 mg
20 (土)	御飯 豚肉の野菜炒め マカロニサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン	焼き肉のたれ、和風だし、素	牛乳 プリン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 193 mg
21 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 もやしのゴマ酢あえ 豆腐と葱のすまし汁	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、ごま	もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、本みりん、酒、酢、しょうゆ、塩、和風だし、素	牛乳 じゃが芋のふかし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 203 mg
22 (月)	御飯 鶏肉の照焼 変わり浸し なめこ葱のみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、チーズ	はくさい、ほうれん草、ブロッコリー、なめこ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、だし汁、和風だし、素、塩	牛乳 ポテトおやき	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 206 mg
23 (火)	スパゲティミートソース キャベツサラダ じゃが芋と人参のスープ	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ、しらす干し、ごま、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト	ケチャップ、コンソメ、塩	麦茶 梅しらす御飯	エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 86 mg
24 (水)	カレーライス さやいんげんのサラダ バナナ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ缶、卵、チーズ	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、いんげん、にんじん	カレールウ	野菜ジュース ミニアメリカンドッグ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 29.5 g カルシウム 213 mg
25 (木)	御飯 酢豚 ささみとチカソ菜のゆず和え もやしとわかめのスープ	米、クロワッサン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ささ身	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、だけのこ、ピーマン、しめじ、しいたけ、わかめ、ゆず	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、本みりん、塩	牛乳 チョコパン	エネルギー 707 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 31.3 g カルシウム 210 mg
26 (金)	御飯 鮭の味噌焼き さつま揚げの炊きよせ 大根と油揚げの味噌汁	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、さつま揚げ、みそ、油揚げ	キャベツ、いんげん、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、あおのり	酒、しょうゆ、ソース、和風だし、素	牛乳 お好み焼き	エネルギー 557 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 217 mg
27 (土)	御飯 豚ばら肉と大根の生姜煮 小松菜と人参の和え物 カニカマと三つ葉のすまし汁	米、砂糖	豚肉、かにかまぼこ、かつお節	だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、みつば、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩		エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 97 mg
28 (日)	御飯 チンジャオロースー もやしのゴママヨネーズあえ わかめと葱スープ	米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、みそ	もやし、パプリカ、パプリカ、だけのこ、ねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、わかめ	しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、中華だし、素、本みりん、塩	牛乳 たいやき	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.4 g カルシウム 164 mg
29 (月)	御飯 えびかつ ほうれん草としめじのお浸し 豆腐となめこの味噌汁	米、油	牛乳、豆腐、みそ	ほうれん草、キャベツ、なめこ、にんじん、しめじ	だし汁、しょうゆ、和風だし、素	牛乳 いちごプリン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 231 mg
30 (火)	御飯 八宝菜 シュウマイ 豚肉ともやしのスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、うずらの卵、いか、豚肉、かまぼこ、えび	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、だけのこ、こまつな	しょうゆ、酒、ケチャップ、中華だし、素、塩、こしょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.7 g カルシウム 179 mg
31 (水)	焼きそば ポテトサラダ 卵スープ	焼きそばめん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、紅しょうが、ねぎ、きゅうり	ソース、コンソメ、塩、こしょう	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 544 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 58 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年03月1~15日

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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 (月)	御飯 豚肉の酢醤油焼き ブロッコリーとツナサラダ 岩のりの味噌汁	米、ホットケーキミックス、 メイプルシロップ、 ドレッシング、 油、砂糖	牛乳、豚肉、 みそ、卵、 ツナ缶、 バター	キャベツ、 ブロッコリー、 たまねぎ、 しめじ、 ねぎ、 あおさ	酢、しょうゆ、 本みりん、 和風だし の素	ピルクル 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 551 kca たんぱく質 18.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 190 mg
02 (火)	御飯 むきかれの西京焼き 筑前煮 卵と三つ葉のすまし汁	米、フランス パン、 こんにゃく、 砂糖	牛乳、 かき、 鶏肉、 卵、 みそ	いんげん、 れんこん、 にんじん、 たけのこ、 ごぼう、 みつば	みりん、 しょうゆ、 酒、 しょうゆ、 和風だし の素、 塩	のむヨーグルト 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 498 kca たんぱく質 25.8 g 脂質 9.3 g カルシウム 252 mg
03 (水)	散らし寿司 ナゲット ほうれん草のり酢和え あさりと三つ葉のすまし汁	米、 砂糖	チキンナ ゲット、 カルピ ス、 卵、 あさり、 ツナ缶、 でんぷ	ほうれん草、 ごぼう、 にんじん、 えのきた け、 いんげん、 みつば、 のり、 しいたけ	酢、 しょうゆ、 ごぼう、 ケ チャップ、 塩、 和風だし の素	ココア カルピス ひなあられ	エネルギー 546 kca たんぱく質 21.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 221 g
04 (木)	けんちんうどん 小松菜とえのき茸のお浸し 豆乳 みかん缶	うどん、 米、 さといも	豆乳、 鶏肉、 しらす干し	みかん、 ごま つな、 えのきた け、 まいたけ、 にんじん、 だい ごん、 ごぼう、 ねぎ	めんつゆ、 しょうゆ、 和風だし の素、 塩	ピルクル 麦茶 ちりめん御飯	エネルギー 356 kca たんぱく質 13.8 g 脂質 6.0 g カルシウム 151 mg
05 (金)	三色丼 大根と油揚げの薄味煮 豚汁	米、 小麦粉、 砂糖	牛乳、 卵、 鶏 ひき肉、 豚 肉、 たこ、 み そ、 油揚げ	だいごん、 ほう れん草、 キャ ベツ、 にん じん、 ねぎ、 ご ぼう、 あ おりの	しょうゆ、 しょうゆ、 ソース、 酒、 みりん、 本 みりん、 和風 だし の素、 塩、 こ しょう	ビタミンジュース 牛乳 たこ焼き	エネルギー 439 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 183 mg
06 (土)	御飯 麻婆豆腐 チンゲン菜ともやしナムル 白菜と椎茸のスープ	米、 ごま油、 片栗粉、 砂糖	牛乳、 豆腐、 豚 ひき肉、 み そ、 ごま	チンゲンサイ、 もやし、 はく さい、 にん じん、 しい たけ	しょうゆ、 み りん、 しょうゆ、 中華 だし の素、 塩、 おろ しに んにく	野菜ジュース 牛乳 チョコババロア	エネルギー 443 kca たんぱく質 16.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 270 mg
07 (日)	御飯 肉豆腐 キャベツの磯あえ 卵と三つ葉のすまし汁	米、 三温糖	牛乳、 豆腐、 豚 肉、 卵	キャベツ、 ね ぎ、 にん じん、 え のきた け、 み つば、 あ おりの	しょうゆ、 しょうゆ、 和風 だし の素、 塩	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 452 kca たんぱく質 17.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 244 mg
08 (月)	御飯 さばの甘辛煮 ほうれん草と人参の胡麻あえ 白菜と油揚げの味噌汁	米、 クロワッ サン、 砂糖	牛乳、 さば、 み そ、 油揚 げ、 ごま	ほうれん草、 はく さい、 にん じん	しょうゆ、 み りん、 酒、 おろ し しょうが、 和風 だし の素	のむヨーグルト 牛乳 オレンジデニッシュ	エネルギー 583 kca たんぱく質 21.6 g 脂質 22.7 g カルシウム 251 mg
09 (火)	ハヤシライス 小松菜とツナサラダ 野菜ジュース	米、 じゃがい も、 マヨネ ーズ、 油	牛乳、 ウイン ナー、 豚 肉、 ツナ 缶、 ごま	野菜ジュース、 ごま つな、 もやし、 たま ねぎ、 マッ シュル ーム、 にん じん、 しめ じ、 エリ ンギ	ハヤシルウ、 しょうゆ	ココア 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 592 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 25.0 g カルシウム 294 mg
10 (水)	御飯 ミートローフ キャベツサラダ コーンスープ	米、 ぎょうざ の皮、 マヨ ネーズ、 パン 粉、 油	牛乳、 豚ひき 肉、 牛ひき 肉、 チー ズ、 卵、 チー ズ、 ウイン ナー、 ハム	キャベツ、 たま ねぎ、 たま ねぎ、 コー ン、 に んじん	ケチャップ、 ソース、 塩	ビタミンジュース 牛乳 ミニピザ	エネルギー 629 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 27.2 g カルシウム 288 mg
11 (木)	五目野菜ラーメン 餃子 パイン缶	中華めん、 米	豚肉	パイナップル、 キャベツ、 もやし、 ねぎ、 にん じん、 にら、 コー ン	中華だし の素	ピルクル 麦茶 ゆかりご飯	エネルギー 394 kca たんぱく質 12.0 g 脂質 6.6 g カルシウム 76 mg
12 (金)	誕生会メニュー チャーハン 鶏肉のユーリンチー チンゲン菜と春雨のスープ	米、 ごま油、 片栗粉、 油、 はるさめ	牛乳、 鶏肉、 卵、 焼き豚	キャベツ、 ね ぎ、 チン ゲン サイ、 にん じん	しょうゆ、 塩、 こ しょう	野菜ジュース 牛乳 お菓子	エネルギー 429 kca たんぱく質 16.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 141 mg
13 (土)	御飯 豚肉のすき焼き コールスローサラダ はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、 マヨネ ーズ、 しらた き、 砂糖	牛乳、 豚肉、 豆腐、 はん ぺん、 ハム	キャベツ、 はく さい、 ねぎ、 に んじん、 しゅん ぎく、 みつ ば、 しい たけ	しょうゆ、 み りん、 しょうゆ、 和風 だし の素、 塩	ビタミンジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 443 kca たんぱく質 14.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 213 mg
14 (日)	御飯 鶏肉の水炊き 小松菜のお浸し 豆腐とにらの味噌汁	米	牛乳、 鶏肉、 豆腐、 みそ	ごま つな、 はく さい、 だい ごん、 にん じん、 ねぎ、 しめ じ、 え のきた け、 にら	しょうゆ、 酒、 和風 だし の素、 塩	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 412 kca たんぱく質 19.2 g 脂質 9.8 g カルシウム 281 mg
15 (月)	御飯 かじきのパン粉焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	米、 ロール パン、 こんにゃ く、 パン粉、 油、 砂糖、 ごま 油	牛乳、 かじ き、 みそ、 き な粉、 油揚 げ、 チー ズ	ほうれん草、 フ ロココ リー、 にん じん、 ひじ き、 ねぎ	本みりん、 しょうゆ、 酒、 和風 だし の素、 塩	野菜ジュース 牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 536 kca たんぱく質 21.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 193 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年03月16~31日

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
16 (火)	焼きうどん 五色サラダ もやしと人参スープ	うどん、米、ドレッシング、油	豚肉、ハム、かつお節	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、コーン	しょうゆ、和風だし、素、塩	ピルクル 麦茶 おかか御飯	エネルギー 317 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 5.4 g カルシウム 59 mg
17 (水)	オムライス ウインナー ほうれん草のサラダ キャベツと人参のスープ	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、チーズ、バター	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミックスベジタブル	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	ココア 牛乳 モチポテト	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 26.6 g カルシウム 298 mg
18 (木)	御飯 とんかつ 小松菜と人参の納豆和え物 岩のりのすまし汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、納豆、卵、かつお節	ごまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおさ	ソース、しょうゆ、しょうゆ、和風だし、素、塩、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 252 g
19 (金)	ロールパン ホワイトシチュー かぼちゃサラダ 豆乳	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、鶏肉、あん、ハム、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン	塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 あんドーナツ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.2 g カルシウム 211 mg
20 (土)	御飯 豚肉の野菜炒め マカロニサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン	焼き肉のたれ、和風だし、素	ピルクル 牛乳 プリン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 180 mg
21 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 もやしのゴマ酢あえ 豆腐と葱のすまし汁	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、ごま	もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、本みりん、酒、酢、しょうゆ、塩、和風だし、素	牛乳 牛乳 じゃが芋のふかし	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 227 mg
22 (月)	御飯 鶏肉の照焼 変わり浸し なめこ葱のみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、チーズ	はくさい、ほうれん草、ブロッコリー、なめこ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、だし汁、和風だし、素、塩	ココア 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 280 mg
23 (火)	スパゲティーミートソース キャベツサラダ じゃが芋と人参のスープ	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ、しらす干し、ごま、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト	ケチャップ、コンソメ、塩	のむヨーグルト 麦茶 梅しらす御飯	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.7 g カルシウム 134 mg
24 (水)	カレーライス さやいんげんのサラダ バナナ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ缶、卵、チーズ	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、いんげん、にんじん	カレールー	ピルクル 野菜ジュース ミニアメリカンドッグ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 23.7 g カルシウム 197 mg
25 (木)	御飯 酢豚 ささみとチゲ野菜のゆず和え もやしとわかめのスープ	米、クロワッサン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ささ身	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、だしのこ、ピーマン、しめじ、しいたけ、わかめ、ゆず	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、本みりん、塩	ビタミンジュース 牛乳 チョコパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 25.0 g カルシウム 167 mg
26 (金)	御飯 鮭の味噌焼き さつま揚げの炊きよせ 大根と油揚げの味噌汁	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、さつま揚げ、みそ、油揚げ	キャベツ、いんげん、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、あおのり	酒、しょうゆ、ソース、和風だし、素	野菜ジュース 牛乳 お好み焼き	エネルギー 456 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 181 mg
27 (土)	御飯 豚ばら肉と大根の生姜煮 小松菜と人参の和え物 カニカマと三つ葉のすまし汁	米、砂糖	豚肉、かにかまぼこ、かつお節	だいこん、ごまつな、にんじん、しめじ、みつば、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩		エネルギー 315 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 77 mg
28 (日)	御飯 チンジャオロースー もやしのゴママヨネーズあえ わかめと葱スープ	米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、みそ	もやし、パプリカ、パプリカ、だしのこ、ねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、わかめ	しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、中華だし、素、本みりん、塩	牛乳 牛乳 たいやき	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 197 mg
29 (月)	御飯 えびかつ ほうれん草としめじのお浸し 豆腐となめこの味噌汁	米、油	牛乳、豆腐、みそ	ほうれん草、キャベツ、なめこ、にんじん、しめじ	だし汁、しょうゆ、和風だし、素	ビタミンジュース 牛乳 いちごプリン	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 183 mg
30 (火)	御飯 八宝菜 シウマイ 豚肉ともやしのスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、うずらの卵、いか、豚肉、かまぼこ、えび	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、だしのこ、ごまつな	しょうゆ、酒、ケチャップ、中華だし、素、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 168 mg
31 (水)	焼きそば ポテトサラダ 卵スープ	焼きそばめん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、紅しょうが、ねぎ、きゅうり	ソース、コンソメ、塩、こしょう	のむヨーグルト 麦茶 わかめ御飯	エネルギー 474 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 112 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります