



日	曜日	おかず	デザート	材料の種類と働き			栄養量 エネルギー kcal
				おもに血や肉、骨を作る あか	おもに熱や力となる きいろ	おもに体の調子を整える みどり	
1	月	豚肉のカレー風味焼き	うぐいす豆	豚肉	サラダ油、バター	玉葱、赤ピーマ、さやいんげん	214
		いかとハムのマリネ		いか、ハム	砂糖、オリーブ油	大根、胡瓜、人参、レモン汁	
		卵焼き		卵焼き			
		五目がんもの煮物		がんもどき	うぐいす豆		
3	水	おでん風煮	パイン	鶏ミンチ、厚揚げ	こんにゃく	大根	202
		揚げぎょうざ		ぎょうざ	サラダ油		
		キャベツのごまあえ			ごま、砂糖	キャベツ、胡瓜、人参	
		豚汁		豚肉、薄揚げ、みそ	サラダ油、さといも、こんにゃく	にぼし、人参、大根、ねぎ	
4	木	大豆入り松風焼き	カクテルゼリー	鶏ミンチ、大豆、たまご、みそ	サラダ油、パン粉、胡麻	玉葱、人参、しょうが	491
		ゆでブロッコリー				ブロッコリー	
		さつま芋のレモン煮			さつまいも、砂糖	レモン汁	
		ポパイサラダ		ベーコン	オリーブ油	カクテルゼリー	
5	金	なすの肉詰めフライ	みかん	鶏ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油	なす、玉ねぎ	168
		キャベツサラダ			ドレッシング	キャベツ、人参	
		マーボー春雨		豚ミンチ、赤みそ	春雨、ごま油、砂糖、片栗粉	玉葱、しょうが、にんにく、グリーンピース	
		さといものごまみそ和え		みそ	さといも、ごま、砂糖	みかん	
10	水	鶏の利休焼き	青りんごゼリー	鶏肉	胡麻		258
		キャベツとピーマンのソテー			サラダ油	キャベツ、玉葱、青ピーマン	
		リャンパンスー		ハム	春雨、砂糖、ごま油	人参、胡瓜、きくらげ	
		豆腐ナゲット		豆腐、魚のすり身	小麦粉、片栗粉、サラダ油		
11	木	もやし味の味噌汁	黄桃	薄揚げ、みそ	麩	青りんごゼリーの素	149
		白身魚のチーズ焼き		ます、粉チーズ	パン粉	バゼリ	
		かぼちゃのそぼろ煮		鶏ミンチ	砂糖、片栗粉	南瓜、さやいんげん、しょうが	
		ハムとブロッコリーのサラダ		ハム	ドレッシング	ブロッコリー、人参、コーン	
12	金	ポイルウィナー	りんごのコンポート	ウィナー		黄桃	128
		えびカツ		えび、魚のすり身	小麦粉、パン粉、サラダ油		
		カリポリサラダ		チャーシュー	砂糖	胡瓜、大根、人参	
		鶏肉とだけのこの味噌煮		鶏肉、みそ	サラダ油、砂糖	竹の子、グリーンピース	
15	月	ゆでとうもろこし	わらびもち			とうもろこし	193
		さわらのこまだれ焼き		鯖、みそ	砂糖、胡麻		
		チキンナゲット		チキンナゲット	サラダ油		
		高野豆腐の揚げ煮		高野豆腐	片栗粉、サラダ油、砂糖	枝豆	
17	水	パンパンジー	中華ポテト	とりささみ	きなこ	ドレッシング	194
		回鍋肉		豚肉、デンプン	サラダ油、砂糖、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、しょうが、にんにく	
		とうもろこしの香り揚げ		魚のすり身	片栗粉、サラダ油	とうもろこし	
		大豆の磯煮		大豆、ひじき、鶏肉	こんにゃく、サラダ油、砂糖	にぼし、人参、枝豆	
18	木	大根のごま酢あえ	いちごゼリー		胡麻、砂糖	大根、胡瓜、人参	242
		たけのこの中華スープ		チャーシュー	ごま油	サツマイモ、砂糖、サラダ油	
		鶏のエスカベッシュ		鶏肉	小麦粉、サラダ油、砂糖	パプリカ、青ピーマン、玉葱	
		小松菜と人参のポモドサラダ		アモド、スライス、オリーブ油		小松菜、キャベツ、人参、コーン	
19	金	ジャーマンポテト	フルーツ杏仁	ポテト	じゃがいも、バター	玉葱、青ピーマン	144
		デミソースハンバーグ		鶏ミンチ、豚ミンチ	小麦粉	グリーンピース	
		スパゲティ炒め・にんじんグラッセ			スパゲティ、砂糖、バター	玉葱、にんにく、にんじん	
		青菜とパプリカサラダ		かにかま	ドレッシング	ホウレン草、キャベツ、赤ピーマ	
22	月	うずら卵のフライ	金時豆煮	うずらの卵	小麦粉、パン粉、サラダ油	杏仁豆腐	171
		鯖の味噌煮		さば、みそ	砂糖	しょうが	
		三色おひたし		竹輪	胡麻	ホウレン草、もやし、人参	
		袋煮		薄揚げ	春雨	にんじん、いんげん、かんぴょう	
24	水	白和え	フルーツカクテル	豆腐、みそ、ごま	金時豆	さつまいも、こんにゃく	237
		タンダーリーチキン		鶏肉、ヨーグルト	マヨネーズ	玉葱、にんにく、しょうが	
		パプリカのソテー			サラダ油	パプリカ、もやし、コーン	
		ポークビーンズ		大豆、豚肉	じゃがいも、サラダ油	玉葱、にんにく	
25	木	かにかまと海藻のサラダ	洋なし	海苔ミックス、かにかま	オリーブ油、砂糖	キャベツ、大根、コーン、レモン汁	140
		豆腐と揚げのみそ汁		豆腐、薄揚げ、みそ		玉葱	
		野菜と肉団子のポトフ風煮		ミートボール、ウィンナー	じゃがいも、サラダ油	にんじん、しめじ、グリーンピース	
		ささ身の磯辺フライ		ささみ、青のり	小麦粉、パン粉、サラダ油		
26	金	イタリアンサラダ	パイン	ハム	ドレッシング	ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマ	128
		コーンクリームコロッケ				洋なし	
		野菜とみかんのサラダ		牛乳	小麦粉、パン粉、サラダ油	とうもろこし	
		豚肉と大根の旨煮			ドレッシング	キャベツ、胡瓜、みかん、人参、コーン	
29	月	粉ふきいも	白桃	豚肉	こんにゃく	大根、さやいんげん、しょうが、にんにく	180
		チキンかつ		鶏肉	小麦粉、パン粉、サラダ油	バゼリ	
		ビーンズサラダ		大豆、ピーマ、ハム	ドレッシング	胡瓜、人参	
		卵のふわふわ蒸し		卵、魚のすり身	片栗粉	にんじん、グリーンピース	
31	水	しゅうまい	フルーツミックス	しゅうまい		白桃	225
		揚げ豆腐のすき焼き風煮		厚揚げ、牛肉	こんにゃく、サラダ油、砂糖	人参、玉葱、グリーンピース	
		ごまじゃこサラダ		ハム、ちりめんじゃこ	胡麻、ごま油	大根、胡瓜、人参	
		ゆで枝豆				枝豆	
		ハムとほうれん草の炒り卵		たまご、ハム	サラダ油	ホウレン草、玉葱、しめじ	
		かにかまの卵スープ		たまご、かにかま		玉葱、ねぎ	

*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。