



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
				おちに血や肉、骨を作る あか	おちに熱や力となる きいろ	おちに体の骨子を整える みどり	
1	月	バーベキューチキン	フルーツ カクテル	鶏肉	オリーブ油	レモン汁、にんにく	164
		青菜とパプリカソテー		サラダ油	ホウレン草、キャベツ、赤ピーマン		
		ツナとアボカドの和え物		ドレッシング	ブロッコリー、人参、コーン		
		たまごと豆腐のしんじょ		卵、豆腐、魚のすり身	にんじん、いんげん、ルーズミックス		
3	水	豚の生姜炒め	プリン	豚肉	サラダ油、片栗粉	玉葱、赤ピーマン、しょうが	212
		白菜のサラダ		ハム	オリーブ油	白菜、レモン汁	
		チキンナゲット		チキンナゲット	サラダ油		
		筑前煮		鶏肉	こんにゃく、砂糖、サラダ油	れんこん、人参、ごぼう、竹の子、椎茸、さやいんげん	
		豚汁		豚肉、薄揚げ、みそ	サラダ油、さといも、こんにゃく	プリン、の素	
4	木	メンチカツ	みかん	鶏ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油		284
		キャベツサラダ			ドレッシング	キャベツ、人参	
		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	
		がんもの煮物		がんもどき		みかん	
5	金	やしそば	フルーツ 杏仁	豚肉、さつま揚げ	中華めん、サラダ油	玉葱、青ピーマン、人参	153
		いかフライ		いか	小麦粉、パン粉、サラダ油		
		ごぼうサラダ			マヨネーズ	ごぼう、胡瓜、人参、コーン	
8	月	かぼちゃクロック	白桃		杏仁豆腐	ルーズミックス	173
		キャベツサラダ			小麦粉、パン粉、サラダ油	かぼちゃ	
		ジャーマンポテト			ドレッシング	キャベツ	
		照り焼きミートボール		ベーコン	じゃがいも、バター	玉葱	
10	水	煮魚	わらびもち	鯖	砂糖	しょうが	187
		きんぴらごぼう		牛肉	こんにゃく、サラダ油	人参、ごぼう、さやいんげん	
		かにかまと海藻のサラダ		海藻ミックス、かにかま	オリーブ油、砂糖	キャベツ、大根、コーン、レモン汁	
		たこ焼き		あおさ粉	たこやき、サラダ油		
		けんちんみそ汁		鶏肉、みそ	きなこ	わらびもち、砂糖	
12	金	なすの肉詰めフライ	チーズ	鶏ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油	なす、玉ねぎ	129
		茎わかめの芽う		茎わかめ、さつま揚げ	こんにゃく、サラダ油	人参	
		野菜のおかかマヨ和え		かつお節	マヨネーズ	小松菜、人参、もやし	
		粉ふきいも		チーズ	じゃがいも	パセリ	
15	月	チキン南蛮	洋ナシ	鶏肉	小麦粉、サラダ油、砂糖	レモン汁	207
		キャベツとコーンのソテー			サラダ油	ホウレン草、キャベツ、コーン	
		シーフードサラダ		海藻ミックス、いか、えび	ドレッシング	キャベツ、大根、胡瓜、コーン	
		いりこのごまがらめ		いりこ	胡麻、砂糖	洋なし	
17	水	お好み焼き	フルーツ カクテル	たまご、いか、豚肉、あおさ粉	小麦粉、マヨネーズ	キャベツ、もやし	152
		小松菜とれんこんのサラダ		ツナ	ドレッシング	れんこん、小松菜、コーン	
		チキンナゲット		チキンナゲット	サラダ油		
		野菜とかぼちゃの味噌汁		麦みそ		ホウレン草、玉葱、南瓜、ルーズミックス	
18	木	魚のカレー揚げ	いちご ゼリー	鯖	小麦粉、片栗粉、サラダ油		170
		ブロッコリー				ブロッコリー	
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、マヨネーズ	胡瓜、人参、玉葱、りんご	
		鶏肉と大根の煮物		鶏肉	こんにゃく	いちごゼリーの素	
19	金	豚肉のソースマリネ	パイ	豚肉	サラダ油、砂糖、片栗粉	人参、玉葱、青ピーマン、しょうが、にんにく	141
		揚げぎょうざ		ぎょうざ	サラダ油		
		ビーフン炒め		豚肉	ビーフン、サラダ油	ホウレン草、玉葱、人参、さくらげ	
		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、パイ	
22	月	塩さば焼き	うぐいす豆	サバ			196
		甘酢和え		チャーシュー	砂糖、胡麻	大根、胡瓜、人参	
		切干大根の炒め煮		豚肉	サラダ油	切干大根、人参、さやいんげん、椎茸	
		卵焼き		卵焼き	うぐいす豆		
24	水	チキンのナッツ炒め	金時豆煮	鶏肉、テンメンジャン	かぶ、ナッツ、ごま油、片栗粉	竹の子、赤ピーマン、オクラ、ソラマメ、にんにく	254
		うずらたまごのフライ		うずらの卵	小麦粉、パン粉、サラダ油		
		揚げなすの香味だれ			サラダ油、胡麻、砂糖、ごま油	茄子、ねぎ、にんにく、しょうが	
		青菜とコーンのサラダ		ハム	オリーブ油、砂糖	オクラ、ソラマメ、キャベツ、コーン	
		キャベツと揚げのみそ汁		砂糖	キャベツ、玉葱		
25	木	ミートオムレツ	みかん	ハム			123
		ウィンナー		ウィンナー			
		パンパンジー		とりさき	ドレッシング	胡瓜、もやし、人参	
		ラタトゥーユ		ベーコン	じゃがいも、オリーブ油	さやいんげん、にんにく、トマト缶、みかん	
26	金	チキンカツ	オレンジ ゼリー	鶏肉	小麦粉、パン粉、サラダ油		129
		ゆでとうもろこし				とうもろこし	
		コールスローサラダ		ハム	ドレッシング	キャベツ、胡瓜、大根、人参	
		五目豆		大豆、さつま揚げ	こんにゃく、サラダ油	オレンジゼリーの素	

\*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。