



日/種	献立名	材料名(昼食・3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		
1	菜めし ・ ぶりの塩焼き	七分つき米 さつま芋、きび糖 板こんにやく グラニュー糖 なたね油	ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉(皮なし) ぶり	もやし、白菜、にんじん、大根 しめじ、エリンギ、えのき草 いんげん、小松菜、長ねぎ レモン果汁、バナナ、りんご ラ・フランス、シャインマスカット かき	昆布だし汁 しょうゆ、食 塩 清酒	フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 154 mg
15	白菜のレモンしょうゆ和え さつま汁						
2	ごはん ・ 豚肉とれんごんの味噌炒め	七分つき米 小麦粉、きび糖 なたね油、春雨 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 ツナ水煮缶、ハム 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	れんこん、きゅうり、トマト かぶ、にんじん、玉ねぎ、小松 菜 しめじ、コーン缶、長ねぎ かぶ・葉、ひじき、黒さくらげ にんにく	昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食 塩	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 209 mg
16	ツナとかぶの和風サラダ 春雨とコーンのスープ						
3	玄米ごはん ・ 肉豆腐	七分つき米、里芋 小麦粉、きび糖 発芽玄米、なたね油 白滝、粉糖	牛乳、木綿豆腐 豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ) ほたて貝柱水煮缶	りんご、大根、玉ねぎ、にんじ ん きゅうり、なめこ、長ねぎ ほうれん草、糸みつば 干しぶどう、生わかめ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食 塩	りんごケーキ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 227 mg
17	大根とほたての酢の物 なめこと里芋の味噌汁						
4	ロールパン ・ 鶏肉のマーマレード焼き	ロールパン 七分つき米 さつま芋、米粉 オリーブ油 はちみつ、きび糖 マーマレードジャム	牛乳、ベーコン 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ、有塩バター	カリフラワー、きゅうり、玉ね ぎ にんじん、舞茸、レタス マッシュルーム、りんご、しめ じ エリンギ、レモン果汁、にんに く	しょうゆ 本みりん、食 塩	きのこの炊き込みごはん 麦茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 143 mg
18	さつま芋サラダ 金 カリフラワーとベーコンのクリームスープ						
5	きのこ入りあんかけ焼きそば ・ ブロッコリーとえびのサラダ	焼きそばめん きなこせんべい 片栗粉、オリーブ油 ごま油、きび糖	牛乳、豚肉(ロース) 絹ごし豆腐、えび	ラ・フランス、きゅうり、白菜 レタス、ブロッコリー、玉ねぎ れんこん、にんじん、えのき草 生わかめ、長ねぎ、万能ねぎ 干し椎茸、レモン果汁、生姜 黒さくらげ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、食 塩 本みりん、酢	洋梨(ラ・フランス) きなこせんべい 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 186 mg
19	わかめと豆腐のスープ						
7	ごはん ・ 大根と鶏肉の炒め煮	七分つき米 ホットケーキ粉 メープルシロップ なたね油、きび糖	牛乳、生揚げ 鶏もも肉(皮なし) 無塩バター、卵 米みそ(淡色辛みそ) 花かつお	大根、もやし、にんじん、玉ね ぎ チンゲン菜、しめじ、舞茸 貝割れ大根、いんげん、万能ね ぎ 生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、清 酒 本みりん	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 288 mg
21	もやしとチンゲン菜のお浸し 生揚げと舞茸の味噌汁						
8	えびのトマトクリームパスタ ・ 南瓜のヨーグルトサラダ	スパゲティ 七分つき米 さつま芋、きび糖 オリーブ油 ねりごま	えび、牛乳、鶏ささ身 生クリーム ツナ水煮缶、大豆(乾) ヨーグルト(無糖) 有塩バター	南瓜、キャベツ、しめじ、玉ね ぎ トマトピューレ、きゅうり、か ぶ ほうれん草、にんじん、エリン ギ かぶ・葉、にんにく、大葉	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 ワイン(白)	ツナと大葉のおにぎり 黒豆麦茶	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.2 g カルシウム 139 mg
8	かぶと大豆のスープ						
9	ごはん ・ さんまの塩焼き きんぴらごぼう	七分つき米 白玉粉、きび糖 突きこんにやく なたね油	牛乳、さんま 粉チーズ、鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	きゅうり、大根、れんこん ごぼう、にんじん、しめじ 豆苗、長ねぎ、万能ねぎ、すだ ち 刻みこんぶ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食 塩	ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.4 g カルシウム 330 mg
23	きゅうりの甘酢漬け 水 大根としめじの味噌汁						
10	ごはん ・ ポークチャップ	七分つき米、長芋 小麦粉、きび糖 なたね油	豚肉(ロース) 無塩バター、鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ、きゅうり、大根、トマ ト レタス、パナビー、にんじん ブロッコリー、にら、ピーマン 生わかめ、生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 ケチャップ しょうゆ、酢 中濃ソース 食塩、清酒	ショートブレッド 麦茶	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.1 g カルシウム 59 mg
24	大根サラダ 木 長芋とわかめの味噌汁						
11	手作りぶりかけごはん ・ 生揚げと根菜の煮物	七分つき米 さつま芋 ホットケーキ粉 板こんにやく なたね油、きび糖 オリーブ油	生揚げ、豚肉(もも) 牛乳、ベーコン プロセスチーズ ちりめんじゃこ 米みそ(淡色辛みそ) 白ごま、花かつお	キャベツ、にんじん、れんこん しめじ、カリフラワー、ごぼう トマト、玉ねぎ、ミニトマト 貝割れ大根、かぼちゃ、いんげ ん ブロッコリー、黄パプリカ 万能ねぎ、青のり	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん	野菜のパウンドケーキ 麦茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 252 mg
25	カリフラワーのチーズサラダ 金 さつま芋としめじの味噌汁						
12	親子丼 ・ 五目春雨の酢の物	七分つき米 じゃが芋、里っこ 春雨、なたね油 きび糖	牛乳、豚小間、卵 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、玉ねぎ きゅうり、にんじん、貝割れ大 根 えのき草、糸みつば、長ねぎ 干し椎茸、黒さくらげ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん	りんご 里っこ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 159 mg
26	じゃが芋とえのき草の味噌汁						
28	煮干しみそラーメン ・ れんこんとひじきの煮物	生中華めん さつま芋、なたね油 突きこんにやく きび糖	豚ひき肉、豚肉(ばら) 赤みそ、油揚げ、黒こ ま	白菜、れんこん、キャベツ にんじん、もやし、コーン缶 舞茸、長ねぎ、ひじき、いんげ ん 生姜、干し椎茸、にんにく	昆布だし汁 煮干だし汁 塩麹、清酒 しょうゆ、食 塩 本みりん	さつま芋と舞茸の 炊き込みごはん 麦茶	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 123 mg
28	白菜の塩麹漬け						
29	ごはん ・ 鮭のチーズパン粉焼き	七分つき米 じゃが芋、小麦粉 パン粉(米粉) グラニュー糖 なたね油、きび糖	牛乳、鮭、生クリーム 卵、ベーコン 粉チーズ、無塩バター	梨、トマト、レタス、ミニトマ ト きゅうり、サニーレタス、玉ね ぎ にんじん、コーン缶、セロリ 大葉、レモン果汁、パセリ	昆布だし汁 清酒、食塩	梨のクラフティ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.0 g カルシウム 220 mg
29	コーンドレッシングサラダ 火 トマトとベーコンのスープ						
30	【炊き出しメニュー】 炊き出しカレーライス 水 スティック野菜 果物	七分つき米 さつま芋 じゃが芋、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	みかん、玉ねぎ、にんじん、大 根 きゅうり、しめじ	カレールウ 塩麹	焼き芋 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 197 mg
31	ごはん ・ 鶏肉とさつま芋の甘酢炒め	七分つき米 さつま芋、米粉 きび糖、片栗粉 ごま油、オリーブ油	鶏もも肉(皮なし) 無塩バター、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	白菜、れんこん、カリフラワー ブロッコリー、なす、にんじん しめじ、かぼちゃ、コーン缶 えのき草、小松菜、ピーマン エリンギ、長ねぎ、生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 清酒、食塩	かぼちゃの米粉クッキー 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 76 mg
31	ブロッコリーときのこのサラダ 木 白菜と小松菜の味噌汁						

◆「大豆」の話◆

乾物で目にする『大豆』ですが、旬があることをご存じですか。大豆の旬(新物)は秋から冬なのです。料理をする前に水で戻したり1時間近く茹でる必要はありますが、1,3-DCGを含み、人の体に必要な必須アミノ酸を均等に含む大豆は自然なバランス栄養食なので是非使ってみてください。茹でた大豆は冷凍が可能なので、ひと月は保存しておけます。

