



10がつのこんだて



日 曜	献立名	材料名(昼食)				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 ・ 15 (木)	ごはん 煮干し パナナ ・ 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ すまし汁(白菜・豆腐・ねぎ)	米、さつまいも、マヨドレ、油、砂糖	さけ、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、しめじ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 8.4 g カルシウム 214 mg
2 ・ 16 (金)	ちゃんぽんラーメン ・ 煮干し チヂミ スイートポテト	グルテンフリーラーメン、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豆乳、豚肉(もも)、調製豆腐、絹ごし豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、にら	水、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 215 mg
5 ・ 19 (月)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ 肉豆腐 はるさめサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ・わかめ)	米、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、生揚げ、いわし(煮干し)、油揚げ、淡色みそ	きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ、はるさめ、にんじん、ホールコーン、刻みのり、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 421 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 246 mg
6 ・ 20 (火)	米粉食パン、いちごジャム 煮干し ・ 照り焼きチキン かぼちゃサラダ スープ(白菜・たまねぎ・コーン)	カットブレッド、いちごジャム、マヨドレ、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)	かぼちゃ、きゅうり、はくさい、ホールコーン、たまねぎ、にんじん	水、しょうゆ、酒、みりん、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 175 mg
7 ・ 21 (水)	ごはん 煮干し パナナ ・ ブルコギ風炒め物 和風ポテトサラダ すまし汁(えのき・こまつな)	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、かつお節	パナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、えのきたけ、にら、にんにく	だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.8 g カルシウム 196 mg
8 ・ 22 (木)	ごはん 煮干し そぼろふりかけ ・ 豆腐ナゲット 磯和え みそ汁(切り干し大根・たまねぎ・油揚げ)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、油揚げ、淡色みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、刻みのり、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 218 mg
9 ・ 23 (金)	カレーライス ・ 煮干し ブロッコリースープ りんごゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、りんごジュース100%、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、かんてん(粉)、にんにく、しょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.4 g カルシウム 189 mg
13 ・ 27 (火)	ごはん 煮干し パナナ ・ チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ	米、じゃがいも、ごま油、油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)	パナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ピーマン、えのきたけ、はるさめ	水、酒、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.1 g カルシウム 190 mg
14 ・ 28 (水)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ・ ぎょうざパーク 切り干しだいこんの煮物 みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	米、じゃがいも、パン粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、油揚げ、淡色みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん、にら	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 423 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 254 mg
26 (月)	ごはん 煮干し チキンカツ 小松菜の納豆和え みそ汁(大根・しめじ・ねぎ)	米、油、米粉、パン粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ	にんじん、だいこん、ごまつな、もやし、ねぎ、しめじ	だし汁、中濃ソース、水、しょうゆ、食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 203 mg
29 (木)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ たらのコーンフ레이크フライ(カレー味) マカロニサラダ すまし汁(豆腐・白菜)	米、マカロニ、コーンフ레이크、油、米粉、マヨドレ	たら、木綿豆腐、豆乳、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、きゅうり、刻みのり	だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー 433 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 203 mg
30 (金)	米粉食パン、ブルーベリージャム、煮干し かぼちゃのスコップコロッケ ・ コールスローサラダ クリームスープ	カットブレッド、ブルーベリージャム、マヨドレ、パン粉、マカロニ、スパゲティ、片栗粉、砂糖	豆乳、豚ひき肉、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールコーン	水、中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープの素、酢、食塩	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 199 mg

