

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 | |
| 19 (水) | 麦ごはん 煮魚 ひじき煮 けんちん汁 | 半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、なたね油 | 牛乳、さわら、ヨーグルト(加糖)、バター、大豆(ゆで)、油揚げ | ごぼう、にんじん、ほくさい、ねぎ、だいこん、干しぶどう、しょうが、ひじき、干しいたけ | しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩 | ぼんかん 牛乳 ミルクスコーン | エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 239 mg |
| 20 (木) | チキンのトマトクリームライス ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ でこぼん | 半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油、オリーブ油 | 牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター、おから、生クリーム(乳脂肪)、ごま | たまねぎ、でこぼん、ホールトマト缶詰、緑豆もやし、ほうれん草、ブルーベリー、しめじ、マッシュルーム、ねぎ | しょうゆ、食塩、食酢(米酢)、スープストック、ウスターソース、パセリ粉、こしょう | バナナ 牛乳(低脂肪) おからブルーベリーケーキ | エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 281 mg |
| 21 (金) | バターロール 鮭のコーンクリームかけ 温野菜 春雨スープ | ロールパン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油 | 牛乳、さけ(塩)、豆乳、バター | ブルーベリー(乾)、にんじん、ブロッコリー、クリームコーン缶、ねぎ、コーン缶、にら、緑豆もやし、たけのこゆ | スープストック、しょうゆ、食塩 | でこぼん 牛乳 わかめとコーンの炊き込みごはん | エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 207 mg |
| 22 (土) | 塩そうめん 根菜サラダ ふかし芋 乾燥ブルーベリー | ひやむぎ／ゆで、半つき米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、三温糖 | 牛乳(低脂肪)、卵、豚肉(もも)、かにかまぼこ、ちくわ、バター、ごま | ブルーベリー(乾)、ごぼう、にんじん、れんこん、ねぎ、しいたけ、コーン缶、にんにく | りょうりしゆ、しょうゆ、食塩、スープストック、本みりん、パセリ粉 | でこぼん 牛乳(低脂肪) ちくわとコーンの炊き込みごはん | エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 252 mg |
| 24 (月) | 麦ごはん | 半つき米、押麦 | | | | | エネルギー 142 kcal たんぱく質 2.6 g 脂 質 0.7 g カルシウム 3 mg |
| 25 (火) | 麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 石狩汁 | 半つき米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、ねりごま、なたね油 | 牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、納豆、さけ(塩)、淡色みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、バター、かつお節 | こまつな、たまねぎ、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、コーン缶、キャベツ、焼きのり | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、ドライイースト | 牛乳(午前おやつ)クッキー 牛乳 あんまん | エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 303 mg |
| 26 (水) | 麦ごはん 鶏の焼き唐揚げ 野菜炒め のっぺい汁 | 半つき米、さといも、押麦、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、生揚げ | かぼちゃ、ごぼう、にんじん、キャベツ、コーン缶、だいこん、ねぎ、緑豆もやし、しいたけ、ピーマン、黄ピー | しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)、スープストック、こしょう | でこぼん 牛乳 南瓜とコーンの炊き込みごはん | エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 195 mg |
| 27 (木) | 麦ごはん 焼きししゃも 白和え 沢煮椀 | 半つき米、押麦、三温糖 | 牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、豚肉(ばら)、ごま | ブルーベリー(乾)、ごぼう、ほうれん草、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩 | りんご 牛乳 ツナの和風炊き込みごはん | エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 342 mg |
| 28 (金) | 豚丼 磯香和え 雷汁 | 半つき米、しらたき、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油、コーンスターチ、ごま油、はちみつ | 牛乳、豚肉(肩)、卵、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、キャベツ、だいこん、こまつな、干しぶどう、干しいたけ、しょう | しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、シナモン | バナナ 牛乳 人参ケーキ | エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 242 mg |
| 29 (土) | ごはん 肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁 | 半つき米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、なたね油、焼ふ、三温糖 | 豚肉(もも)、豆みそ | かぼちゃ、たまねぎ、ブルーベリー(乾)、ブロッコリー、にんじん、わかめ(乾) | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん | ぶどうゼリー ジョア ひとくちおかき ビスケット | エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.2 g カルシウム 273 mg |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg |