




日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	加味 (kcal) かわり(g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (月)	ごはん		こめ			815 27.0
	牛乳	牛乳				
	キムチ肉じゃが	豚肉スライス	馬鈴薯 つきこんにゃく 米ぬか油 さとう	玉ねぎ にんじん キムチ にはら	しょうゆ 酒	
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	米ぬか油	もやし にはら	しお こしょう しょうゆ	
	草もち <b>行事食</b>	小豆	白玉粉 さとう	冷凍よもぎ 	しお	
2 (火)	コッパン		コッパン			800 32.4
	牛乳	牛乳				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉スライス	馬鈴薯 米ぬか油 さとう	玉ねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しおこしょう	
	フレンチサラダ	ハム	さとう 米ぬか油	キャベツ 冷凍レタス にんじん	酢 しお こしょう	
8 (月)	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦			718 29.3
	牛乳	牛乳				
	ちくぜん煮	鶏肉手切り ちくわ 厚揚げ	米ぬか油 さとう	こんにゃく ゆでだけのこ ごぼう にんじん グリーンピース	しょうゆ	
	豚もやし炒め	豚肉スライス	米ぬか油	もやし にはら	しお こしょう しょうゆ	
9 (火)	味付パン		味付けパン			812 32.7
	牛乳	牛乳				
	チキンの香草焼き	鶏肉もも皮付き	パン粉 オリーブ油	パセリ にんにく	しお こしょう	
	キャベツとツナのソテー	ツナ水煮	米ぬか油	キャベツ	しょうゆ しお	
	糸寒天のスープ	ツルゲル(パ)ソ	ごま油	寒天 チンゲンサイ キャベツ にんじん 干しいたけ 土生姜	しお こしょう 薄しょうゆ スープベースチキン	
10 (水)	ごはん		こめ			704 25.7
	牛乳	牛乳				
	きびなごのチーズあげ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米ぬか油			
	中華もやし		ごま油 白いりごま	もやし	しょうゆ しお	
	キャベツとにんじんのみそ汁	あぶらあげ カットわかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し(だし)	
11 (木)	ごはん		こめ			709 30.4
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(えび)	豚肉スライス むきえび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでだけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆とちくわの煮付け	ちくわ 大豆	さとう		みりん しょうゆ	
12 (金)	かつおのふりかけごはん	花かつお あおのり	こめ さとう 白いりごま		しょうゆ	695 29.4
	牛乳	牛乳				
	焼き肉風炒め	鶏肉・細切皮なし あぶらあげ	米ぬか油 さとう ごま油 白いりごま	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく すりおろしりんご		
	かきたま汁	鶏卵 とうふ カットわかめ 	でんぷん	にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし)	
15 (月)	ソースカツ丼	鶏肉むね肉皮なし 鶏卵	こめ 小麦粉 パン粉 米ぬか油 さとう	キャベツ	しお こしょう 酒 みりん しょうゆ ウスターソース	870 33.7
	牛乳	牛乳				
	玉ねぎのみそ汁	とうふ カットわかめ 信州みそ		ねぎ 玉ねぎ	削り節(だし)	
16 (火)	コッパン		コッパン			763 27.9
	牛乳	牛乳				
	ポトフ	鶏肉・手切れ ポークウィンナー	馬鈴薯 米ぬか油	玉ねぎ にんじん キャベツ	薄しょうゆ しお こしょう	
	もやしのカレーマヨ炒め	ぶた ハム		もやし	マヨネーズ カレー粉 しお こしょう	

17 (水)	玄米入りごはん		こめ 玄米				
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉ひき肉 とうふ 赤みそ	米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでだけのこ 干しいだけ には	しょうゆ 酒 豆板醤	918	39.4
	かしのこはくあげ	鶏肉・手切れ	でんぷん 米ぬか油	土生姜	しょうゆ		
18 (木)	ごもくごはん	鶏肉・細切皮なし あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう	酒 薄しょうゆ しお 削り節だし	812	
	牛乳	牛乳					
	じゃがいもと厚揚げの煮物	鶏肉手切り 厚揚げ	米ぬか油 馬鈴薯 さとう	玉ねぎ にんじん ざやいんげん	しょうゆ	33.3	
	もやしのカレーソテー		米ぬか油	もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう		
19 (金)	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
	鯖の竜田揚げ	鯖切り身	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	793	
	ひじきのガーリック炒め	ひじき ヨーグ-ア-ソ	オリーブ油	ピーマン 冷凍-ア-ソ にんにく	酒 しお こしょう しょうゆ	29.8	
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干し(だし)		
22 (月)	チキンカレー	鶏肉手切り スキムミルク 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャッパ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	845	24.7
	牛乳	牛乳					
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶			
	黒糖パン		黒糖パン				
23 (火)	牛乳	牛乳					
	クリーム煮	鶏肉手切り 牛乳 スキムミルク	馬鈴薯 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう	802	27.7
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし には	しお こしょう しょうゆ		
24 (水)	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦				
	牛乳	牛乳					
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉スライス	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ	683	22.3
	もやしのごま和え		白いりごま	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ		
26 (金)	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
	揚げどりの甘酢ソース	鶏肉もも皮付き	小麦粉 でんぷん 米ぬか油 ごま油 さとう	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢	879	
	ひじきのいため煮	ひじき あぶらあげ	米ぬか油 さとう	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし)	31.1	
	キャベツと玉ねぎのみそ汁	カットわかめ あぶらあげ 赤みそ		キャベツ 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし)		
29 (月)	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
	かしの甘辛煮	鶏肉手切り	でんぷん 米ぬか油 さとう	土生姜	酒 しょうゆ	793	
	三色野菜のナムル		ごま油 白いりごま	もやし にんじん には	しょうゆ しお	27.7	
	わかめスープ	カットわかめ		玉ねぎ 土生姜 ねぎ 冷凍-ア-ソ	スープ-ア-ソ 薄しょうゆ しお		
30 (火)	ココアパン		パン 米ぬか油 さとう		ココア		
	牛乳	牛乳					
	刨カツ(ドライカレー)	牛肉ひき肉	パン 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ こしょう しょうゆ	725	26.7
	野菜いっぱいスープ	ヨーグ-ア-ソ		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう		
31 (水)	ひじきごはん	ひじき 鶏肉・手切り皮付 あぶらあげ	こめ 米ぬか油 さとう	にんじん グリンピース	みりん 酒 しょうゆ	813	
	牛乳	牛乳					
	ちくわのチーズいそべあげ	冷凍焼きちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米ぬか油			30.6	
	とうふのみそ汁	とうふ カットわかめ 赤みそ		ねぎ	煮干し(だし)		

