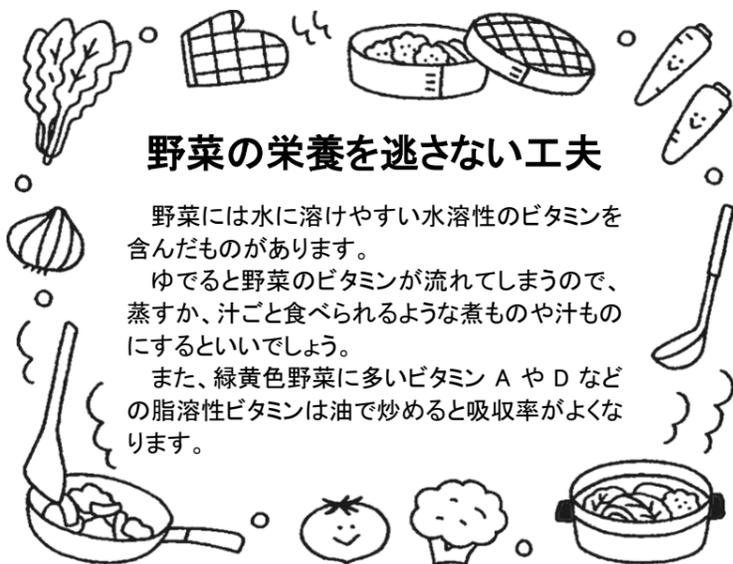


日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
6(月)	ごはん	鶏肉甘酢煮 里いもそぼろ煮 かぶスープ、フルーツゼリー	456 kcal 20.2g 82 mg	鶏肉、豚肉 ベーコン	米、片栗粉、油 三温糖、里芋 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、かぶ パセリ、みかん缶、パイン缶
7(火)	親子 丼	ビーンズサラダ 肉じゃが 味噌汁、にんじんゼリー	448 kcal 22.4g 150 mg	鶏肉、高野豆腐 卵、チーズ、カニカマ 白インゲン、ベーコン 牛乳、バター、厚揚げ	米、三温糖、油 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、パセリ、しめじ、ワカメ
8(水) 20(月)	ごはん	ハンバーグ 大根ささみサラダ 味噌汁、フルーツゼリー	471 kcal 20.6g 146 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、鶏肉、薄揚げ 味噌	米、パン粉、素麺 三温糖、片栗粉 油	生椎茸、しめじ、舞茸、玉ねぎ、ブロッコリー 大根、きゅうり、にんじん、白菜、ねぎ みかん缶、パイン缶
9(木) 24(金)	ごはん	鶏肉唐揚げ キャベツとりんごのサラダ 味噌汁、バナナ	445 kcal 19.2g 160 mg	鶏肉、厚揚げ、味噌	片栗粉、薄力粉 米、油、三温糖 じゃが芋	しょうが、ニンニク、ブロッコリー、りんご キャベツ、にんじん、レーズン、玉ねぎ ねぎ、バナナ
10(金) 27(月)	ごはん	魚フライ がめ煮 味噌汁、みかん	467 kcal 23.2g 157 mg	魚、チーズ、卵 鶏肉、高野豆腐 豆腐、薄揚げ、味噌	米、薄力粉、里芋 三温糖、片栗粉 油	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、れんこん 干し椎茸、ワカメ、えのき、ねぎ、みかん
14(火) 29(水)	ごはん	オムレツ れんこんボール 味噌汁、りんご	454 kcal 18.8g 142 mg	豚肉、高野豆腐 卵、かつお節 鶏肉	米、油、片栗粉 里芋	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ れんこん、しょうが、えのき、りんご
15(水) 23(木)	五目 うどん	魚いかだ揚げ 白菜レモン酢和え チョコバナナプリン	464 kcal 20.1g 191 mg	角天、卵、魚 カニカマ、牛乳	うどん、三温糖 ごま、薄力粉、油	干し椎茸、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 ピーマン、白菜、きゅうり、バナナ
16(木) 28(火)	ロール パン	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ 切干大根スープ、ヨーグルト	479 kcal 27.9g 266 mg	鶏肉、卵、牛乳 チーズ、ベーコン ヨーグルト	パン、薄力粉、油 三温糖、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー、にんじん、コーン 切干大根、ニンニク、生椎茸
17(金)	ごはん	コロケ 小松菜ソテー 味噌汁、にんじんゼリー	518 kcal 19.3g 213 mg	白インゲン、牛肉 豚肉、卵、チーズ しらす干し、豆腐 薄揚げ、味噌	米、じゃが芋、油 薄力粉、パン粉 三温糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、もやし、小松菜、エリンギ ワカメ、しめじ、ねぎ、レモン汁
21(火) 30(木)	ハヤシ ライス	ひじきツナ和え かぼちゃオープン焼き 小豆ミルクゼリー	471 kcal 19.1g 192 mg	豚肉、高野豆腐 生クリーム、ツナ缶 バター、小豆、牛乳	米、油、ごま油 三温糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、しめじ ニンニク、ひじき、小松菜、かぼちゃ
22(水) 31(金)	牛 丼	豆腐和え 味噌汁 ミロゼリー	455 kcal 19.1g 219 mg	牛肉、高野豆腐 豆腐、味噌、卵 牛乳	米、三温糖、油 さつま芋、ごま	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草 白菜、えのき、ねぎ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。  
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。



### ケチャップソース

★材料(1人分)

ケチャップ.....2g	三温糖.....1g
ソース.....0.2g	だし汁又は水.....10g
	片栗粉.....0.3g

★作り方

- ①材料を鍋に入れ、火にかける。
- ②沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

10人分ほどまとめて作ると、作りやすいですよ。