



日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (水) 17 (金)	467	チキンカレー	★精白米 ★鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも ピーマン、トマト缶、ニンニク カレールウ、キャノーラ油、牛乳	フライドポテト 野菜スープ	★じゃがいも、片栗粉、米粉、塩、こしょう、キャノーラ油 ★ブチトマト ★ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、コンソメ	ももゼリー		牛乳
2 (木) 21 (火)	374	ごはん		鶏肉と大根の煮物 キャベツの卵とじ すまし汁	★鶏肉、大根、人参、グリーンピース、ニンニク、酒 みりん、醤油、砂糖 ★キャベツ、玉ねぎ、人参、卵、薄口醤油、ごま油 ★鶏ミンチ、すり身、豆腐、生姜、酒、片栗粉 玉ねぎ、人参、春菊、昆布、鰹節、薄口醤油	ヨーグルト		りんご ジュース
3 (金) 22 (水)	490	ロールパン		チキンカツ ほうれん草のツナ和え オニオンスープ	★鶏肉、酒、塩、こしょう、米粉、パン粉、キャノーラ油 ★ツナ缶、ほうれん草、人参、切干大根、ごま油 すし酢、醤油、砂糖 ★玉ねぎ、人参、パセリ、バター、コンソメ、塩 こしょう	パイン ゼリー		牛乳
6 (月) 24 (金)	466	ナポリタン	★パスタ ★ベーコン、玉ねぎ、人参 ピーマン、トマト缶 ケチャップ、ウスター、砂糖 醤油、コンソメ、こしょう、塩 パルメザンチーズ	コールスローサラダ チキンスープ	★ハム、キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、すし酢 ★鶏肉、白菜、玉ねぎ、人参、パセリ、薄口醤油	ヨーグルト		りんご ジュース
7 (火) 30 (木)	440	ごはん		ハンバーグ れんこんサラダ ミネストローネ	★牛ミンチ、鶏ミンチ、玉ねぎ、豆乳、塩、こしょう酒 片栗粉、ケチャップ、ウスター、砂糖、片栗粉 ★蓮根、キャベツ、胡瓜、人参、マヨネーズ、すし酢 ★鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、キャベツ トマト缶、パセリ、コンソメ、パルメザンチーズ	りんご ゼリー		牛乳
8 (水) 23 (木)	442	ごはん		肉団子の甘酢あんかけ にんじんナムル 中華スープ	★鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、酒、塩 すし酢、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、キャノーラ油 ★人参、もやし、胡瓜、ほうれん草、醤油、砂糖 ごま油、ごま ★鶏肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、薄口醤油、鶏がら	バナナ		牛乳
9 (木) 28 (火)	438	食パン (りんごジャム)		さつまいもコロッケ 白菜のごま和え 味噌汁	★牛ミンチ、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、塩、こしょう パン粉、ケチャップ、ウスター、砂糖、片栗粉、キャノーラ油 ★ささみ、白菜、胡瓜、人参、ごま油、醤油、砂糖、ごま ★厚揚げ、玉ねぎ、人参、小松菜、昆布、鰹節、味噌	オレンジ		牛乳
10 (金) 29 (水)	551	ごはん		魚のチーズフライ ごぼうサラダ わかめスープ	★魚、酒、塩、こしょう、小麦粉、パン粉 パルメザンチーズ、ケチャップ、ウスター、砂糖 片栗粉、キャノーラ油 ★ロースハム、ごぼう、キャベツ、人参 マヨネーズ、醤油、ごま油、ごま ★ブチトマト ★鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、鶏がら、薄口醤油	プリン		牛乳
14 (火) 27 (月)	435	ハヤシライス	★精白米、 ★牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも グリーンピース、マッシュルーム コーン、トマト缶、バター、にんにく ハヤシルウ、デミグラスソース	ツナサラダ 白菜とベーコンスープ	★ツナ缶、大根、胡瓜、人参、すし酢、砂糖、キャノーラ油 ★ベーコン、白菜、玉ねぎ、人参、コンソメ	青りんご ゼリー		牛乳
15 (水)	385	ごはん		魚の味噌煮 さつまいもの白和え けんちん汁	★魚、生姜、酒、みりん、醤油、砂糖、味噌 ★豆腐、さつまいも、人参、ほうれん草、砂糖、醤油 みりん、ごま ★鶏肉、大根、ごぼう、人参、干し椎茸、昆布 鰹節、醤油、みりん、酒	梨ゼリー		牛乳
16 (木) 31 (金)	517	ごはん		唐揚げ パンブキンサラダ コーンスープ	★鶏肉、酒、醤油、みりん、生姜、にんにく、米粉 片栗粉、キャノーラ油 ★チーズ、かぼちゃ、人参、胡瓜、マヨネーズ、すし酢 ★鶏肉、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、パセリ 薄口醤油、鶏がら	チョコ バナナ プリン	バナナ ネスレ 豆乳 生クリーム 粉ゼラチン 砂糖	りんご ジュース
20 (月)	418	ごはん		ポークチャップ マカロニサラダ チキンスープ	★豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、ウスター、酒、砂糖 すし酢、にんにく、キャノーラ油 ★マカロニ、キャベツ、胡瓜、人参、マヨネーズ 塩、こしょう ★鶏肉、さつまいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コンソメ	バナナ		牛乳

材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。