

日・曜	こんだてめい 献立名	ナ リ ツ キ に よ う	ざいりょう ※変わることがあります			ちようみりようとう 調味料等	たんばく質 たんぱく
-----	---------------	---------------------------------	-------------------	--	--	-------------------	--

1 5 水	むぎ 菜ごはん	○		こめ むぎ			632 kcal
	はるまき 春巻き			はるまき あぶら			19.1 g
	はるまき 春雨サラダ		ロースハム	はるまき ごまあぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん しょうが	酢 薄口醤油	287 mg
	ちゅうか 中華スープ		とりにく とうふ	ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ だけのこ ねぎ	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガス-ブ 升	1.5 g
1 6 木	たかめ 高菜ごはん	○		こめ ごま ごまあぶら	たかなづけ	濃口醤油	536 kcal
	ごまぐに 五目煮		とりにく だいす	あぶら さとう	ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	みりん 濃口醤油 酒	22.4 g
	ほうとう		とりにく あぶらあげ みそ	ひらめん	かぼちゃ だいこん はくさい にんじん ぶなしめじ	だしパック 濃口醤油 薄口醤油 みりん	298 mg
							1.9 g
1 7 金	ごはん	○		こめ			591 kcal
	とりにく 鶏肉のきのこあんかけ		とりにく	かたくりこ	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ	酒 塩 みりん 濃口醤油	26.7 g
	きぼ だいこん いたに 切り干し大根の炒め煮		ぶたにく さつまあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ	みりん 濃口醤油 酒 塩	299 mg
	わかめのすまし汁		とうふ わかめ		たまねぎ えのきたけ	昆布 鰹節 塩 薄口醤油 濃口醤油	1.6 g
2 1 火	おにぎりべんとうの日🍙						
2 2 水	ごはん	○		こめ			598 kcal
	ぶたにく あつあげ みそ 豚肉と厚揚げの味噌炒め		ぶたにく あつあげ みそ	ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく	酒 濃口醤油 酢	26.6 g
	しじ ピーフン		とりにく かまぼこ	ピーフン ごまあぶら	しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん	ガス-ブ 升 薄口醤油 塩 酒	354 mg
							1.3 g
2 3 木	コッペパン	○		コッペパン			564 kcal
	オムレツ		オムレツ				23.5 g
	フレンチサラダ				もやし キャベツ にんじん きゅうり バセリ	フレンチドレッシング	425 mg
	さつまいものとうにゅう 豆乳スープ		とりにく とうにゅう みそ	さつまいも	たまねぎ ぶなしめじ こまつな	ガス-ブ 升 こしょう 混合 塩	1.6 g
2 4 金	ごはん	○		こめ			553 kcal
	しおや サバの塩焼き		さば			塩 酒	25.1 g
	まこもだけ入りきんぴら		ぶたにく	あぶら さとう	まこも ごぼう にんじん こんにゃく	濃口醤油 みりん 酒	284 mg
	れんこんのみぞ汁		とうふ わかめ みそ		れんこん えのきたけ たまねぎ	だしパック	1.6 g
2 7 月	むぎ 菜ごはん	○		こめ むぎ			610 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく	あぶら	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマトかん	アレルゲンフリーハヤシルー ケチャップ ウスターソース	21.8 g
	きゅうりとわかめのすもの 酢の物		わかめ	さとう	きゅうり もやし えだまめ	酢 薄口醤油 塩	270 mg
							2.3 g
2 8 火	むぎ 菜ごはん	○		こめ むぎ			548 kcal
	フルコギ丼の具		ぎゅうにく ぶたにく みそ	さとう あぶら	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん	濃口醤油 酒	26.0 g
	わかめスープ		とうふ ぶたにく わかめ		えのきたけ チンゲンツァイ ねぎ	中華味 ガス-ブ 升 濃口醤油 酒	283 mg
							1.0 g
2 9 水	ごはん	○		こめ			585 kcal
	とりにく 鶏肉とさつまいものごまがらめ		とりにく だいす	さつまいも ごま さとう あぶら		濃口醤油 みりん	24.0 g
	みぞけんちん汁		とうふ ぶたにく みそ	あぶら	ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	だしパック 薄口醤油 塩	304 mg
							1.8 g
3 0 木	コッペパン	○		コッペパン			570 kcal
	ながさき 長崎ちゃんぽん		ぶたにく かまぼこ	ちゃんぽんめん あぶら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン ねぎ	塩 がらスープ（ポーク&チキン） 薄口醤油 濃口醤油 酒	23.5 g
	れんこんサラダ		ひじき	エッグクア	れんこん にんじん えだまめ とうもろこし	濃口醤油	309 mg
							2.4 g
3 1 金	ごはん	○		こめ			619 kcal
	ハンバーグ		ミートハンバーグ			ケチャップ	20.7 g
	ポテトサラダ			じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング	408 mg
	パンフキンポタージュ		ベーコン ぎゅうにゅう	バター こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし にんじん	白ワイン 塩 こしょう 混合 ガス-ブ 升 コッパジ-ド	1.7 g