

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
11(木)	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き 菜の花和え	863 kcal	35.7 g	牛乳 豆腐 卵 油揚げ 鶏肉 刻み昆布	米 砂糖 油 いりごま	インゲン 人参 竹の子 しいたけ ごぼう 大根 コーン しめじ チンゲンサイ 深ねぎ 菜の花 きゃべつ 玉ねぎ
12(金)	春野菜カレー 牛乳 アスパラサラダ いちご	865 kcal	33.1 g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース トマト アスパラガス きゃべつ もやし コーン いちご
15(月)	ごはん 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ チヂミ きゃべつとわかめのサラダ バナナ	863 kcal	34.8 g	牛乳 豆腐 卵 わかめ	米 油 薄力粉 砂糖 いりごま	チンゲンサイ しめじ 竹の子 人参 にら しいたけ 深ねぎ きゃべつ 玉ねぎ バナナ
16(火)	竹の子ごはん 牛乳 青さのりの味噌汁 しらす干しのかき揚げ 大根おなかサラダ	861 kcal	27.9 g	牛乳 油揚げ ひじき 青のり みそ しらす干し 卵	米 油 砂糖 薄力粉 いりごま	竹の子 人参 しいたけ 枝豆 えのきたけ しめじ 深ねぎ ごぼう 玉ねぎ 大根 きゃべつ コーン 赤パプリカ かいわれ大根
17(水)	ミートスパゲティ 牛乳 きゃべつとしめじのスープ 水菜とツナのサラダ にんじんケーキ	864 kcal	38.6 g	牛乳 鶏ミンチ ツナ 卵	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖 いりごま マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ しめじ 水菜 もやし セロリ アスパラガス
18(木)	中華丼 牛乳 五目スープ 昆布ともやしのサラダ	864 kcal	42.3 g	牛乳 豚肉 うずらの卵 あさり 卵 刻み昆布 ハム	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	インゲン 人参 竹の子 しいたけ チンゲンサイ 大根 しめじ 深ねぎ ごぼう もやし きゃべつ かいわれ大根
19(金)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 きびなごの青のり揚げ きくらげと春雨のサラダ オレンジ	865 kcal	34.8 g	牛乳 みそ きびなご 青のり	米 麦 油 薄力粉 かたくり粉 砂糖 春雨 いりごま	かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ ごぼう チンゲンサイ 人参 きくらげ きゃべつ かいわれ大根 オレンジ
22(月)	きゃべつときのこのパスタ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 黒糖ケーキ	863 kcal	27.5 g	牛乳 ウインナー 卵	スパゲティ バター 砂糖 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン 黒砂糖	きゃべつ しめじ えのきたけ コーン マッシュルーム しいたけ 大根 竹の子 人参 ごぼう チンゲンサイ もやし ブロッコリー
23(火)	ごはん 牛乳 きのこスープ 麻婆きゃべつ セロリサラダ りんごゼリー	867 kcal	37.4 g	牛乳 鶏ミンチ みそ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ なめこ チンゲンサイ きゃべつ 人参 竹の子 にら しいたけ セロリ 大根 ごぼう インゲン コーン パインアップル
24(水)	アスパラピラフ 牛乳 ブロッコリースープ ポークケチャップソテー 大根とインゲンのサラダ	866 kcal	36.9 g	牛乳 ベーコン 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 人参 アスパラガス コーン ブロッコリー もやし えのきたけ しめじ きゃべつ 玉ねぎ 大根 かいわれ大根
25(木)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 かつおの竜田揚げ きぬさやサラダ	868 kcal	41.8 g	牛乳 みそ かつお	米 麦 油 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 砂糖 いりごま	大根 人参 ごぼう チンゲンサイ きぬさや もやし きゃべつ コーン きくらげ