



※マヨネーズ（卵から出来ている）の代わりにマヨドレ（大豆から出来ている）を使用しています

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
2	月	オープンオムレツ のり塩ポテト 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・牛乳・●ベーコン（→チキンチャップ） 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン あおきのり 切干大根・人参・さやえんどう 小松菜	油 じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし
3	火	鶏肉の塩こうじ焼 かぼちゃの煮物 いんげんともやしのおかか和え 福豆ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 大豆・油揚げ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ さやいんげん・緑豆もやし・人参 人参・干しいたけ 白菜・わかめ	油 砂糖 米(国産)	塩こうじ だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし
4	水	サバのあおさ焼 大学芋 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	さば かつお節 赤みそ・白みそ	あおきのり オクラ・人参 ほうれん草・えのきだけ	砂糖・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし
5	木	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜と大根の中華和え 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 小松菜・大根・えのきだけ かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 調合ごま油	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・中華だし だし
6	金	豚肉のチャップチェ 煮豆 ごはん 卵スープ	豚肉 大豆・さつま揚げ ●卵（→卵なし）	玉ねぎ・ピーマン・人参 人参 しめじ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 黒ごんにやく・砂糖 米(国産) でん粉	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
7	土	かやくうどん ごぼうの味噌炒め キャベツのお浸し	豚肉・ちくわ 赤みそ	大根・人参・小松菜 ごぼう・玉ねぎ・人参・さやえんどう・しょうが キャベツ・赤パプリカ	うどん 油・砂糖	つゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし
9	月	豚肉の生姜炒め ちくわと小松菜の中華和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン 小松菜・人参 チンゲン菜	油 調合ごま油 砂糖 米(国産)	生姜焼のたれ 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・料理酒 だし
10	火	ハオユー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル ごはん 中華スープ	豆腐・豚肉	白菜・人参・しめじ・さやいんげん ほうれん草・緑豆もやし・人参・にんにく わかめ・かぶ	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・塩 中華だし・醤油・塩
12	木	鶏肉のカレー風味焼 カリフラワーとコーンの中華和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆・油揚げ 赤みそ・白みそ	カリフラワー・コーン・人参 ひじき・人参 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・油 調合ごま油 砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油・本みりん・中華だし 醤油・本みりん・だし だし
★	金	ポークシチュー キャベツのサラダ ロールパン プチケーキ（ショコラ）	豚肉 	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ロールパン ●プチケーキ（ショコラ）（→みかん缶）	ビーフシチューミックス 酢・塩・醤油
17	火	ハンバーグ ブロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ	●ハンバーグ（→鶏肉）	ブロッコリー・コーン チンゲン菜・えのきだけ	油 ポテトフライ・油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
18	水	鶏肉の唐揚げ キャベツのお浸し ごはん すまし汁 フルーツ（マンゴー缶）	鶏肉	しょうが キャベツ・赤パプリカ 人参・大根・青ねぎ マンゴー（缶詰）	小麦粉・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩
19	木	冬野菜の豆腐チャンプルー 春雨サラダ ごはん 味噌汁	ウインナー・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・れんこん・小松菜・赤ピーマン・しょうが ぎゅうり・人参 チンゲン菜・えのきだけ	油・砂糖・調合ごま油 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 酢・醤油 だし
20	金	豚骨ラーメン いんげんともやしの中華和え ゆかりごはん	豚肉	人参・キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ さやいんげん・緑豆もやし・しめじ	ラーメン・油 調合ごま油 米(国産)	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・中華だし ゆかり
21	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン 大根 ほうれん草・人参	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし
24	火	牛肉コロッケ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	豚肉・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン わかめ	牛肉コロッケ・油 イタリアンドレッシング 米(国産) おつゆ麩	チキンコンソメ・トマトケチャップ だし だし
25	水	豚丼 チンゲンサイのおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・緑豆もやし 小松菜	米(国産)・糸こんにやく（白滝）・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
26	木	けんちんうどん しろなのおかか和え わかめごはん	生揚げ かつお節	大根・白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 しろな わかめご飯の素	うどん 砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油
★	金	豚肉と根菜の和風カレー グリーンサラダ ピーチゼリー	豚肉	大根・だし昆布・れんこん・人参・しめじ ぎゅうり・コーン・キャベツ	米(国産)・押麦・油 油・砂糖 ピーチゼリーの素	カレーフレーク 醤油・酢
28	土	あんかけうどん ちくわのカレー風味焼 ほうれん草のごま和え	豚肉 ちくわ	人参・しめじ・小松菜 ほうれん草	うどん 油・でん粉 白ごま	つゆ 塩・カレーパウダー・チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし

栄養価の平均 エネルギー 358kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.8g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.9g

