



日	曜日	こ ン だ て め い	材 料	熱 量 cal	蛋 白 質 g	脂 質 g
1	水	パン シーチキンサラダ ゆでたまご 牛乳	パン シーチキン、レタス、きゅうり、にんじん、きゃべつ、サラダオイル たまご 牛乳	501	18.1	17.9
2	木	ひやむぎ 焼肉ソテー ゼリー	ひやむぎ 豚肉、玉ねぎ、ニラ、にんじん、サラダオイル、ごま ゼリー	500	18.1	17.8
3	金	パン ハムソテー サラダ 牛乳	パン ハム、サラダオイル レタス、きゅうり、きゃべつ、にんじん、わかめ 牛乳	495	17.8	17.4
6	月	パン 豚肉とニラ醤油炒め にんじんとわかめのナムル 牛乳	パン 豚肉、ニラ、白菜、サラダオイル、ごま油 にんじん、わかめ 牛乳	500	18.0	17.5
7	火	和風チャーハン 高野豆腐のたまごとじ きゅうりもみ 麦茶	米 白子干、長ねぎ、高菜、なると、サラダオイル、高野豆腐、にんじん、たまご きゅうり 麦茶	507	18.2	17.9
8	水	パン キーマカレー風炒め みそきゅうり 牛乳	パン 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、なす、カレー粉、サラダオイル きゅうり、みそ 牛乳	500	17.9	17.4
9	木	ごはん 白身魚のいそべ焼き レタスとたまごのサラダ 麦茶	米 たら、のり、小麦粉、サラダオイル レタス、たまご、マヨネーズ 麦茶	501	18.0	17.6
10	金	パン ハムと豆腐の中華あん くだもの 牛乳	パン ハム、豆腐、小松菜、ごま油、片栗粉 くだもの 牛乳	498	17.9	17.5
13	月	パン あじのごま揚げ ゆで野菜のポン酢がけ 牛乳	パン あじ、ごま、小麦粉、サラダオイル きゃべつ、にんじん、ほうれん草 牛乳	500	18.0	17.6
14	火	スパゲッティミートソース ピーマンと大根の中華サラダ 乳酸飲料	スパゲッティ 豚肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、サラダオイル カラーピーマン、大根、マヨネーズ 乳酸飲料	504	18.4	18.0
15	水	パン(シュガーバター) 肉と野菜のチーズがけ くだもの 牛乳	パン、バター、さとう とり肉、ほうれん草、にんじん、チーズ、サラダオイル くだもの 牛乳	500	17.9	17.6
16	木	中華丼 スープ	米 ハム、えび、いか、ほたて、白菜、にんじん、玉ねぎ、片栗粉 わかめ、ほうれん草、サラダオイル	502	18.0	17.9
17	金	パン 魚の甘酢あんかけ おひたし 牛乳	パン 鮭、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいも、片栗粉 サラダオイル、もやし 牛乳	507	18.3	17.9
20	月	パン ウインナーとフライドポテト あえもの 牛乳	パン ウインナーソーセージ、じゃがいも、サラダオイル もやし、きゅうり、ごま油 牛乳	508	18.0	17.8
21	火	まぜ寿し チーズと魚のふんわり揚げ 浅漬 麦茶	米、れんこん、にんじん、ちくわ、昆布 白身魚、チーズ、小麦粉、サラダオイル きゅうり、こかぶ 麦茶	504	18.4	18.0
22	水	パン とり肉のしょうが醤油あえ 煮たまご 牛乳	パン とり肉、きゅうり、にんじん、しょうが たまご 牛乳	500	18.2	17.7
23	木	ごはん マーボ豆腐 おひたし 味噌汁	米 豚肉、豆腐、長ねぎ、にんじん、ニラ、しいたけ、片栗粉、サラダオイル ほうれん草、もやし、かつをぶし みそ、わかめ、ふ	510	18.4	18.1
24	金	パン ソーセージと野菜のめた フライドポテト 牛乳	パン ソーセージ、ねぎ、きゅうり、みそ、サラダオイル じゃがいも、にんじん 牛乳	500	17.9	17.5
27	月	パン 中華風サラダ チーズ 牛乳	パン ハム、春雨、たまご、きゅうり、レタス、にんじん、サラダオイル、ごま油 チーズ 牛乳	500	18.0	17.8
28	火	カレーライス つけもの くだもの ジュース	米 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、バター、牛乳、 りんごジャム つけもの くだもの ジュース	500	18.5	18.1
29	水	パン やきとり風炒め グリーンサラダ 牛乳	パン とり肉、にんにく、しょうが、サラダオイル きゃべつ、レタス、きゅうり、にんじん 牛乳	500	17.9	17.7
30	木	ごはん かにシューマイ 煮つけ 麦茶	米 かに、すりみ、玉ねぎ、小麦粉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく 麦茶	500	18.0	17.6