



日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	ちゅうかふうたきこみごはん	米、もち米、酒、塩、しょうゆ、油、むきえび、とり肉、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、ごま油、みりん、しょうゆ、酒、塩、白ごま	620 25.5
	ちゃんぽんスープ	鶏がら、とり肉、かまぼこ(卵白不使用)、干しいたけ、にんじん、じゃがいも、はくさい、油揚げ、長ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、酒	
	まっちゃんのケーキ	薄力粉、ベーキングパウダー、さとう、おから、抹茶、鶏卵、マーガリン、牛乳、ゆであずき	
7 木	ぶたにくとアスパラのわふうスパゲッティ	スパゲッティ、油、とうがらし、にんにく、ぶた肉、酒、しょうゆ、みりん、さとう、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、アスパラガス、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	562 27.9
	むしどりとやさいのあえもの	とり肉、塩、こしょう、酒、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油	
	つぶつぶなつまかんゼリー	粉寒天、さとう、甘夏缶、レモン果汁	
8 金	メキシカンピラフ	油、にんにく、玉ねぎ、とり肉、米、麦、塩、パプリカ粉、コーン、白ワイン、ケチャップ、ピーマン	525 22.1
	いかサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、塩、こしょう、玉ねぎ、さとう、いか、塩、こしょう、白ワイン、薄力粉、油	
11 月	むぎごはん	米、麦、油、酒	596 31.2
	ツナふりかけ	ツナ、酒、さとう、しょうゆ、白ごま、きざみのり	
	あつあげとりにくののにも	削り節、みりん、さとう、塩、しょうゆ、糸こんにゃく、たけのこ水煮、とり肉、にんじん、生揚げ、赤みそ、長ねぎ、こまつな	
	あさづけ	だいこん、キャベツ、きゅうり、酒、塩	
12 火	ごもくあんかけやしそば	蒸し中華麺、油、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、いか、むきえび、干しいたけ、にんじん、たけのこ水煮、玉ねぎ、もやし、はくさい、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、てんぷん、酢、ごま油	590 26.8
	アップルゼリーポンチ	りんごジュース、さとう、粉寒天、黄桃缶、パイナップル缶、さとう、白ワイン	
13 水	チキンカレーライス	米、麦、酒、油、鶏がら、しょうが、にんにく、玉ねぎ、とり肉、赤ワイン、にんじん、じゃがいも、赤ワイン、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、油、薄力粉、カレー粉、塩、こしょう、しょうゆ、はちみつ、ローリエ、ガラムマサラ	575 16.2
	おかひじきのサラダ	ベーコン、きゅうり、おかひじき、にんじん、キャベツ、油、ごま油、しょうゆ、酢、塩、白ごま	
	さわやかミルクゼリー	粉寒天、さとう、牛乳、生クリーム、粉寒天、さとう、レモン汁	
14 木	フラワーロール	フラワーロール	515 22.0
	ポークビーンズ	鶏がら、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、じゃがいも、塩、こしょう、油、バター、薄力粉、ケチャップ、トマトピューレ、さとう、いんげん豆	
	やさいサラダ	キャベツ、きゅうり、切干大根、ひじき、油、酢、塩、こしょう	
15 金	かつおとしんしょうがのたきこみごはん	米、麦、新しょうが、酒、油、かつお角切り、しょうゆ、酒、でんぷん、油、さとう、みりん、酒、しょうが、しょうゆ、白ごま、小ねぎ	523 23.4
	キャベツとたまねぎのみそしる	煮干し、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、赤みそ、白みそ	
18 月	ナン	ナン	592 26.8
	キーマカレー	玉ねぎ、油、クミンシード、しょうが、にんにく、ぶたひき肉、赤ワイン、玉ねぎ、大豆、鶏がら、トマト缶、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、ローリエ、ガラムマサラ、ターメリック粉、パプリカ粉、チリパウダー	
	あおのりポテトビーンズ	じゃがいも、大豆、でんぷん、油、あおのり、塩	
	ヨーグルト	ヨーグルト	
19 火	ハッシュドポーク	油、バター、玉ねぎ、にんじん、米、麦、鶏がら、こしょう、油、にんにく、玉ねぎ、ぶた肉、赤ワイン、こしょう、塩、トマトジュース、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、ローリエ、パプリカ粉、さとう、油、薄力粉	601 26.1
	わふうサラダ	小型竹輪(卵白不使用)、きょうな、もやし、にんじん、こしょう、しょうゆ、酢、油、白ごま	
20 水	むぎごはん	米、麦、油、酒	540 24.9
	さわらのレモンみそやき	さわら、酒、塩、白みそ、さとう、レモン	
	こまつなともやしのからしあえ	もやし、じゃがいも、こまつな、しょうゆ、ごま油、洋からし	
21 木	わかだけしる	削り節、油揚げ、たけのこ水煮、カットわかめ、絹豆腐、酒、しょうゆ、塩	567 23.6
	むぎごはん	米、麦、油、酒	
	ホイコーロー	油、しょうが、にんにく、ぶた肉、トウバンジャン、酒、テンメンジャン、さとう、塩、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ水煮、青ピーマン、白ごま	
22 金	わかめともやしのナムル	カットわかめ、きゅうり、もやし、ごま油、一味唐辛子、しょうゆ、酢、ラー油、こしょう	702 33.4
	かんさいふううどん	うどん、削り節、だし汁、油揚げ、にんじん、なると(卵白不使用)、酒、みりん、酒、しょうゆ、塩、こまつな、長ねぎ	
	しんじゃがのてづくりコロッケ	玉ねぎ、ぶたひき肉、油、じゃがいも、塩、こしょう、シュレッドチーズ、薄力粉、鶏卵、パン粉、油、中濃ソース	
25 月	ゆでそらまめ	そらまめ、塩	568 28.9
	グリンピースごはん	米、麦、だし昆布、酒、油、グリンピース、塩	
	かつおのしんたまソースかけ	かつお、しょうが、しょうゆ、でんぷん、油、玉ねぎ、さとう、酒、塩、酢、しょうゆ、にんにく、小ねぎ	
26 火	すまし汁	削り節、カットわかめ、絹豆腐、ほうれん草、酒、塩、しょうゆ	604 27.3
	しょうがやきどん	米、麦、油、酒、油、ぶた肉、さとう、酒、しょうが、りんご、しょうゆ、みりん、油、玉ねぎ、塩	
27 水	みそしる	煮干し、じゃがいも、玉ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、こまつな	556 16.0
	キャベツのペペロンチーノ	スパゲッティ、オリーブオイル、にんにく、唐辛子、油、ベーコン、キャベツ、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、パセリ	
28 木	ぶたにくのオニオンソースサラダ	ぶた肉、塩、こしょう、酒、油、玉ねぎ、にんにく、しょうゆ、酢、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ	612 22.7
	むぎごはん	米、麦、米、酒	
	しんじゃがのそぼろに	じゃがいも、油、糸こんにゃく、玉ねぎ、とりひき肉、酒、にんじん、みりん、さとう、しょうゆ、でんぷん、グリンピース	
29 金	ごまみそあえ	ほうれん草、もやし、にんじん、赤みそ、さとう、しょうゆ、ごま油、白ごま	541 24.0
	きなこトースト	食パン、バター、さとう、はちみつ、きな粉	
	ミートボールのトマトスープ	ぶたひき肉、じゃがいも、パン粉、塩、こしょう、でんぷん、鶏がら、油、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、キャベツ、ローリエ、塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ、プロッコリー	
	マスカットゼリー	マスカットゼリー	

