



日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	ごま油 こめ油 ラーメン (小麦・大豆)	なると(大豆) 赤みそ(大豆) わかめ 豚肉 白みそ(大豆)	にんにく もやし 人 参 しょうが 竹の子 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす ポークフィ オン(鶏・豚) みりん ローリエ 花かつお 酒 豚骨	
	ひとくち桃マン	ひとくち桃マン (小麦・大豆)				
	厚揚げの中華炒め	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚肉	にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 木くらげ	オイスターソース シママース 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 581 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.1 g	炭水化物 71.3 g	
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	白菜と油揚げのみそ汁		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 油揚げ(大豆)	人参 大根 長ねぎ 白 菜	花かつお	
	魚のしょうが焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	しょうが	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
じゃがいも炒め	ごめ油 じゃがいも	豚肉	コーン ピーマン 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 567 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 10.7 g	炭水化物 86.4 g	
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	コーンと卵の中華スープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵	クリームコーン コーン 玉ねぎ	チキンフィオン(鶏) ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	焼き餃子		ぎょうざ(小麦・豚・大 豆)			
ごぼうのチンジャオ ロース	ごま ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	ごぼう たけのこ にんにく ピーマン 人参 赤ピーマン 木くらげ	オイスターソース ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 578 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 15.1 g	炭水化物 84.1 g	
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・ 大豆)				
	野菜のクリーム煮	ごめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) マカロニ(小麦) 小麦粉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	セロリー マッシュルー ム 玉ねぎ 人参 白菜	こしょう チキンフィオン(鶏) ぬちまーす ワイン 豚骨	
	魚のトマトソース焼き	三温糖	たら	にんにく 玉ねぎ	トマトケチャップ トマトソース(大豆)	
インゲンのソテー	ごめ油	無塩せきベーコン(豚)	いんげん コーン こんにゃく 玉ねぎ 人参	こしょう シママース 醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 656 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 75.6 g	
21日 (木)	牛乳		牛乳			
	ひじきご飯	サラダ油(大豆) 精白米	ちきあげ(大豆) ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィ オン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小 麦・大豆) シママース	
	かぼちゃの天ぷら	サラダ油(大豆)		かぼちゃの天ぷら (小麦)		揚げ ③小麦・ 大豆
根菜の和風マヨネーズ 和え	ごま 三温糖 練りごま	紅麹ハム(豚・大豆)	きゅうり ごぼう れんこん 人参 小松菜	エッグケアマヨネーズ(大 豆) シママース 醤油 (小麦・大豆) 酢(小麦)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 615 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 77.9 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
22日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	チキンカレー	ごめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	鶏肉 そぼろ大豆 脱脂粉乳 豚レバー 白花生 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 しょうが	ウスターソース カレール ウ(小麦・大豆・豚・鶏 牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚)	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
ゼリー入りフルーツ ミックス		リンゴゼリー (りんご)	ナタデココ パイン みかん 黄桃			
一食当たりの栄養価		I補給 - 681 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 101.2 g	
25日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	もちきび 精白米				
	根菜みそ汁	じゃがいも 里芋	赤みそ(大豆) 白みそ (大豆) 鶏肉 豆腐 (大豆)	ごぼう ねぎ 人参 しょうが 大根	花かつお	
	魚の塩焼き		さば		ぬちまーす	
焼きのり		焼きのり				
梅干し			梅干し			
一食当たりの栄養価		I補給 - 609 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 78.1 g	
26日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	魚そうめんともずくの汁		もずく(えび・かに) 魚そうめん	小松菜 人参 しょうが 冬瓜	シママース ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚) みりん 花かつお 醤油 (小麦・大豆)	揚げ ③小麦・ 大豆
	マグロカツフライ	大豆油	まぐろカツ (小麦・大豆)			
チヂミーイリチー	大豆油	豚肉	こんにゃく にんにく葉 玉ねぎ 人参 金美人 大根 木耳	ぬちまーす ポークフィ オン(鶏・豚) 醤油(小 麦・大豆)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 604 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 16.6 g	炭水化物 81.6 g	
27日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	県産和牛のすき焼き煮	ごめ油 三温糖	県産和牛 焼き豆腐(大豆)	にんにく こんにゃく ほうれん草 人参 長ね ぎ 椎茸 白菜	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	県産厚焼き卵		厚焼きたまご(卵・小 麦・大豆)			
セイイカのごまみそ和え	三温糖 練りごま	いか 甘白みそ(大 豆) 白みそ(大豆)	ほうれん草 もやし 小 松菜 人参 大根	シママース 醤油(小麦・ 大豆) 酢(小麦)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 892 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 47.8 g	炭水化物 77.8 g	
28日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	イナムドウチ		甘白みそ(大豆) 白み そ(大豆) 黄かまぼこ (大豆) 厚揚げ(大 豆) 豚肉	こんにゃく 椎茸	花かつお 豚骨	
	ミヌダル	三温糖	ごま 豚肉	しょうが	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒	
チキナーイリチー	ごめ油 温糖(小麦)	ちきあげ(大豆) 豚肉	からし菜 もやし 人参 木くらげ	こしょう シママース 醤油(小麦・大豆)		
くだもの			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 623 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21 g	炭水化物 77.6 g	
29日 (金)	牛乳		牛乳			
	クープジュシー	サラダ油(大豆) 精白米	昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆)	ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィ オン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・ 大豆) シママース	揚げ ④小麦・ 大豆
	スルルー小の唐揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油	きびなご		こしょう シママース	
ミミガーの酢みそあえ	三温糖	白みそ(大豆) 甘白み そ(大豆) 豚ミミガー	きゅうり もやし 人参 大根	シママース 酢(小麦)		
サーターアランダギー	サーターアランダギー(小 麦・卵)					
一食当たりの栄養価		I補給 - 623 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 79.5 g	