



日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
1月	主食	チーズパン	チーズパン		エネルギー 700kcal
	主菜・副菜	鶏肉のトマト煮	じゃがいも、サラダ油 砂糖、オリーブ油	鶏もも肉 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ マッシュルーム、トマト	たんぱく質 34.2g 脂質 25.9g 食塩 3.1g
	副菜	キャベツのクリームスープ	米粉	ウインナー、豆乳、 牛乳	
	飲み物など	牛乳	牛乳		
2火	主食・ 主菜・副菜	中華まぜごはん	米、砂糖、サラダ油	焼豚 にんじん、長ねぎ、たけのこ 干し椎茸	エネルギー 673kcal たんぱく質 24.8g 脂質 14.5g 食塩 2.8g
	副菜	中華コーンスープ	片栗粉、ごま油	豚肩肉、豆腐 にんじん、長ねぎ、小松菜 きくらげ、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳、日向夏ゼリー	ゼリー	牛乳	
8月	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 712kcal
	主菜・副菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、こんにやく サラダ油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	たんぱく質 27.4g 脂質 20.7g 食塩 2.5g
	副菜	わかめのみそ汁		油揚げ、わかめ キャベツ、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳、プリン	プリン	牛乳	
9火	主食	ぶどうパン	ぶどうパン		エネルギー 724kcal
	主菜	魚のパン粉焼き	パン粉、オリーブ油	めかじき パセリ、にんにく	たんぱく質 34.7g 脂質 25.0g 食塩 2.7g
	副菜	粉ふき芋	じゃがいも		
	副菜	マカロニスープ	マカロニ	キャベツ、にんじん、いんげん 玉ねぎ、とうもろこし	
10水	主食・ 主菜・副菜	ツナとトマトのスパゲティ	スパゲティ、オリーブ油	ツナ、ベーコン にんにく、玉ねぎ、トマト パセリ	エネルギー 726kcal たんぱく質 26.5g 脂質 27.4g 食塩 1.9g
	副菜	コーンサラダ	ドレッシング	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳、レモンタルト	タルト	牛乳	
11木	主食	ナン	ナン		エネルギー 761kcal
	主菜・副菜	大豆入りキーマカレー	じゃがいも、砂糖、 サラダ油	豚ももひき肉、大豆 玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく	たんぱく質 31.8g 脂質 19.9g 食塩 2.6g
	副菜	きのこスープ	サラダ油	ベーコン エリンギ、しめじ、えのき、 玉ねぎ、小松菜	
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト	
12金	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 661kcal
	主菜・副菜	生揚げと野菜のみそ煮	こんにやく サラダ油、砂糖	生揚げ、豚肩肉 ごぼう、にんじん、干し椎茸 いんげん	たんぱく質 29.3g 脂質 20.1g 食塩 2.4g
	副菜	五目汁	こんにやく	豆腐 大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳	
15月	主食	ご飯	米		エネルギー 712kcal
	主菜	鶏肉の照り焼き	砂糖、片栗粉	鶏もも肉	たんぱく質 34.7g 脂質 18.8g 食塩 2.5g
	副菜	三浦産切干大根の煮物	砂糖、サラダ油	油揚げ 切干大根、にんじん、いんげん 干し椎茸	
	副菜	小松菜のすまし汁	さといも	小松菜、長ねぎ、えのき	
16火	飲み物など	牛乳、さくらんぼゼリー	ゼリー	牛乳	
	主食	スパゲティボンゴレ	スパゲティ、オリーブ油	あさり、鶏もも肉 玉ねぎ、にんにく、しめじ、ねぎ	エネルギー 697kcal たんぱく質 27.2g 脂質 24.7g 食塩 2.0g
	主菜	ポテトサラダ	じゃがいも	ハム キャベツ、にんじん	
	副菜	牛乳、もものタルト		牛乳	
17水	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 670kcal
	主菜・副菜	海鮮チャプチェ	サラダ油、春雨、ごま ごま油	えび、いか、 豚もも肉 にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく	たんぱく質 29.4g 脂質 15.3g 食塩 2.5g
	副菜	ワカメスープ	ごま、ごま油	わかめ にんじん、もやし、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳	牛乳		



日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
18木	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 694kcal
	主菜・副菜	チンジャオロース	サラダ油、片栗粉 ごま油	豚肩肉 玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、 パプリカ、しょうが、にんにく	たんぱく質 27.2g 脂質 19.7g 食塩 1.9g
	副菜	春雨スープ	春雨、ごま油	鶏ささみ にんじん、キャベツ、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳、冷凍パン		牛乳 パン	
19金	主食	黒パン	黒パン		エネルギー 763kcal
	主菜	鮭のオーロラソース焼き	薄力粉、サラダ油	鮭、おから	たんぱく質 35.4g 脂質 34.2g 食塩 2.8g
	副菜	ゆでアズパラガス		アズパラガス	
	副菜	野菜のスープ煮	じゃがいも	ウインナー 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ	
22月	飲み物など	牛乳		牛乳	
	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 705kcal
	主菜・副菜	チンジャオロース 家常豆腐	サラダ油、片栗粉 砂糖、ごま油	生揚げ、豚肩肉 玉ねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ、きくらげ、にんにく	たんぱく質 30.0g 脂質 21.7g 食塩 1.8g
	副菜	ワンタンスープ	ワンタン、ごま油	チンゲン菜、長ねぎ、にんじん	
23火	飲み物など	牛乳		牛乳	
	主食	サンドパン	サンドパン		エネルギー 650kcal
	主菜	タンドリーチキン	砂糖、サラダ油	鶏もも肉、ヨーグルト	たんぱく質 35.8g 脂質 27.9g 食塩 3.1g
	副菜	温野菜サラダ		しょうが、にんにく ブロッコリー、カリフラワー	
24水	副菜	豆と野菜のスープ		ウインナー、ひよこ豆 キャベツ、にんじん、ほうれん草	
	飲み物など	牛乳		牛乳	
	主食	ハヤシライス	米、麦 サラダ油	牛もも肉 玉ねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム	エネルギー 704kcal たんぱく質 24.8g 脂質 23.5g 食塩 2.6g
	主菜・副菜	レタススープ		ベーコン レタス、トマト、玉ねぎ	
25木	飲み物など	牛乳、ヨーグルト風ムース	ムース	牛乳	
	主食	あんかけ焼きそば	むし麺、サラダ油 片栗粉、ごま油	豚もも肉、なると うずら卵	エネルギー 749kcal たんぱく質 31.5g 脂質 21.4g 食塩 2.4g
	主菜・副菜	中華スープ		鶏ささみ、豆腐 にんにく、ほうれん草、きくらげ	
	飲み物など	牛乳、みかんゼリー	ゼリー	牛乳	
26金	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 690kcal
	主菜	豚の生姜焼き	サラダ油	豚肩肉 しょうが、玉ねぎ、ピーマン	たんぱく質 34.6g 脂質 19.6g 食塩 1.8g
	副菜	ゆでキャベツ		豆腐 キャベツ、にんじん	
	副菜	なめこのみそ汁		なめこ、ねぎ	
29月	飲み物など	牛乳		牛乳	
	主食	ピビンバ	米、麦、砂糖、ごま サラダ油、ごま油	豚もも肉 ぜんまい、にんにく、しょうが もやし、ほうれん草、にんじん	エネルギー 744kcal たんぱく質 30.6g 脂質 17.6g 食塩 2.1g
	主菜・副菜	トックスープ	トック、ごま、ごま油	わかめ にんじん、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳、梅ゼリー	ゼリー	牛乳	
30火	主食	食パン	食パン		エネルギー 717kcal
	主菜	ポークビーンズ	じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	豚もも肉、大豆 玉ねぎ、にんじん	たんぱく質 39.0g 脂質 25.1g 食塩 3.2g
	副菜	豆乳野菜スープ		ウインナー、豆乳、 牛乳	
	飲み物など	牛乳、あんずジャム	ジャム	牛乳	
31水	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 694kcal
	主菜	魚の南部焼き	砂糖、ごま、サラダ油	めかじき	たんぱく質 35.1g 脂質 20.1g 食塩 1.7g
	副菜	野菜のおかか和え	さといも、ごま油	削り節 キャベツ、もやし、にんじん	
	副菜	いなか汁		鶏もも肉、豆腐 にんじん、長ねぎ、しめじ	
31水	飲み物など	牛乳		牛乳	

栄養価の平均(常食) エネルギー: 709 kcal たんぱく質: 31.1g 脂質: 21.5g 食塩: 2.4g
 ※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。
 ※ 配慮食では、食形態に合わせ、常食とは別の食材を使用することがあります。
 ※ 栄養価計算に使用している『日本食品標準成分表』が改訂になり、エネルギー計算方法が変更になりました。それに伴い、エネルギー量が少なくなっていますが、提供量に変更はありません。