


献立表

日 曜	行事	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
				ストロング	パワー	ヘルシー	その他
01 (水)	ごはん だいこんおろしはんぱーぐ ぼてとさらだ ほうれんそうのおかかあえ	みそしる 	ばななふりつたー	ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう、ぶたひきにこ、たまご、もめんとうふ、みそ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、まよねーず、ばんこ、きびさとう、じゅうろくこくまい	ばなな、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、こねぎ、ごま	いりこだし、しょうゆ、みりん、しお、りょうりしゅ
02 (木)	ごはん ゆーりんちー はるさめさらだ もやしとわかめのなまむ	すましじる	よーぐるとむーす	よーぐると、とりももにく、ぎゅうにゅう、ぜらちん	こめ、きびさとう、はるさめ、かたくりこ、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	もやし、ねぎ、ぶろーべりー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こねぎ、かつわかめ、にんにく、しょうが	かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん、す、しお
03 (金)	ごはん ぶりのてりやき れんこんのもの きやべつものあえもの	みそしる りんご	わかめうどん	ぶり、みそ、かつおぶし、うすあげ	こめ、うどん、じゅうろくこくまい、きびさとう	りんご、はくさい、れんこん、きやべつ、にんじん、なす、たまねぎ、こねぎ、いんげん、かつわかめ	いりこだし、かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん、りょうりしゅ
06 (月)	なすのみーとすばげていー あすばらがすのごまさらだ ようふうすーぶ おれんじ		あおなおにぎり	あいびきにく	すばげていー、こめ、じゅうろくこくまい、あぶら、きびさとう、まよねーず	おれんじ、たまねぎ、にんじん、あすばらがす、なす、ほうれんそう、ごまつな、ごま	けちやっぶ、ようふうだし、しょうゆ、しお
07 (火)	ごはん とんかつ ひじきのもの かぼちゃさらだ	そめじる	くつきー	ぶたにく、たまご、みずくだし、うすあげ、みそ	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、ばたー、そめじ、ばんこ、じゅうろくこくまい、まよねーず	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こねぎ、ひじき、いんげん、ごま	かつお・こんぶだし、けちやっぶ、しょうゆ、しお
08 (水)	ごはん たんどりーちきん べいどぶろっこりー ごまつなのあえもの	すましじる	ふる一つかんでん	とりももにく、もめんとうふ、たまご	こめ、まよねーず、きびさとう、じゅうろくこくまい、こむぎこ、ばんこ	りんごじゅーす、ぶろっこりー、ごまつな、だいこん、にんじん、りんご、ばいながつる、こなかんでん	かつお・こんぶだし、かれーこ、けちやっぶ、しょうゆ、しお
09 (木)	はやしらいす まろにさらだ やさいすーぶ ばなな	リミック 内科検診	にくまん	あいびきにく、ぎゅうにゅううすあげ	こめ、こむぎこ、じゃがいも、まろに、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびさとう、あぶら、ごま	たまねぎ、ばなな、にんじん、きゅうり、ごまつな、たけのこ、ほししいたけ	はやしろう、ようふうだし、しょうゆ、どらいいーすと、しお
10 (金)	ごはん さばのしおやき はくさいのなつとあえ てりまぼてと	みそしる	すいーとぼてと	しおさば、なつと、ぎゅうにゅう、みそ、たまご	さつまいも、こめ、じゃがいも、じゅうろくこくまい、ばたー、まよねーず、きびさとう	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごまつな、こねぎ、かつわかめ	いりこだし、しょうゆ
11 (土)	ごはん とりにくとやさいのごまいため かぼちゃのもの ちんげんさいのあえもの	すましじる	さつまいもむしばん	とりももにく	こめ、こむぎこ、きびさとう、さつまいも、じゅうろくこくまい	かぼちゃ、ちんげんさい、たまねぎ、きやべつ、だいこん、びーまん、にんじん、えのきたけ、こねぎ、ごま	かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん、しお
13 (月)	ぎゅうどん ほうれんそうのあえもの みそしる ばいん		びぎ	ぎゅうにく、ちーず、みそ、うすあげ	こめ、こむぎこ、じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、びーまん、ごまつな、しめじ、こねぎ、にんじん、なす、ごま	いりこだし、けちやっぶ、しょうゆ、みりん、しお
14 (火)	さきみとなつやさいのひやしうどん ひじきおにぎり ちんげんさいのごまあえ おれんじ		わらびもち	とりさきみ、きなこ	うどん、こめ、わらびもち、きびさとう、じゅうろくこくまい	おれんじ、ちんげんさい、にんじん、ごまつな、きゅうり、おくら、ひじき、かつわかめ、ごま	しょうゆ、みりん、しお
15 (水)	ごはん ししゃも ごまつなのなつとあえ れんこんのきんぴら	ぶたじる ぜりー	のりまき	ししゃも、なつと、みそ、ぶたにく、うすあげ	こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい	れんこん、にんじん、ごまつな、きゅうり、いどにんにく、はくさい、だいこん、こねぎ、きやべつ、のり、うめぼし、ごま	かつおだし、す、しょうゆ、りょうりしゅ、しお
16 (木)	ごはん みーとぼーる ごぼうさらだ あすばらがすのごまあえ	きのこすーぶ	ふる一つぼんち	あいびきにく、ぎゅうにゅう、たまご	こめ、ばんこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびさとう、あぶら	たまねぎ、おれんじゅーす、あすばらがす、にんじん、ごぼう、きゅうり、りんご、びーまん、ばいながつる、えのきたけ、ばせり、こなかんでん、ごま	けちやっぶ、ようふうだし、しお、す、こしょう
17 (金)	ごはん えびふらい あおのりぼてと ごまつなのしらあえ	すましじる	おはぎ	むきえび、たまご、もめんとうふ、あずき、みそ	こめ、じゅうろくこくまい、もちごめ、じゃがいも、ばんこ、あぶら、こむぎこ、きびさとう	にんじん、ごまつな、はくさい、こねぎ、ごま、あおのり	かつお・こんぶだし、けちやっぶ、みりん、しょうゆ、しお
18 (土)	ごはん ぶたじゃが はくさいのあえもの やさいいため	みそしる	りんごかんでん	ぶたにく、あつあげ、みそ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、じゅうろくこくまい、ごまあぶら、きびさとう、あぶら	りんごじゅーす、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、しらたき、きやべつ、りんご、さやえんどう、こねぎ、びーまん、こなかんでん	いりこだし、しょうゆ、りょうりしゅ、みりん、こしょう
20 (月)	ごはん とりにくのからあげ きりぼしだいこんのもの もやしとちんげんさいのあえもの	すましじる	ちやーはん	とりももにく、ぶたひきにこ、うすあげ	じゅうろくこくまい、こめ、あぶら、かたくりこ、きびさとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、ちんげんさい、たまねぎ、きりぼしだいこん、びーまん、はくさい、しめじ、こねぎ、いんげん、しょうが、にんにく、あおのり	かつお・こんぶだし、しょうゆ、りょうりしゅ、みりん、しお
21 (火)	ぶたどん ごまつなのおかかあえ みそしる ばなな		みるくぶりん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もめんとうふ、みそ、ぜらちん	じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら	ばなな、たまねぎ、はくさい、ごまつな、こねぎ、にんじん、なす、まんごー、ごま、にんにく、しょうが	いりこだし、しょうゆ、みりん
22 (水)	ごはん さわらのぼんこやき はるさめいため ぶろっこりーとたまごのさらだ	きやべつすーぶ	せさみどーなつ	さわら、ぎゅうにゅう、たまご	こめ、こむぎこ、あぶら、まよねーず、はるさめ、ばんこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	ぶろっこりー、にんじん、きやべつ、ちんげんさい、たまねぎ、びーまん、ごま	けちやっぶ、りょうりしゅ、ようふうだし、しょうゆ、しお
23 (木)	ごはん とりにくのてりやき ぼすたさらだ はくさいのおかかあえ	みそしる りんご	いなりずし	とりももにく、うすあげ、みそ、かつおぶし	こめ、きびさとう、すばげていー、じゅうろくこくまい	りんご、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、ごまつな、かつわかめ、ごま、こねぎ	いりこだし、す、しょうゆ、りょうりしゅ、しお、みりん
24 (金)	お誕生会 ごはん めんちかつ きゅうりとわかめのすのもの ほうれんそうともやしのなむ	じゃがいものすーぶ	おたんじょうびけーき	あいびきにく、たまご、なまくりーむ、ぎゅうにゅう、みそ	こめ、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、きびさとう、ばんこ、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	きゅうり、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ばなな、きやべつ、にんじん、かつわかめ、ごま	けちやっぶ、しょうゆ、ようふうだし、しお
25 (土)	ごはん とりにくとやさいのみそいため ごまつなとにんじんのあえもの じゃがいものとき	すましじる	だいが	とりももにく、みそ、かつおぶし	こめ、さつまいも、じゃがいも、あぶら、じゅうろくこくまい、きびさとう	ごまつな、にんじん、こねぎ、びーまん、たまねぎ、しいたけ、かぶ、いんげん	かつおだし、しょうゆ、りょうりしゅ、しお
27 (月)	ごはん ぶたにくのしょうがやき ぼすたのけちやっぶすーす きやべつのごまあえ	みそしる	わかめおにぎり	ぶたにく、みそ	こめ、すばげていー、じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら	きやべつ、にんじん、だいこん、なす、たまねぎ、こねぎ、びーまん、ごま、しょうが、かつわかめ	いりこだし、けちやっぶ、しょうゆ、みりん、しお
28 (火)	かれーらいす きしゅ たまねぎすーぶ なにかんでん		さぶれ	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ちーず	こめ、こむぎこ、じゃがいも、ばたー、きびさとう、じゅうろくこくまい、あぶら	りんごじゅーす、たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、しめじ、びーまん、こなかんでん、ばせり	かれーるう、ようふうだし、しお、こしょう
29 (水)	ごはん さばのみそに しらあえ もやしのなつとあえ	すまし汁	やさいうどん	さば、もめんとうふ、なつと、みそ、うすあげ、みそ	うどん、こめ、じゅうろくこくまい、そめじ、きびさとう	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ごまつな、こねぎ、きやべつ、ごま、しょうが	かつお・こんぶだし、みりん、しょうゆ、りょうりしゅ、しお
30 (木)	とりそぼろどん ごまつなとえのきのあえもの みそしる りんご		ぼてとちっぶす	とりひきにく、たまご、みそ	じゅうろくこくまい、こめ、じゃがいも、あぶら、きびさとう、ごまあぶら	りんご、だいこん、ごまつな、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、かつわかめ、こねぎ、しょうが	かつお・こんぶだし、しょうゆ、しお

*使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。

その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。

*上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。