

献立表

日 期	行事	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				
			10時おやつ 3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他
01 (水)	御飯 大根おろしハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え	みそ汁	オレンジ バナナブリッター	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、こねぎ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩、料理酒
02 (木)	御飯 油淋鶏 はるさめサラダ もやしとわかめのナムル	すまし汁	豆乳スープ ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、牛乳、ゼラチン	米、きび砂糖、はるさめ、片栗粉、七福米、押麦、砂糖、ごま油	もやし、万能ねぎ、ブルーベリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、酢、食塩
03 (金)	御飯 ぶりの照り焼き れんこんの煮物 キャベツの和え物	みそ汁 りんご	バナナ わかめうどん	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節、うす揚げ	米、干しうどん、七福米、砂糖、押麦、きび砂糖	りんご、はくさい、れんこん、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、こねぎ、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、濃口しょうゆ、本みりん
06 (月)	なすのミートスパゲティ アスパラガスのごまサラダ 洋風スープ オレンジ		いりこ 青菜おにぎり	豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し	マカロニ・スパゲティ、米、七福米、油、砂糖、きび砂糖、マヨネーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、なす、ほうれん草、ごまつな、ごま	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
07 (火)	御飯 豚かつ ひじきの煮物 かぼちゃサラダ	そうめん汁	りんご クッキー	豚肉(ロース)、卵、水煮大豆、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、きび砂糖、油、無塩バター、干しそうめん、パン粉、七福米、押麦、マヨネーズ	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・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩
08 (水)	御飯 タンダーチキン ペイコドブロック 小松菜の和え物	すまし汁	ヨーグルト フルーツ寒天	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵	米、マヨネーズ、きび砂糖、七福米、押麦、小麦粉、パン粉	りんご濃縮果汁、ブロッコリー、ごまつな、だいこん、にんじん、りんご、パイナップル、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、カレー粉、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩
09 (木)	リミック 内科検診	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	オレンジ 肉まん	牛肉(もも)、豚ひき肉、牛乳、うす揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、油、砂糖、ごま	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、トマト、たけのこ、干しいたけ	ハヤシルウ、洋風だし、濃口しょうゆ、ドライイースト、食塩
10 (金)	御飯 さばの塩焼き 白菜の納豆和え 照りマヨポテト	みそ汁	バナナジュース ズートポテト	塩さば、納豆、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、卵(黄)	米、じゃがいも、砂糖、七福米、押麦、無塩バター、マヨネーズ、きび砂糖	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごまつな、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ
11 (土)	御飯 鶏肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物	すまし汁	菓子 さつまいも蒸しパン	鶏もも肉	米、小麦粉、きび砂糖、さつまいも、七福米、押麦、砂糖	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ピーマン、にんじん、えのきたけ、こねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
13 (月)	牛丼 ほうれん草の和え物 みそ汁 パン		りんご ピザ	牛肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	米、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖、油	たまねぎ、もやし、ほうれん草、万能ねぎ、ピーマン、トマト、しめじ、こねぎ、にんじん、なす、ごま	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩
14 (火)	ささみと夏野菜の冷やしうどん ひじきおにぎり チンゲン菜のごま和え オレンジ		粉ふき芋 わらび餅	鶏ささ身、きな粉	生うどん、米、わらび餅粉、きび砂糖、七福米、押麦	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、ひじき、カットわかめ、ごまつな	濃口しょうゆ、本みりん、食塩
15 (水)	御飯 ししゃも 小松菜の納豆和え れんこんのきんぴら	豚汁 ゼリー	バナナ 海苔巻き	ししゃも、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、うす揚げ	米、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	れんこん、にんじん、ごまつな、きゅうり、糸こんにゃく、はくさい、だいこん、こねぎ、キャベツ、焼きのり、うめ干し、ごま	かつおだし汁、酢、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
16 (木)	御飯 ミートボール ごぼうサラダ アスパラガスのごま和え	きのこスープ	豆乳スープ フルーツポンチ	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	米、パン粉、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、油	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、グリーンアスパラガス、にんじん、ごぼう、きゅうり、りんご、ピーマン、パイナップル、しめじ、オレンジ、えのきたけ、パセリ、粉かんでん	ケチャップ、洋風だし、食塩、酢、こしょう
17 (金)	御飯 えびフライ 青のポテト 小松菜の白和え	すまし汁	オレンジ おはぎ	むきえび、卵、木綿豆腐、あずき(乾)、みそ(無添加)	米、七福米、もち米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖、押麦	にんじん、ごまつな、はくさい、こねぎ、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、本みりん、濃口しょうゆ、食塩
18 (土)	御飯 豚じゃが 白菜の和え物 野菜炒め	みそ汁	菓子 りんご寒天	豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	米、じゃがいも、七福米、押麦、ごま油、きび砂糖	りんご濃縮果汁、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、しらたき、キャベツ、りんご、さやえんどう、こねぎ、ピーマン、粉かんでん	煮干だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、みりん、こしょう
20 (月)	御飯 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 もやしとチンゲン菜の和え物	すまし汁	ヨーグルト チャーハン	鶏もも肉、豚ひき肉、うす揚げ	七福米、米、油、片栗粉、押麦、砂糖、きび砂糖、ごま油	もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、食塩
21 (火)	豚丼 小松菜のおかか和え物 みそ汁 バナナ		りんご ミルクプリン	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	七福米、きび砂糖、油	バナナ、たまねぎ、はくさい、ごまつな、こねぎ、にんじん、なす、マンゴー、ごま、にんにく、しょうが	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん
22 (水)	御飯 さわらのパン粉焼き はるさめ炒め ブロッコリーと卵のサラダ	キャベツスープ	オレンジ セザミドーナツ	さわら、牛乳、卵	米、小麦粉、油、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、ごま油	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、ごま	ケチャップ、料理酒、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
23 (木)	御飯 鶏肉の照焼 パスタサラダ 白菜のおかか和え	みそ汁 りんご	いりこ いなり寿司	鶏もも肉(皮付き)、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	米、きび砂糖、スパゲティ、七福米、押麦	りんご、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、ごまつな、カットわかめ、黒ごま、こねぎ	煮干だし汁、酢、濃口しょうゆ、料理酒、みりん、食塩、本みりん
24 (金)	御飯 メンチかつ きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草ともやしのナムル	じゃがいものスープ	バナナ お誕生日ケーキ	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、生クリーム、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、油、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、砂糖、七福米、押麦、ごま油	きゅうり、もやし、ほうれん草、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
25 (土)	御飯 鶏肉の野菜みそ炒め 小松菜と人参のあえ物 じゃがいもの土佐煮	すまし汁	菓子 大学芋	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、七福米、押麦、きび砂糖	ごまつな、にんじん、こねぎ、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、かぶ、い	かつおだし汁、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
27 (月)	御飯 豚肉の生葉焼き パスタのケチャップソース キャベツのごま和え	みそ汁	りんご わかめおにぎり	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	米、スパゲティ、七福米、押麦、きび砂糖、油	キャベツ、にんじん、だいこん、なす、たまねぎ、こねぎ、ピーマン、ごま、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、食塩
28 (火)	カレーライス キッシュ たまねぎスープ ミニ寒天		バナナジュース サブレ	豚肉(もも)、卵、牛乳、とろけるチーズ	米、小麦粉、じゃがいも、無塩バター、砂糖、七福米、押麦、油	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、粉かんでん、パセリ	カレールウ、洋風だし、食塩、こしょう
29 (水)	御飯 さばのみそ煮 白和え もやしの納豆和え	すまし汁	オレンジ 野菜うどん	さば、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、みそ(無添加)	うどん、米、七福米、砂糖、押麦、干しそうめん、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれん草、ごまつな、こねぎ、キャベツ、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
30 (木)	鶏そぼろ丼 小松菜とえのきの和え物 みそ汁 りんご		豆乳スープ ポテトチップス	鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、油、砂糖、きび砂糖、ごま油	りんご、だいこん、ごまつな、もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、こねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、食塩

* 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。