施	並	裹	〈一般食〉
St. Amel dr	-	-	A ME OF THE P

日/曜	献立名	*** * * * * * * * *	材料名(昼食·		emeral, dot	10時おやつ	栄 養	- 個	6
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの 牛乳	体の調子を整える6の	爾味料	3時おやつ 牛乳 せんべい	0.8 0.	2 %	S
01			1 40			牛乳でんべい	エネルギー		
±						一花	たんぱく質		
_								5.3	
03	野菜そぼろ丼	米、砂糖、マヨネー	牛乳 287)会由	ブロッコリー、たま	しょうゆ、中華だ	牛乳 ピスケット	カルシウム		
03	根菜汁	ズ、片栗粉、ごま油		ねぎ、いちごジャ	しの素、食塩、み		エネルギー	0	2 102000
月	たまごサラダ				りん、おろししょう が、コンソメ、お	受茶 二層ゼリー	たんぱく質		g
	/C&C 9 79			ん草、ねぎ、寒天、	ろしにんにく	_/= = = /		15.0	
04	菜飯ごはん	米、砂糖、油	着もも肉20gカット、	シチンサ りんご、もやし、もも	しょうゆ、ウスター	牛乳 せんべい	カルシウム		
01	みそ汁		ヨーグルト(無糖)、	缶(黄桃)、こまつ	ソース、みりん、	麦茶	エネルギー たんぱく質		
火	第のソース掛げ		絹ごし豆腐、白み そ	な、コーン、なめ こ、すりごま	菜飯、和風だし、おろししょうが、	フルーツョーグルト	1997 (1992)		
٦	小松菜のごま和え	_			おろしにんにく	, ,	カルシウム	10.8	
05	御飯	米、じゃがいも、こ	牛乳、さけ、白み	パナナ、キャペツ、	だし汁、しょうゆ、	牛乳 ビスケット	エネルギー		
_	みそ汁	ま油、砂糖	そ、かつお節	たまねぎ、鉄カルウ エハース、にんじ	みりん、酒、和風 だしの業	牛乳	だんぱく質	. 70330	
水	鮭のレモンしょうゆ焼き	1		ん、レモン果汁、き	200	フルーツ・せんべい	lan 1792	11.5	
)	キャベツの磯和え			ざみのり		TOTAL SET MANAGEMENT (SALV	カルシウム		
06		米、ホットケーキ	牛乳、木綿豆腐、	たいこん、たまね	ポン酢、しょうゆ、	牛乳 せんべい	エネルギー		
~		粉、片栗粉、砂 糖、ごま油	駅ひき肉、ツナ水 煮缶、白みそ	ぎ、はくさい、きゅう り、オレンジ後縮果	酒、中華だしの業、みりん、おろ	牛乳	たんぱく質	222	
木	マーポー豆腐	A STATE OF THE STA	30 200	汁、みかん缶、	ししょうが、食塩、	オレンジ蒸しパン	- 15 FEEDING	14.3	
~	大根の中華サラダ			コーン、ごま	おろしにんにく	5	カルシウム		
07	食パン	じゃがいも、米、食パシ、マヨネーズ、	鶏もも肉20gカット、 鶏ひき肉、白みそ	はくさい、にんじ ん、たまねぎ、きゅ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ケ	牛乳 ビスケット	エネルギー	432	kcal
^	コンソメスープ	油、砂糖、ご生油	- Jern Birt	うり、ひじき、レモン	チャップ、コンソ	麦茶	たんぱく質	18.5	g
金	鶏肉のみそケチャップ焼			果汁、こんぷ(だし 用)	メ、食塩、おろし にんにく	ひじきごはん		13.2	
)	ポテトサラダ	-	al-an	,,,,	icore (カルシウム	141	mg
08			牛乳			牛乳 せんべい	エネルギー		
1						牛乳	たんぱく質		
±	1						To a constitution of the c	5.3	
10	御飯	さつまいも、米、砂	牛乳、豚小間肉、	きゅうり、キャペツ、	ケチャップ、酢、ポン	牛乳 ビスケット	カルシウム		
100	春雨スープ	糖、ごま油、片栗	生クリーム、ツナ水	たまねぎ、にんじ	野、湿、中華だし、 しょうゆ、おろししょう	牛乳	エネルギー たんぱく質		
月	酢豚風炒め	粉、はるさめ	煮缶	ん、もやし、コー ン、万能ねぎ	が、みりん、食塩、お	スイートポテト風		16.5	
Ű	きゅうりのツナ和え				ろしにんにく		カルシウム		
11	けんちんうどん	ゆでうどん、じゃが	鶏もも肉 1cm角	りんご、だいこん、	めんつゆ、みり	牛乳 せんべい	エネルギー	100	
~	じゃが芋のそぼろ煮	いも、米、砂糖、ごま油、片栗粉	切り、木綿豆腐、駅ひき肉、刻み油揚	にんじん、たけのこ 水煮、たまねぎ、干		麦茶	たんぱく質		
火	りんご	本個、八米の	if	LLINEH	見布だし汁	たけのこ御飯	1907 3000	8.7	
J							カルシウム	141	mg
12	チキンカレーライス	米、しゃがいも、	牛乳、鶏もも肉 lc		カレールー(アレ	牛乳 ビスケット	エネルギー	672	kcal
~	マカロニサラダ	ホットケーキ粉、マ カロニ、油、マヨ	m角切り、フルー チェ、きな粉	(黄桃)、キャベツ、 にんじん、ごま	ルフリー)、中機 ソース、ケチャッ	牛乳	たんぱく質	17.9	g
水	フルーチェ(もも)	ネーズ、砂糖	1 7 2 2 2		プ、コンソメ、食	コロコロきな粉ドーナツ	脂質	18.8	8 6
~					塩		カルシウム		
13	御飯	米、ごま油、砂糖	牛乳、たら、生揚 げ、ゆで大豆、白	だいこん、にんじ ん、こまつな、ね	だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、	牛乳 せんべい	エネルギー	499	kcal
^	すまし汁		みそ	ぎ、干ししいたけ	酒、みりん、おろ	牛乳	たんぱく質	20.7	
木	たらのねぎみそ焼き			1	ししょうが、食塩	せんべい・クッキー		15.5	
_	生揚げの煮物	16 m . 6/2	Margin State of Acres		Legt	4.41.4-1	カルシウム		
14	二色并	米、スパグティ、 じゃがいも、マヨ	牛乳、鶏ひき肉、 卵、ハム 千切り、	ブロッコリー、たま ねぎ、ピーマン、に			エネルギー		
~	みそ汁	ネーズ、砂糖、油、	白みそ、刻み油揚	んじん、コーン、万	ししょうが、中華	牛乳	たんぱく質		
金	プロッコリーのしょうゆマヨ和え	ごま袖、オリーブ油	IF.	配ねさ、きさみのり	たし、コンソメ、おろしにんにく、食	ナポリタンパスタ	100	19.4	
15			牛乳		塩	牛乳 せんべい	カルシウム	_	_
15			1.70			牛乳 せんべい	エネルギー		
±		1				T-10	たんぱく質		
1				1		l		5.3	
17	野菜そぼろ丼	米、砂糖、マヨネー	鶏ひき肉、卵	オレンジジュース、ブ	しょうゆ、中華だ	牛乳 ビスケット	カルシウム		
~	根菜汁	ズ、片栗粉、ごま抽		ロッコリー、たまねぎ、 みかん缶、だいこん、	しの素、食塩、み	麦茶	たんぱく質	, TEST	
月	たまごサラダ	1		人参、しめじ、ウエハース、ほうれん草、わぎ、	りん、おろししょう が、コンソメ、お	オレンジゼリー・ウェハース	3 No. 125	t 17.5 t 14.1	
				ス、ほうれん草、わき、 寒天、レモン汁	ろしたんだく		カルシウム		
18	菜飯ごはん	米、砂糖、油	為もも向20gカット、			牛乳 せんべい	エネルギー	_	
~	みそ什		ヨーグルト(無糖)、 網ごし豆腐、白み	缶(黄桃)、こまつな、コーン、なめ	ソース、みりん、	麦茶	たんぱく質		
火	鶏のソース揚げ		柄こし豆腐、日み	な、コーン、なめこ、すりごま	菜飯、和風だし、 おろししょうが、	フルーツョーグルト		10.8	
_	小松菜のごま和え				おろしにんにく		カルシウム		
_							124272	199	, ing

B			HE 女 / 日本	2000		1011111111111	
1	献立名	熱と力になるもの	材料名(昼食・血や肉や骨になる6の		調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
-			牛乳、さけ、白み	パナナ、キャベツ、	だし汁、しょうゆ、	牛乳 ビスケット	エネルギー 469 kc
20	みそ汁	ま油、砂糖	そ、かつお節	たまねぎ、鉄カルウ エハース、にんじ		牛乳	たんぱく質 19.7 🛭
21	鮭のレモンしょうゆ焼き			ん、レモン果汁、き ざみのり		フルーツ・せんべい	脂 質11.5 g
22	キャベツの襲和え			180 NO.			カルシウム 382 m
23		米、ホットケーキ 粉、片栗粉、砂		だいこん、たまね ぎ、はくさい、きゅう	ボン酢、しょうゆ、	牛乳 せんべい	エネルギー 480 kc
24			煮缶、白みそ	り、オレンジ機械果	業、みりん、おろ	牛乳	たんぱく質 18.2 🛭
25	マーポー豆腐			汁、みかん缶、 コーン、ごま	ししょうが、食塩、 おろしにんにく	オレンジ蒸しパン	脂 質 14.3 6
26	大根の中華サラダ						カルシウム 237 m
27		じゃがいも、米、食		はくさい、にんじ ん、たまねぎ、きゅ	だし汁、しょうゆ、	牛乳 ビスケット	エネルギー 432 kc
28		油、砂糖、ごま油	A C C F IC LL F C	うり、ひじき、レモン	チャップ、コンソ	麦茶	たんぱく質 18.5
-	鶏肉のみそケチャップ焼			果汁、こんぷ(だし 用)	メ、食塩、おろし にんにく	ひじきごはん	脂 質13.2 1
30	ポテトサラダ		4.44	,,,,			カルシウム 141 π
31			牛乳			牛乳 せんべい	エネルギー 110 kg
32						牛乳	たんぱく質 4.8 (
33							脂 質 5.3 (
34			Al-Si Ser de Sil de	de a library	Andrea - Bh all.	that some to	カルシウム 150 m
	PYHA	さつまいも、米、砂糖、ごま油、片栗		きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじ	一節、潤、中華だし、	牛乳ビスケット	エネルギー 550 kg
-	帯雨スープ	粉、はるさめ	煮缶	ん、もやし、コー	しょうゆ、おろししょう が、みりん、食塩、お	Commence of the control of the contr	たんぱく質 19.1
_	酢豚風炒め			ン、万能ねぎ	ろしにんにく	スイートポテト風	贈 質16.5
	きゅうりのツナ和え	1475 PL 10 4.40	牛乳、鶏もも肉 lc	n4 ******	めんつゆ、みり	A-型 4-1 - **・	カルシウム 228 m
_	けんちんうどん	いも、ホットケーキ	m角切り、生クリー	みかん缶、パイン	ん、しょうゆ、おろ	牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 506 kg
	じゃが芋のそぼろ煮	粉、砂糖、油、ごま 油、片栗粉	ム、木綿豆腐、豚 ひき肉	缶、にんじん、たま ねぎ		午礼 トワイフル	たんぱく質 17.8
_	りんご	個、万米初	0.5 14	442		1794 770	脂 質16.8
42	##\\dag{\dag{\dag} = 17	米、じゃがいも、	牛乳、鶏もも肉 lc	たすわぎ とと缶	カレールー(アレ	牛乳 ビスケット	カルシウム 231 ロ
_	チキンカレーライス マカロニサラダ	ホットケーキ粉、マ	m角切り、フルー	(黄桃)、キャベツ、	ルフリー)、中機	牛乳	エネルギー 572 k
-	フルーチェ(66)	カロニ、油、マヨ ネーズ、砂糖	チェ、きな粉	にんじん、ごま	ソース、ケチャッ プ、コンソメ、食	コロコロきな粉ドーナツ	たんぱく質 17.9
46	210-2 E(86)	7. X. V.			塩	- DEBEGAMIT - / /	脂 質18.8
	御飯	米、ふんわり食パ	牛乳、たら、生揚	いちご、だいこん、	だしれ、しいたけ	牛乳 せんべい	カルシウム 243 I エネルギー 476 I
	すまし汁	ン、砂糖、ごま油	げ、ゆで大豆、白	にんじん、こまつ	だし汁、しょうゆ、	牛乳	たんぱく質 21.5
_	たらのねぎみそ焼き		みそ	な、ねぎ、レモン果汁、干ししいたけ	他、みりん、おうししょうが、食塩	手作りいちごジャムパン	脂 質 12.0
	生揚げの煮物					11171 300 (カルシウム 252
51		米、スパゲティ、	牛乳、鶏ひき肉、	ブロッコリー、たま	ケチャップ、しょう	牛乳 ビスケット	エネルギー 527
52	みそ汁	じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、油、	卵、ハム 千切り、 白みそ、刻み油機	ねぎ、ピーマン、に んじん、コーン、万		牛乳	たんぱく質 21.7
53	プロッコリーのしょうゆマヨ和え	ごま油、オリーブ油	If	能ねぎ、きざみのり	だし、コンソメ、お	ナポリタンパスタ	脂 實 19.4
54					ろしにんにく、食		カルシウム 224
55							エネルギー
56						***************************************	たんぱく質
57			l .				胞質
58							カルシウム
59							エネルギー
60		l					たんぱく質
61						1	脂質
62							カルシウム
63							エネルギー
64	4			1			たんぱく質
65							脂質
66							カルシウム
67							エネルギー
68		1					たんぱく質
69		ı					贈質
70			_				カルシウム
71							エネルギー
72 73 74							たんぱく質
73	.t						脂質
74					4		カルシウム
		エネルギー	- 468	8 kcal	鉄	2 mg	9
	1か月の平均栄養量	たんぱく質	18.	l g	カルシウ.		
i i	(幼児・おやつ含む)	脂質	14.0	0 g	ピタミン(25 mg	
		塩 分					

献立作成者 : 管理栄養士 青木紗織