



日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
31(月)	カレー	ヨーグルトトマトカレー パスタサラダ コンソメスープ	豚肉,★ヨーグルト,★ハム,★牛乳	米粉,サラダ油,精白米(うるち米),★スバゲティ(乾),★マヨネーズ(全卵型)	トマト缶,玉ねぎ,えだまめ,きゅうり,にんじん,レモン(果汁),キャベツ,しめじ	720 kcal 27.3 g 26.6 g 3.6 g
1(火)	ごはん	白身魚のさわやかレモンソース 蒸しキャベツ・にんじん スタミナ納豆 味噌汁	メルルーサ,鶏ひき肉,挽きわり納豆,えんどう,米みそ,★牛乳	片栗粉,大豆油,上白糖,ごま油,精白米(うるち米)	レモン,キャベツ,にんじん,葉ねぎ,まいたけ	614 kcal 31.6 g 18.8 g 2.2 g
2(水)	げんまい まぜごはん	きのこたっぷり麻婆豆腐 いかちゃんサラダ ワンタンスープ	豚ひき肉,木綿豆腐,米みそ,さきいか,カットわかめ,★牛乳	ごま油,上白糖,片栗粉,三温糖,精白米(うるち米,玄米),★しゅうまいの皮	しいたけ,しめじ,エリンギ,白ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ニラ	673 kcal 32.8 g 24.2 g 3.4 g
3(木)	タコライス	タコライス ゴーヤチャンプルー さくほーめんのスープ	豚ひき肉,牛ひき肉,豚肉,★鶏卵,木綿豆腐,★牛乳	サラダ油,精白米(うるち米),ごま油,米粉めん	玉ねぎ,レタス,トマト,アボカド,にがうり,もやし,にんじん,葉ねぎ	706 kcal 28.3 g 26.4 g 3.9 g
4(金)	とうもろこし まぜごはん	とうもろこしごはん 鶏の唐揚げ オクラとなめこのもずく和え 味噌汁	鶏もも肉,かにかま,もずく,かつお節,米みそ,★牛乳	片栗粉,大豆油,精白米(うるち米)	キャベツ,にんじん,オクラ,なめこ,とうもろこし(生),ズッキーニ,えのき	714 kcal 30.3 g 25.8 g 3.3 g
7(月)	ごはん	牛肉のおろしソースがけ チンゲンサイの和え物 味噌汁	牛肉,ちりめんじゃこ,カットわかめ,木綿豆腐,米みそ,★牛乳	サラダ油,★マヨネーズ(全卵型),精白米(うるち米)	玉ねぎ,しめじ,もやし,だいこん,葉ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ	619 kcal 32.3 g 22.1 g 2.8 g
8(火)	冷やし中華	冷やし中華 レバーの味噌がらめ 豆乳プリン	★ハム,かにかま,カットわかめ,鶏肝臓,米みそ,ゼラチン,豆乳,★牛乳	★中華めん(ゆで),上白糖,ごま油,ごま,片栗粉,大豆油,黒糖	きゅうり,★スイートーン	580 kcal 30.8 g 20.8 g 2.9 g
9(水)	コッペパン	鶏肉と野菜のトマト煮 レタスとりんごのサラダ コンソメスープ	鶏もも肉,★チリチーズ,★牛乳	じゃが芋,オリーブ油,★くるみ,★マヨネーズ(全卵型),上白糖,★コッペパン	玉ねぎ,にんじん,トマト缶,ブロッコリー,レタス,りんご,きゅうり,貝割れ大根,キャベツ,カリフラワー	568 kcal 29.2 g 27.1 g 2.8 g
10(木)	ぎゅうどん	牛丼 きゅうりとしめじの梅おかか和え 味噌汁	和牛もも,かつお節,生揚げ,カットわかめ,米みそ,★牛乳	しらたき,上白糖,精白米(うるち米)	しめじ,玉ねぎ,きゅうり,梅びしお,キャベツ	664 kcal 28 g 21 g 2.3 g
11(金)	たかきび まぜごはん	鶏ささみのレモンソース いんげんのごま和え 塩麹和え 味噌汁	鶏ささみ,油揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,大豆油,上白糖,ごま,米こうじ,ごま油,ごま,精白米(うるち米),たかきび	レモン(果汁),さやいんげん,にんじん,キャベツ,しめじ,こまつな,なす	647 kcal 33 g 19.8 g 3.2 g
14(月)	ごはん	豚肉の生姜焼き 蒸しキャベツ カレー風味マカロニサラダ 味噌汁	豚肉,マグロ(缶詰・油漬・フレーク),木綿豆腐,米みそ,★牛乳	サラダ油,上白糖,片栗粉,★かつお(乾),★マヨネーズ(全卵型),精白米(うるち米)	玉ねぎ,もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,チンゲンサイ,えのき	701 kcal 28.6 g 25 g 3.3 g
15(火)	ガバオライス	ガバオライス 桜エビときゅうりの春雨サラダ やさしいスープ	鶏ひき肉,さくらえび(凍干し),★ベーコン,★牛乳	サラダ油,上白糖,精白米(うるち米),緑豆はるさめ,ごま油,ごま	ピーマン,玉ねぎ,きゅうり,レモン(果汁),白ねぎ,キャベツ	654 kcal 25.8 g 21.9 g 3.3 g
16(水)	きびごはん	いかじゃがが キャベツの塩昆布和え 味噌汁	こういか,ちりめんじゃこ,塩昆布,油揚げ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,上白糖,ごま油,ごま,精白米(うるち米),きび	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ズッキーニ	583 kcal 25.2 g 14.4 g 3.3 g
17(木)	げんまい まぜごはん	アドボ 枝豆サラダ にゅうめん	鶏成鶏肉手羽,干ひじき,生揚げ,★牛乳	上白糖,ごま油,ごま,精白米(うるち米,玄米),★そうめん(乾)	玉ねぎ,にんにく,えだまめ,にんじん,もやし,えのき,切りみつば	604 kcal 32.3 g 17.6 g 3.8 g
18(金)	『ぎょうれつのできる すうぶやさん』より	トマトとツナの冷製パスタ トカゲのまじよのすうぶ ぐりとぐらのカステラ	マグ(缶詰・油漬・フレーク),★鶏卵,★牛乳	★パテ(乾),オリーブ油,じゃが芋,★薄力粉,三温糖	玉ねぎ,トマト,ズッキーニ,にんにく,レモン(果汁)	716 kcal 27.1 g 21.3 g 3.4 g
23(水)	コッペパン	鶏肉のバジルチーズ焼き 素揚げポテト ブロッコリーとエビのサラダ お豆とトマトのスープ	鶏もも肉,★チリチーズ,★プロセスチーズ,えび,レンズまめ,大豆,★牛乳	じゃが芋,なたね油,★マヨネーズ(全卵型),オリーブ油,★コッペパン	バジル,ブロッコリー,★コーン,玉ねぎ,グリーンピース,トマト缶	586 kcal 32 g 28.1 g 3.3 g
24(木)	むぎごはん	めかじぎのBBQソースがらめ きゅうりとちくわの生姜和え 夏色マカロニスープ	めかじぎ,★ちくわ,鶏むね肉,★牛乳	片栗粉,なたね油,上白糖,精白米(うるち米),押麦,★かつお(乾)	りんご,レモン(果汁),きゅうり,にんじん,ズッキーニ,玉ねぎ,さやいんげん,トマト,キャベツ	604 kcal 26.9 g 20.7 g 2.4 g
25(金)	しこくまい まぜごはん	厚揚げのそぼろあんかけ もりもりサラダ 味噌汁 果物(りんご)	生揚げ,鶏ひき肉,干ひじき,マグ(缶詰・味付け・フレーク),カットわかめ,米みそ,★牛乳	片栗粉,ごま,上白糖,精白米(うるち米),★黒米,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,乾しいたけ,白ねぎ,こまつな,キャベツ,コーン,りんご	643 kcal 28.7 g 22 g 2.5 g
28(月)	ごはん	麻婆茄子 切干し大根サラダ 春雨スープ	豚ひき肉,★ハム,★鶏卵,★牛乳	なたね油,ごま油,上白糖,片栗粉,★マヨネーズ(全卵型),精白米(うるち米),普通はるさめ	なす,白ねぎ,ピーマン,切干しいんご,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	669 kcal 25.7 g 26.5 g 3.5 g
29(火)	げんまい まぜごはん	かぼちゃのツナコロッケ だいこんの梅和え 味噌汁	マグ(缶詰・味付け・フレーク),★鶏卵,かつお節,木綿豆腐,カットわかめ,米みそ,★牛乳	★マヨネーズ(全卵型),★薄力粉,★パン粉,ごま,なたね油,精白米(うるち米,玄米)	かぼちゃ,だいこん,にんじん,きゅうり,梅びしお,えのき	702 kcal 23.5 g 23.6 g 2.2 g
30(水)	たかきび まぜごはん	鮭の塩麹漬け焼き ブロッコリーの胡麻和え ひじき煮 味噌汁	さけ,干ひじき,大豆,豚肉,油揚げ,厚揚げ,米みそ,★牛乳	米こうじ,ごま,上白糖,精白米(うるち米),たかきび	ブロッコリー,にんじん,さやいんげん,キャベツ	587 kcal 28.7 g 21 g 0.9 g

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。
※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。
※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、トウモロコシ、くるみを含む食品に★が付いています。