



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 塩分
4(水)	ごはん	肉じゃが 厚揚げと小松菜の塩にんにく炒め 春菊のスープ	豚肉、生揚げ、★ベーコン、牛乳	じゃが芋、板こんにやく、てんさい糖、サラダ油、片栗粉、精白米(うるち米)	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、こまつな、にんにく、しゅんぎく	630 kcal 26.2 g 20.9 g 4.2 g
5(木)	じゅうごこく まいごはん	鶏の唐揚げ かみかみサラダ 相性汁	鶏むね肉、さきいか、豚肉、牛乳、米みそ	片栗粉、大豆油、ごま油、精白米(うるち米、もち米)、黒米、黒豆、ごま、発芽玄米、小豆、大豆、★そば、はと麦、ホワイトソルガム、もちきび、もちあわ、アマランサス、じゃが芋、こんにやく	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、葉ねぎ、★トウモロコシ	676 kcal 34.7 g 22.3 g 3.7 g
6(金)	げんまい まぜごはん	豚肉の柳川風煮 小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉、★鶏卵、かつお節、生揚げ、カットわかめ、米みそ、牛乳	精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	ごぼう、白ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	664 kcal 31.7 g 22.3 g 3.9 g
9(月)	ジャージャーめん	肉みそジャージャー麺 もやしと豆苗の中華和え 小松菜のスープ	豚ひき肉、凍り豆腐、★ハム、牛乳	★蒸し中華めん、ごま、ごま油、片栗粉、てんさい糖	玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、白ねぎ、もやし、豆苗、こまつな、しめじ	649 kcal 27.9 g 21.4 g 2.6 g
10(火)	じゅうごこく まいごはん	ソースいかカツ りっちゃんサラダ 味噌汁	いか、★ハム、かつお節、塩昆布、油揚げ、米みそ、牛乳	★薄力粉、★パン粉、大豆油、中ざら糖、サラダ油、てんさい糖、精白米(うるち米、もち米)、黒米、黒豆、ごま、発芽玄米、小豆、大豆、★そば、はと麦、ホワイトソルガム、もちきび、もちあわ、アマランサス、さつま芋	キャベツ、にんじん、きゅうり、★スイートコーン(缶詰、赤軸一剥)、★トウモロコシ	642 kcal 25.6 g 22.8 g 2.5 g
11(水)	コッペパン	マカロニグラタン ジャーマンポテト キャベツのスープ	えび、鶏むね肉、じゃがいも、牛乳、★ベーコン	★マカロニ・スパゲッティ(乾)、★パン粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、じゃが芋、★コッペパン	にんじん、玉ねぎ、しめじ、おくら、にんにく、キャベツ、にんじん	619 kcal 26.7 g 26.9 g 2.8 g
12(木)	じゅうごこく まいごはん	鮭大根 和風ポテトサラダ 味噌汁	さけ、★魚肉ソーセージ、かつお節、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、牛乳	じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、精白米(うるち米、もち米)、黒米、黒豆、ごま、発芽玄米、小豆、大豆、★そば、はと麦、ホワイトソルガム、もちきび、もちあわ、アマランサス	だいこん、玉ねぎ、なめこ、★トウモロコシ	590 kcal 25.2 g 21.8 g 2.5 g
13(金)	げんまい まぜごはん	さめのオーロラあえ 蒸しキャベツ・にんじん ひじき煮 味噌汁	さめ、米みそ、干ひじき、油揚げ、大豆全粒(国産、黄、乾)、豚ひき肉、生揚げ、牛乳	片栗粉、大豆油、上白糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	キャベツ、にんじん、もやし	593 kcal 27.3 g 17.6 g 2.6 g
14(土)	チャーハン	野沢菜チャーハン 大学芋 豆乳スープ	豚ひき肉、えび、焼きのり、豆乳、米みそ、★ベーコン、牛乳	精白米(うるち米)、大麦、ごま油、ごま、じゃが芋、さつま芋、大豆油、上白糖	にんじん、玉ねぎ、野沢菜(塩漬・加工品)、★スイートコーン(缶詰、赤軸一剥)、こまつな	632 kcal 22.2 g 21.4 g 1.7 g
16(月)	カレー	チキンカレーライス ヨーグルトサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、★ハム、ヨーグルト、牛乳	じゃが芋、オリーブ油、有塩バター、★薄力粉、精白米(うるち米)、★マヨネーズ(全卵型)	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、えのき、チンゲンサイ	723 kcal 25.6 g 29.1 g 3 g
17(火)	じゅうごこく まいごはん	酢豚 春雨サラダ 中華スープ	豚肉、★鶏卵、カットわかめ、牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、はるさめ、ごま油、精白米(うるち米、もち米)、黒米、黒豆、ごま、発芽玄米、小豆、大豆、★そば、はと麦、ホワイトソルガム、もちきび、もちあわ、アマランサス	にんじん、玉ねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、こまつな、白ねぎ、★トウモロコシ	681 kcal 25.8 g 24.4 g 2.3 g
18(水)	げんまい まぜごはん	ふるふき大根 高野豆腐の卵とじ すまし汁	鶏ひき肉、米みそ、凍り豆腐、★鶏卵、木綿豆腐、牛乳	てんさい糖、片栗粉、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	だいこん、にら、にんじん、こまつな、えのき	598 kcal 27.5 g 19.3 g 3.1 g
19(木)	じゅうごこく まいごはん	白身魚フライ チンゲンサイの和え物 ごぼうサラダ 味噌汁	メルルーサ、★鶏卵、かつお節、マロ(缶詰、味付け、ルー)、油揚げ、米みそ、牛乳	★薄力粉、★パン粉、大豆油、てんさい糖、★マヨネーズ、精白米(うるち米、もち米)、黒米、黒豆、ごま、発芽玄米、小豆、大豆、★そば、はと麦、ホワイトソルガム、もちきび、もちあわ、アマランサス	レモン(果汁)、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、パセリ(葉)、おくら、★トウモロコシ	695 kcal 31.8 g 25.8 g 3.3 g
20(金)	わかめごはん	鶏の照り焼き 切干大根の胡麻和え にゅうめん	鶏もも肉、乾燥わかめ、しらす干し、油揚げ、★牛乳	サラダ油、片栗粉、ごま、てんさい糖、精白米(うるち米)、★そいうめん・ひやむぎ(乾)	切干しだいこん、こまつな、にんじん、しめじ、白菜	651 kcal 28.6 g 22.3 g 4.4 g
24(火)	じゅうごこく まいごはん	麻婆豆腐 小松菜のナムル ワンタンスープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、★ちくわ、カットわかめ、牛乳	ごま油、てんさい糖、片栗粉、ごま、精白米(うるち米、もち米)、黒米、黒豆、ごま、発芽玄米、小豆、大豆、★そば、はと麦、ホワイトソルガム、もちきび、もちあわ、アマランサス、★しゅうまいの皮	しいたけ、エリンギ、白ねぎ、こまつな、にんじん、白菜、★トウモロコシ	652 kcal 31.4 g 25 g 3.3 g
25(水)	コッペパン	ホワイトシチュー ブロッコリーとソーセージのソテー はちみつレモンゼリー	鶏もも肉、牛乳、豚ウィンナー、ソーセージ、ゼラチン、牛乳	じゃが芋、★薄力粉、サラダ油、有塩バター、片栗粉、★コッペパン、はちみつ、上白糖	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、レモン(果汁)	661 kcal 26.9 g 30.1 g 2.9 g
26(木)	じゅうごこく まいごはん	鯖の味噌煮 きのごマリネ すまし汁	さば、生揚げ、米みそ、さくらえび(素干し)、★ハム、カットわかめ、牛乳	てんさい糖、片栗粉、サラダ油、精白米(うるち米、もち米)、黒米、黒豆、ごま、発芽玄米、小豆、大豆、★そば、はと麦、ホワイトソルガム、もちきび、もちあわ、アマランサス、★焼きふ	白ねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん、しめじ、えのき、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、★トウモロコシ	680 kcal 32.1 g 25.4 g 4 g
27(金)	おむすび	おでん ほうれん草のごま和え 塩むすび・カリカリ梅むすび	★がんとどき、★さつま揚げ、まこんぶ、まだこ(ゆで)、牛乳	こんにやく(精粉)、精白米(うるち米)、ごま、上白糖	だいこん、しそ、梅干し(調味漬・加工品)、おくら、もやし、にんじん	592 kcal 26.9 g 13.7 g 4.4 g
30(月)	たかきび まぜごはん	キムチ汁 レバーのケチャップ和え	豚肉、木綿豆腐、米みそ、豚肝臓、牛乳	上白糖、普通はるさめ、ごま油、片栗粉、★薄力粉、大豆油、ごま、精白米(うるち米)、たかきび	はくさいキムチ(加工品)、もやし、えのき、にら	620 kcal 28.8 g 19.6 g 2.5 g

図 部コラポごはん
『おでんおんせん』
より

※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、トウモロコシ、くるみを含む食品に★が付いています。

♡ = エネルギー

🍴 = たんぱく質

🍷 = 脂質

🍴 = 塩分