

ひ	ようび	こんだてめい			赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	えいようか 栄養価
		しゅしよく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など			エネルギーkcal たんぱくしつg
3	げつ	ぶんかのひ						
4	か	きなこ あげぼん		クリームシチュー わかめサラダ	きなこ,とりにく,ベーコン, なまクリーム,カットわかめ, ぎゅうにゅう	パン,さとう,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター,ごまあぶら, ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ, ホールコーン,パセリ,きゅうり	673kcal
								23.7g
5	すい	はちおうじさん だいこ かやく ごはん		はちだいこんのおでん キャベツともやしのあえもの くだもの	とりにく,あぶらあげ,ちくわ, あげボール,うずらのたまご, ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,こんにゃく,あぶら,さとう, じゃがいも,ごま	にんじん,ごぼう,ほししいたけ, だいこん,もやし,キャベツ, ホールコーン,みかん	610kcal
								23.1g
6	もく	カレー ピラフ		ポテトカルボナーラ ミネストローネ	ぶたにく,ベーコン,だいず, なまクリーム,チーズ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, グリーンピース,にんにく,キャベツ, セロリー,トマト	605kcal
								19.5g
7	きん	118 いいのひ ごはん		はっほうさい ちゅうかふうスープ ごまめナッツ	ぶたにく,いか,むきえび,とりにく, とうふ,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら, でんぶん,はるさめ, アーモンド,さとう,ごま	にんじん,はくさい,もやし,たけのこ, きくらげ,えのきたけ,たまねぎ, こまつな,にんにく,しょうが	611kcal
								25.7g
10	げつ	100年フードとや ごはん		ししゃものいそべやき よごし にくじゃが	ししゃも,あおのり,ぶたにく, みそ,かつおぶしこ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,じゃがいも, ごまあぶら,こんにゃく, あぶら	にんじん,こまつな,たまねぎ, さやいんげん	623kcal
								22.4g
11	か	しゅん: きのこ ごはん		しせんとうふ きのこスープ ポツプツビーンズ	とうふ,ぶたにく,ベーコン, だいず,あおのり, ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,あぶら,さとう, ごま,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,ながねぎ, ちんげんさい,たけのこ,きくらげ, しいたけ,えのきたけ,にんにく, しょうが	654kcal
								24.2g
12	すい	みそラーメン		ツナポテトぎょうざ ごまだいこん	ぶたにく,みそ,ツナ, ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,ごま, ごまあぶら,じゃがいも, ぎょうざのかわ	にんじん,たけのこ,もやし,きくらげ, ホールコーン,にんにく,たまねぎ, だいこん	639kcal
								24.4g
13	もく	たかおごぜん てんぐごはん		たかおあげ もみじあんかけ やまのさちあえ すいあいじる	とうふ,とりにく,ちりめんじゃこ, たまご,かまぼこ,あおさ, ぎゅうにゅう	こめ,あかまい,ごま,でんぶん, あぶら,しらたき	しょうが,たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,みつば,きくらげ, こまつな,はくさい,えのきたけ, ながねぎ	622kcal
								23.8g
14	きん	ごはん		あかうおのてりやき ごじる キャベツのごまじゃこあえ くだもの	あかうお,だいず,ぶたにく, とうふ,ちりめんじゃこ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,こんにゃく,あぶら, さとう,ごま,じゃがいも	にんじん,だいこん,ながねぎ, キャベツ,みかん	609kcal
								30.6g
17	げつ	いつつほしこんだて セルフ サンド		チキンビーンズ コールスロー くだもの	だいず,とりにく,ぎゅうにゅう	パン,さとう,じゃがいも,こむぎこ, バター,あぶら	りんご,にんじん,たまねぎ, グリーンピース,キャベツ, ホールコーン,しょうが,にんにく	663kcal
								23.4g
18	か	しゅん: りんご だいず ピラフ		とりにくとやさしいのスープ リンゴとさつまいものパイ	とりにく,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,さつまいも, ぎょうざのかわ	にんじん,たまねぎ,ホールコーン, キャベツ,パセリ,しょうが	643kcal
								19.2g
19	すい	しゅん: かぶ ごはん		とうふハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら かぶのみそじる	とうふ,ぶたにく,たまご, くきわかめ,あぶらあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,オリーブあぶら,パンこ, ごまあぶら,さとう	だいこん,しょうが,ごぼう,にんじん, たまねぎ,かぶ	626kcal
								24g
20	もく	祝! 90しゅうねん! せきはん		とりのからあげ いろうどりあえ すましじる	あずき,とりにく,あぶらあげ, かまぼこ,とうふ,ジョア	こめ,もちごめ,ごま,でんぶん, ごまあぶら	にんにく,しょうが,こまつな,もやし, えのきたけ,ばんのうねぎ,みかん	617kcal
								25.1g
21	きん	八王子産米を食べる 八王子産の しろいごはん		ぎせいとうふ はっちくんのみそじる ひじきのいために	とりにく,とうふ,たまご, カットわかめ,みそ,たまご, ひじき,さつまあげ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,ごぼう,にんじん, ながねぎ,こまつな,ほししいたけ	601kcal
								24.5g
24	げつ	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ						
25	か	ふりかえきゅうぎょうび						
26	すい	やさい350 カレー ライス		フレンチサラダ ヨーグルトのピーチソースか け	ぶたにく,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こむぎこ, バター,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,りんご,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,おうとうかん	661kcal
								18.2g
27	もく	はちおうじさん だいこ はちだいこんおろし スパゲティ		たまごスープ じゃこサラダ	ぶたにく,ツナ,たまご,とうふ, のり,ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブあぶら, さとう,でんぶん,ごまあぶら	だいこん,えのきたけ,にんじん, たまねぎ,こまつな,キャベツ	646kcal
								30.8g
28	きん	はちおうじさん ゆず ごはん		さばのゆずみそやき いいどり あきのおすいもの	さば,みそ,とりにく,かまぼこ, とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,さといも,こんにゃく, あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこ, さやいんげん,だいこん,えのきたけ, ながねぎ,こまつな,ゆず	646kcal
								24.4g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

