

日曜日	こんだてめい			おもなざいりょうめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
1月	旬の食材 あじ とりにくしょうがごはん		あじの香味焼き みそ汁 煮びたし 果物(さくらんぼ)	とりにく あぶらあげ まあじ わかめ みそ にほしきゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ かぶ しょうが にんにくもやし ながねぎ たまねぎ しめじ こまつな さくらんぼ	606kcal
							27.3g
2火	ミルクパン		手作りりんごジャム 野菜と豆のポトフ ナッツサラダ	しろいんげんまめ ウィンナー けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいもアーモンド	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり	598kcal
							20g
3水	しっかり食べよう野菜350 ごはん		肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぱん じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん もやし ごぼう ながねぎ にんにく こまつな キャベツ	619kcal
							24.5g
4木	八王子産 たまねぎ ひじきと豆のピラフ		鮭の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	ぶたにく だいたい ひじき さけ とりにく けずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう パンこ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな パジル キャベツ コーン	606kcal
							28.2g
5金	ｽﾊﾟゲﾃﾞｲ ミートソース		コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら でんぱん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン とうもろこし みかんジュース	655kcal
							24.8g
8月	ごはん		マーボー豆腐 ごまめナッツ 中華風たまごスープ	とうふ ぶたにく みそ たまご いりこ けずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん こま	ながねぎ にんじん コーン にら しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	663kcal
							27g
9火	八王子産 キャベツ サルササンド		八王子産キャベツのクリーム煮 ツナの大根のサラダ りんごジュース	ウィンナー とりにく ベーコン なまクリーム ツナ きゅうにゅう	パン さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら こむぎこ バターごま	たまねぎ トマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	636kcal
							18.4g
10水	歯と口の健康習慣 かみかみごはん		白身魚の七味焼き 貝だくさんみそ汁 茎わかめのしょうが炒め	わかめ ちりめんじゃこ ほき ぶたにく みそ あぶらあげ けずりぶし くわかめ きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こま	にんにく ながねぎ だいこん にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ	603kcal
							29.3g
11木	サッカーW杯 開催国 メキシカンライス		フライドフィッシュ クリームポテトスープ メープルサラダ	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう ほき なまクリーム	こめ あぶら バター でんぱん こむぎこ じゃがいも さとう メープルシロップ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく パセリ キャベツ	675kcal
							25.3g
12金	サッカーW杯 オランダ バターライス		ポイルウィンナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウィンナー きゅうにゅう ベーコン とりにく けずりぶし たまご	こめ バター じゃがいも こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリンピース セロリ りんご レーズン	671kcal
							19.6g
15月	おはしめいじん になるうー ウィーク	きりさく ごはん	白身魚のみそマヨ焼き くずり汁 ピリカラキャベツ	メルルーサ みそ とりにく けずりぶし きゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くずり あぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ	612kcal
							24.8g
16火	あつめる 麦ごはん		厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぱん こま むぎ	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな きゅうり	617kcal
							22.7g
17水	骨をとる ごはん		さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮	さば あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	656kcal
							24.7g
18木	つまむ やきとり丼		すまし汁 五目煮豆	とりにく わかめ とうふ こんぶ けずりぶし だいたい ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん こま こんにやく	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	621kcal
							25.7g
19金	はさむ あんかけ やきそば		わかめスープ のり塩ポテト 果物(冷凍みかん)	ぶたにく とうふ たまご わかめ とりにく けずりぶし あおのり とうふ きゅうにゅう	むしちゅうか あぶら でんぱん こま じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら しいたけ えのきたけ コーン たけのこ ながねぎ みかん	601kcal
							23.4g
22月	サッカーW杯 チュニジア チュニジア風 トマトソースライス		ブリック 豆サラダ	ベーコン とりにく ツナ うずらたまご チーズ ひよこまめ きゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ	なす ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんにく トマト マッシュルーム キャベツ	704kcal
							25g
23火	八王子産 スズキニ 八王子産スズキニの カレーライス		じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが スズキニ キャベツ りんご	670kcal
							20.8g
24水	旬の食材 うめ うめごはん		いかの松かさ焼き 呉汁 変わりきんぴら	いか だいたい ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく きゅうにゅう	こめ ごま こんにやく スパゲティ あぶら さとう	うめ ゆかり にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ピーマン	613kcal
							28.8g
25木	下中たまねぎ ごはん		ふりかけ 焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 ごま和え	ちりめんじゃこ わかめ ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめアーモンド ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぱん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	641kcal
							23.1g
26金	サッカーW杯 スウェーデン ガーリックライス		ますのレモン風味 ピッツィパナ 豆のスープ	ます ウィンナー とりにく ベーコン ひよこまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター	にんにく パセリ レモン たまねぎ コーン にんじん トマト グリンピース セロリ	641kcal
							27g
29月	100年フード 高知県 ゆず料理 ごはん		とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のいろとり和え	とりにく たまご とうふ みそ けずりぶし かつおぶし きゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ えのきたけ こまつな もやし にんじん にら	640kcal
							24.8g
30火	卵とレタスの チャーハン		ワントンスープ カムジャタン 果物(プラム)	たまご とりにく ツナ けずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ながねぎ レタス しょうが にんじん にら もやし しいたけ たまねぎ にんにく プラム	602kcal
							21.5g

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。