

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	の み もの	主菜 副菜など	 からだの血や肉になる 赤の食品	 熱や力のもとになる 黄色の食品	 からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
2月	はち大根と豚の 角煮丼		じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ	ぶたにく、あぶらあげ カットわかめ、みそ、にぼし ちりめんじゃこ、きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、だいこん、だいこんのは たまねぎ、キャベツ、にんじん	640kcal
							27g
4水	さつまいもごはん		いかのねぎ塩焼き 変わりきんぴら かきたま汁	いか、ぶたひきにく、たまご きぬどうふ、カットわかめ けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さつまいも さとう、ごまあぶら、あぶら スパゲティ、ごま、いとこんにやく	しょうが、にんにく、ながねぎ ごぼう、さやいんげん、にんじん たまねぎ、ばんのうねぎ、しめじ	613kcal
							26.4g
5木	きなこ揚げパン		かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ	きなこ、とりももにく ぎゅうにゅう、なまクリーム あおだいず、だいず、ツナ	コッペパン、さとう、あぶら はくりきこ、バター ごまあぶら	かぶ、にんじん、たまねぎ はくさい、キャベツ、コーン りんごジュース	609kcal
							19.4g
6金	ごはん		蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆といりこの揚げ煮 具の大きな豚汁	もめんどうふ、とりひきにく ひじき、たまご、だいず ぶたにく、みそ、にぼし いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、さとう、でんぷん あぶら、さとう、ごま じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、れんこん、だいこん にんじん、ごぼう、ながねぎ	661kcal
							27.4g
7土	チキンカレーライス		フレンチきゅうり ABCスープ	とりももにく、ベーコン けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、はくりきこ、あぶら さとう、アルファベットマカロニ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく りんご、きゅうり、キャベツ みかんジュース	643kcal
							17.4g
10火	ごはん		竹輪のマヨネーズ焼き 八王子産根ショウガの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ、かつおぶしこ、あおのり とりひきにく、けずりぶし、ツナ カットわかめ、ぎゅうにゅう	マヨネーズ、でんぷん ごま、ごまあぶら、さとう	しょうが、ながねぎ、はくさい にんじん、ほししいたけ たまねぎ、ちんげんさい キャベツ、コーン	606kcal
							23.7g
11水	鮭の白 ゆかりごはん		鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根	さけ、ぶたにく、だしこんぶ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも ごまあぶら、さとう、ごま いとこんにやく	ゆかり、たまねぎ、にんじん さやいんげん、だいこん	618kcal
							28g
12木	ジャージャー麺		きのこスープ フライドさつま	ぶたひきにく、ベーコン きぬどうふ、けずりぶし あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、ごまあぶら あぶら、さつまいも、あぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、もやし、きゅうり えのきたけ、しいたけ ほししいたけ	640kcal
							23g
13金	高尾山御膳 天狗ごはん		高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸あえ 翠薫汁	もめんどうふ、とりひきにく ちりめんじゃこ、もみじかまぼこ たまご、あおさ、だしこんぶ けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、くろごま しろごま、でんぷん、あぶら しらたき、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん きくらげ、こまつな、だいこん えのきたけ、はくさい、ながねぎ	622kcal
							23.8g
16月	ごはん のりの佃煮		焼きししゃも キャベツと油揚げの胡麻和え 呉汁 くだもの	やきのり、ししゃも、あぶらあげ だいず、とりももにく きぬどうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ごま、じゃがいも、こんにやく	キャベツ、もやし、だいこん にんじん、ながねぎ	623kcal
							26.6g
17火	海鮮豆腐丼		有機大根とツナのサラダ えのきとわかめスープ	もめんどうふ、ぶたばらにく むきえび、いか、ツナ カットわかめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら でんぷん、ごまあぶら、ごま	にんじん、ながねぎ、ちんげんさい たけのこ、ほししいたけ にんにく、しょうが、だいこん きゅうり、えのきたけ、たまねぎ	606kcal
							26.7g
18水	ごはん		だし塩のからあげ もやしと小松菜の煮びたし にらたまのみそ汁	とりももにく、あぶらあげ かつおぶしこ、とりひきにく たまご、みそ、あかみそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぷん ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、こまつな もやし、にんじん、たまねぎ にら、えのきたけ	668kcal
							26g
19木	チリビーンズサンド		野菜のスープ煮 ヨーグルトボムボム	きんときまめ、ぶたひきにく ベーコン、けずりぶし たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう、あぶら はくりきこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、セロリー、キャベツ パセリ、りんご、レモン	632kcal
							21.3g
20金	八王子産の白いごはん		干草焼き もやしとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁 くだもの	たまご、とりひきにく ちくわ、あぶらあげ、みそ あかみそ、にぼし かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら さつまいも	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん もやし、キャベツ、ごぼう、 こまつな、ながねぎ	629kcal
							25.9g
24火	和食の日 ごはん		あじの香味焼き いりどり 沢煮碗 くだもの	あじ、とりももにく ちくわ、ぶたにく、けずりぶし だしこんぶ、ぎゅうにゅう	さといも、あぶら、さとう しらたき、あぶら、でんぷん こんにやく	にんにく、しょうが、にんじん ごぼう、たけのこ、さやいんげん だいこん	615kcal
							27.2g
25水	はち大根 おろしスパゲティ		わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ、きざみのり ちりめんじゃこ、カットわかめ たまご、きぬどうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	スパゲティ、さとう ごまあぶら、でんぷん	だいこん、えのきたけ だいこんのは、にんじん、キャベツ たまねぎ、ばんのうねぎ、コーン	610kcal
							28.8g
26木	100年フード・福島県 ごはん		サンマのポーポー焼き 胡麻和え 根菜汁	さんますりみ、たまご あかみそ、ぶたにく きぬどうふ、ぎゅうにゅう	パンこ、でんぷん さとう、ごま、じゃがいも こんにやく、あぶら	しょうが、ながねぎ、にんじん もやし、はくさい、ごぼう だいこん、ほししいたけ	644kcal
							25.2g
27金	ハヤシライス		フレンチサラダ 野菜スープ	ぶたにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ、はくりきこ、バター オリーブオイル、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン はくさい、パセリ	615kcal
							17.5g
30月	ごはん		さばの柚子みそ焼き 野菜のいりどり and え 秋のお吸い物 くだもの	さば、みそ、あぶらあげ カットわかめ、かまぼこ きどうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら	ゆず、こまつな、にんじん もやし、しめじ、えのきたけ ながねぎ	633kcal
							24.3g