

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつきます



日曜	献立名				エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーンの有無	
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食								
5	水	チキン塩だれ	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	764	30.9	19.0	112.0	3.2	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆 りんご・ごま・魚介類	
6	木	サバ竜田南蛮 シューマイ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	トロピカルフルーツ 牛乳	ごはん	882	30.2	29.8	116.7	2.3	卵・小麦・乳成分・えび・かに・鯖・豚 肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま	
7	金	豚肉チンジャオ炒め	春巻 揚げ餃子 ポテトサラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	832	20.1	28.1	120.6	2.3	卵・小麦・えび・オレンジ・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	
14	金	おろしヒレカツ	ナムル きんぴら	トロピカルフルーツ 野菜ジュース	ごはん	786	24.3	21.9	119.2	3.0	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
17	月	デミグラスハンバーグ	ポテトフライ マカロニサラダ コーン・いんげん	パイ 野菜ジュース	ごはん	934	24.0	34.6	126.9	2.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
18	火	カレーライス (ヒレカツ・野菜コロッケ)	生野菜 ブロッコリー オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	847	20.5	26.6	128.4	4.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン	○
19	水	豚肉生姜焼き 牛肉コロッケ	ヘルシーサラダ 鶏そぼろレンコン	エクレア 野菜ジュース	ごはん	939	27.8	35.9	120.0	2.4	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・魚 介類・ごま	
20	木	鶏肉の甘酢あん ハッシュブラウン/焼売	春雨サラダ	パイ 牛乳	ごはん	23.8	21.2	125.8	2.9	812	卵・小麦・乳製品 ・豚肉・鶏肉・大豆 ・桃・ごま	
21	金	牛肉と茄子の さっぱり炒め	野菜コロッケ パンパンジー・サラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	777	15.7	24.8	116.7	1.7	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆・りんご・桃 ゼラチン・ごま	
25	火	真鱈フライ大葉巻き 鶏・卵そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナツ 野菜ジュース	ごはん (そぼろ丼)	738	25.4	15.2	119.4	2.1	卵:卵由来:小麦:乳成分 乳由来:鯖: 鶏肉:大豆:りんご:ごま:魚介類	○
26	水	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん ふりかけ	974	26.5	37.7	126.0	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・牛肉 大豆・ごま	
27	木	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー タラモサラダ	パイ 野菜ジュース	ごはん	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
28	金	キャベツメンチ	ブロッコリー パンパンキンサラダ 茄子ナムル	ショコラケーキ 野菜ジュース	ごはん	922	29.5	36.0	114.9	2.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚 肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。  
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 栄養バランスの とり方をマスターしよう!

**副菜**

身体の調子を整える。  
野菜・芋・海藻、きのこなどが  
主材料の小鉢のおかず。  
主にビタミン、ミネラル、  
食物繊維を含む食材が中心。  
不足しがちな野菜を多くとる  
ために副菜を2品にすると理想的。

**主菜**

血や筋肉など身体を作る。  
肉・魚・卵・大豆・大豆製品と  
いったメインとなるおかず。  
主にタンパク質や脂質の供給源。  
動物性と植物性のどちらの  
タンパク質も偏りなくとること。

**組み合わせ例**

**主食**

身体のエネルギーとなり、  
力や体温になる。  
ご飯・パン・麺類。  
炭水化物が多く含まれる食品。

**汁物**

味噌汁、薬汁、スープなど。  
不足しがちな栄養素を補い、  
食事の満足度を上げる。