

令和4年 8、9月 栄養指導表

ひづけ 日付	しほやく 主食	飲み物 の	こんだめい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
29(月)	わかめごはん	牛乳	とうふのみそしる チキンカツ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ チキンカツ	こめ なたねあぶら	にんじん はねぎ	590kcal 23.6g 17.8g
30(火)	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ チンジャオロース あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ブチスープぎょうざ あじつけのり	こめ ごまあぶら さんおんとう オリーブあぶら	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ ピーマン ほんしめじ しろねぎ しょうが	619kcal 28.2g 20.0g
31(水)	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら バター こむぎこ くるざとう カクテルゼリー	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト なす トマトピューレ みかん パインアップル おうとう	663kcal 18.7g 18.4g
1(木)	きなこパン	牛乳	もずくスープ きゅうりとツナのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ もずく とうふ やきぶた まぐるあぶらづけ	こめ さんおんとう なたねあぶら	はねぎ きゅうり	631kcal 24.8g 26.9g
2(金)	ごはん	牛乳	やさいのすましじる ぶたにくのしぐれに	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ さんおんとう	こまつな にんじん しょうが	566kcal 25.5g 17.7g
5(月)	ごはん	牛乳	わかめスープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう かたくりこ	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが	545kcal 21.0g 16.5g
6(火)	コッペパン	牛乳	ミネストローネ リヨネーズポテト	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずにトマト	620kcal 20.8g 24.1g
7(水)	えびピラフ	牛乳	はるさめスープ フランクフルト	ぎゅうにゅう むぎえび やきぶた フランクフルトソーセージ	こめ バター はるさめ	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン えのきたけ しろねぎ にら	645kcal 25.4g 21.0g
8(木)	コッペパン	牛乳	コンソメスープ しろみぎかなのフライ	ぎゅうにゅう やきぶた しろみぎかな	コッペパン なたねあぶら	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ	606kcal 25.8g 21.5g
9(金)	ごはん	牛乳	がめに キャベツとささみのあえもの おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ソフトササミフレーク	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう じゅうごやだいふく	こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	661kcal 24.9g 15.1g
12(月)	むぎごはん	牛乳	ぶたどん じゃがいものみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ オリーブあぶら さんおんとう じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ れいとうみかん	667kcal 26.8g 20.1g
13(火)	ひじきごはん	牛乳	すいとん わかさぎのからあげ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ とうふ わかさぎからあげ	こめ さんおんとう オリーブあぶら いもち なたねあぶら	にんじん ささがきごぼう こんにやく えだまめ はねぎ だいこん	582kcal 24.8g 18.2g
14(水)	ごはん	牛乳	けんちんじる ぶたにくのかくにふう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ オリーブあぶら さんおんとう	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが	567kcal 30.8g 14.7g
15(木)	ミニコッペパン	牛乳	きのこのトマトソーススパゲティ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら	ほんしめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ にんにく パセリ みずにトマト ごぼう とうもろこし	648kcal 22.0g 23.1g
16(金)	たこめし	牛乳	ゆばのすましじる とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう ほしだこ あぶらあげ とうふ かまぼこ ゆば とりにく	こめ こめこ なたねあぶら	ごぼう にんじん はねぎ	629kcal 30.1g 19.9g
20(火)	カレーピラフ	牛乳	チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ヨーグルト	こめ オリーブあぶら バター はるさめ	みずにマッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが おうとう パインアップル みかん	572kcal 18.0g 18.2g
21(水)	ごはん	牛乳	にくじゃが はるさめのわふうあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐるあぶらづけ	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう はるさめ	たまねぎ にんじん さやいんげんこんにやく キャベツ	562kcal 19.4g 12.4g
22(木)	えだまめごはん	牛乳	そうめんじる こえびのからあげ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ えび	こめ そうめん なたねあぶら	えだまめ はねぎ にんじん	552kcal 24.4g 14.3g
26(月)	たからチャーハン	牛乳	はくさいのちゅうかスープ はるまき	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく はるまき	こめ オリーブあぶら タンメン ごまあぶら なたねあぶら	たかなづけ とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ	651kcal 23.6g 18.5g
27(火)	コッペパン	牛乳	コーンスープ ぶたにくのケチャップいため	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コッペパン オリーブあぶら バター	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ セロリー	699kcal 27.7g 30.3g
28(水)	ごはん	牛乳	ぶたじる さけのからあげ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ のりのつくだに	こめ こめこ なたねあぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	622kcal 30.0g 21.2g
29(木)	コッペパン	牛乳	カレービーンズ ハムサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こなチーズ チキンハム	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	632kcal 27.5g 24.1g
30(金)	ごはん	牛乳	とうふのすましじる きんぴらごぼう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ゆば ぎゅうにく さつまあげ ぶどうゼリー	こめ オリーブあぶら さんおんとう ぶどうゼリー	にんじん はねぎ ごぼう こんにやく	557kcal 19.2g 13.0g

月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.4g