



献立表

ミルキーホーム五香園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 (土)	きつねうどん 鶏肉のねぎ焼き ツナサラダ 果物	うどん、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶	キャベツ、果物、ねぎ、にんじん、たまねぎ	麦茶・牛乳 ゼリー 麦茶・牛乳	エネルギー 456 kca たんぱく質 17.2 g 脂質 15.0 g 食塩 0.8 g
6 20 (木)	ご飯 果物 鮭のマヨコーン焼き サイコロサラダ 青菜のすまし汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、さけ	果物、バナナ、にんじん、こまつな、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	麦茶・牛乳 バナナ蒸しパン 麦茶・牛乳	エネルギー 476 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 15.9 g 食塩 0.8 g
7 21 (金)	ご飯 果物 おろしハンバーグ ほうれん草のソテー オニオンスープ	米、バター、パン粉、砂糖	牛乳、合いびき肉	たまねぎ、果物、ほうれん草、コーン缶、しめじ、にんじん、チンゲン菜、大根	麦茶・牛乳 フルーチェ 麦茶・牛乳	エネルギー 455 kca たんぱく質 14.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.0 g
8 22 (土)	ご飯 果物 豚みそ炒め 白菜の塩昆布和え わかめスープ	米	牛乳、豚ばら肉、みそ	はくさい、りんご、にんじん、キャベツ、ピーマン、ねぎ、いちごジャム、塩こんぶ、わかめ	麦茶・牛乳 ジャムクラッカー 麦茶・牛乳	エネルギー 475 kca たんぱく質 17.8 g 脂質 15.8 g 食塩 0.9 g
10 24 (月)	ご飯 果物 鶏肉のBBQソース かぼちゃサラダ 豆乳スープ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズドレッシング、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉	はくさい、かぼちゃ、果物、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶	麦茶・牛乳 ホットケーキ 麦茶・牛乳	エネルギー 499 kca たんぱく質 17.1 g 脂質 12.7 g 食塩 0.9 g
11 25 (火)	ご飯 果物 白身魚の野菜あんかけ ハムマカサラダ 里芋のみそ汁	米、さといも、マカロニ、油麩、マヨネーズドレッシング、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、白身魚、みそ、ハム	果物、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	麦茶・牛乳 お麩のラスク 麦茶・牛乳	エネルギー 489 kca たんぱく質 18.2 g 脂質 15.4 g 食塩 0.9 g
12 26 (水)	肉うどん じゃが芋のチーズ焼き もやしのおかか和え 果物	うどん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ばら肉、鶏ひき肉、みそ、チーズ、かつお節	果物、にんじん、もやし、だいこん、ほうれん草、コーン缶、ねぎ	麦茶・牛乳 鶏そぼろおにぎり 麦茶・牛乳	エネルギー 533 kca たんぱく質 12.8 g 脂質 10.3 g 食塩 0.9 g
13 27 (木)	ご飯 果物 鮭のかば焼き 切干大根の煮物 五目汁	米、食パン、さといも、油、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、きな粉	果物、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、しょうが	麦茶・牛乳 スティックきな粉揚げパン 麦茶・牛乳	エネルギー 421 kca たんぱく質 19.8 g 脂質 11.9 g 食塩 1.0 g
14 28 (金)	ツナのとまとスパゲティ コールスローサラダ 果物 チキンスープ	スパゲティ、米、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ缶	たまねぎ、果物、トマト缶、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ	麦茶・牛乳 チャーハンおにぎり 麦茶・牛乳	エネルギー 510 kca たんぱく質 18.1 g 脂質 16.7 g 食塩 0.8 g
17 31 (月)	ひき肉カレー パプリカサラダ ゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶・牛乳 フライドポテト 麦茶・牛乳	エネルギー 500 kca たんぱく質 17.0 g 脂質 16.2 g 食塩 1.0 g
18 (火)	ご飯 果物 白身魚のとまとソース アスパラサラダ ごぼうのみそ汁	米、食パン、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、白身魚、みそ、油揚げ	果物、アスパラガス、ねぎ、にんじん、トマト缶、ごぼう、きゅうり、わかめ	麦茶・牛乳 シュガートースト 麦茶・牛乳	エネルギー 525 kca たんぱく質 17.4 g 脂質 16.0 g 食塩 0.9 g
19 (水)	焼きうどん おろし和え えのきのすまし汁 果物	うどん、米、焼ふ	牛乳、豚ばら肉、さけ、しらす干し	果物、だいこん、キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	麦茶・牛乳 鮭おにぎり 麦茶・牛乳	エネルギー 526 kca たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 食塩 0.9 g

カロリーはあくまで目安となります。
仕入れ状況により食材が変更となる場合がございます。

