



献立表

ミルキーホーム東菅野園

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 (金)	チャーハン バンバンジー もずくスープ りんご	米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉	りんご、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、もずく、ねぎ、コーン缶	牛乳 牛乳 手作りポテトチップ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.1 g 塩分 0.9 g
2 16 (土)	ツナサンド 鶏肉の竜田揚げ コーンクリームスープ バナナ	食パン、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、きな粉	クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、しょうが、たまねぎ、バナナ	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 590 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.6 g 塩分 0.8 g
4 (月)	鬼ごはん 白身魚のバター醤油焼き 枝豆サラダ のっぺい汁	米、さつまいも、小麦粉、さといも、こんにゃく、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、納豆、バター、黒豆	みかん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、えだまめ、焼きのり	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 577 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.3 g 塩分 0.9 g
5 19 (火)	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 春雨スープ	米、食パン、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、三温糖、すりごま、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、みそ、ゼラチン	ぶどうジュース、もやし、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム、コーン缶、しょうが	牛乳 牛乳 ロールサンド	エネルギー 571 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.7 g 塩分 0.8 g
6 20 (水)	ごはん 鮭のポテト焼き 筑前煮 えのきのすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、こんにゃく	牛乳、さけ、生クリーム、ゼラチン	バナナ、いちご、はくさい、れんこん、にんじん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん	牛乳 牛乳 いちごババロア	エネルギー 573 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.9 g 塩分 1.0 g
7 21 (木)	炊き込みごはん 豚肉と里芋の炒め煮 青菜のしらすあえ キャベツとかぶのみぞ汁	米、ロールパン、さといも、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ばら肉、みそ、油揚げ、しらす干し、ゼラチン	りんごジュース、にんじん、キャベツ、ごまつな、しめじ、かぶ、しいたけ、万能ねぎ、かぶ・葉、しょうが	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.6 g 塩分 0.9 g
8 22 (金)	ごはん チーズハンバーグ ほうれん草のソテー オニオンスープ	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、合い挽き肉、卵、チーズ	たまねぎ、バナナ、りんご、ほうれん草、コーン缶、しめじ、パセリ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.4 g 塩分 1.0 g
9 23 (土)	ごはん 豚肉のしょうが焼き フロコリーとコーンのサラダ けんちん汁	米、ホットケーキ粉、さといも、油	牛乳、豚肩ロース、木綿豆腐、油揚げ	バナナ、フロコリー、だいごん、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.5 g 塩分 0.9 g
12 26 (火)	ミートサンド 海藻サラダ ミネストローネスープ ぶどうゼリー	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ゼラチン	ぶどうジュース、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、にら、にんじん、セロリ、にんにく	牛乳 牛乳 千切り	エネルギー 588 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.4 g 塩分 0.9 g
13 27 (水)	ごはん 鮭のムニエル きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみぞ汁	米、食パン、粉糖、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ	バナナ、きゅうり、だいごん、ごまつな、ねぎ、にんじん、なめこ、わかめ	牛乳 牛乳 ラスク	エネルギー 582 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.8 g 塩分 1.1 g
14 28 (木)	スープパスタ 千キンのトマト煮 キャベツのソテー りんごゼリー	ホットケーキ粉、スパゲティ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、ゼラチン	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、パセリ	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.9 g 塩分 0.9 g
18 (月)	納豆ごはん 白身魚のバター醤油焼き 枝豆サラダ のっぺい汁	米、さつまいも、小麦粉、さといも、こんにゃく、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、納豆、バター、	みかん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、えだまめ	牛乳 牛乳 芋蒸しパン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.0 g 塩分 0.7 g
25 (月)	ひじきご飯 肉じゃが マカロニサラダ 豆腐のみぞ汁	米、じゃがいも、しらす、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、ドレッシング、油	牛乳、木綿豆腐、豚肩ロース、みそ	りんご、みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ひじき、わかめ	牛乳 牛乳 アップルパイ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.0 g 塩分 0.9 g

・仕入れ状況により材料が変更となる場合があります。
 ・カロリーは目安です。(牛乳、おやつを含む)

