

# サンプル献立表

日曜日 曜日付	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
1火	昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え 大根のみそ汁	豚肉 竹輪（乳不使用）・花かつお あげ・白味噌	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・三度豆 小松菜・白菜 大根	精白米 じゃがいも・サラダ油・上白糖 上白糖	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 濃口醤油 だし汁	エ 515 kcal た 18.2 g 脂 15.6 g C a 208 mg 食塩 2.0 g
	3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳			カップゼリーの素ブドウ・水	
2水	昼食	ご飯 鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ オニオンスープ	鶏肉 ツナ缶	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	精白米 マーマレードジャム・サラダ油 エッグケア（卵不使用）	濃口醤油 コンソメ・水	エ 615 kcal た 24.1 g 脂 26.8 g C a 143 mg 食塩 1.8 g
	3時	牛乳 心のラスク	牛乳				
3木	昼食	中華丼 もやしのナムル 玉子スープ	豚肉・ナルト	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが もやし・きゅうり・人参 ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 濃口醤油 中華味・水	エ 570 kcal た 20.2 g 脂 22.9 g C a 163 mg 食塩 2.0 g
	3時	牛乳 蕎麦のりポテト	牛乳	あおのり	シューストリング・白絞油	食塩	
4金	昼食	ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 わかめのみそ汁	厚揚げ・とりミンチ	南瓜・人参・玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ・人参 干わかめ	精白米 サラダ油・上白糖・片栗粉 上白糖 切り葱	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁	エ 537 kcal た 17.5 g 脂 13.3 g C a 242 mg 食塩 2.2 g
	3時	牛乳 コーンケーキ	牛乳	コーン	ホットケーキミックス・上白糖		
5土	昼食	五目うどん 白菜の酢の物 黄桃缶	豚肉・あげ 竹輪（乳不使用）	人参・玉ねぎ・ねぎ 白菜・三度豆・人参 黄桃缶	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 酢・薄口醤油	エ 432 kcal た 16.4 g 脂 14.9 g C a 168 mg 食塩 1.3 g
	3時	牛乳 おかし	牛乳			聖食へよ・ラムネ菓子	
7月	昼食	ご飯 豚肉のごま味噌炒め マカロニサラダ 豆腐のずまし汁	豚肉・白味噌 ツナ缶 豆腐	玉ねぎ・人参・三度豆 人参・きゅうり 干わかめ	精白米 上白糖・サラダ油・白ごま マカロニ・エッグケア（卵不使用）	濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁	エ 672 kcal た 20.6 g 脂 30.3 g C a 166 mg 食塩 1.2 g
	3時	牛乳 きな粉クッキー	牛乳	きな粉	小麦粉・上白糖・サラダ油		
8火	昼食	カレーライス キャベツのフレンチサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参 パイナップル・黄桃缶	精白米・じゃがいも・サラダ油 上白糖・サラダ油 上白糖	とろけるカレー甘口・水 酢・食塩	エ 673 kcal た 19.9 g 脂 22.1 g C a 194 mg 食塩 1.7 g
	3時	牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン・ストロベリージャム		
9水	昼食	ご飯 あかうおの煮付け ほうれん草ののり和え かぼちゃのみそ汁	赤魚 ナルト 白味噌	しょうが ほうれん草・白菜・人参・きざみのり 南瓜・玉ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁	エ 444 kcal た 21.1 g 脂 6.0 g C a 229 mg 食塩 2.2 g
	3時	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳		蒸しパンミックス・黒砂糖		
10木	昼食	醤油ラーメン 大根のポン酢和え オレンジ	豚肉 ツナ缶	もやし・チンゲン菜・人参・コーン 大根・ブロッコリー・人参 オレンジ	ラーメン・ごま油	中華味・淡口醤油・水 味噌マイルド	エ 619 kcal た 24.0 g 脂 15.8 g C a 174 mg 食塩 2.7 g
	3時	牛乳 わかめおにぎり	牛乳	炊き込みわかめ	精白米		
11金	昼食	ご飯 照り焼きチキン ごぼうのごまマヨサラダ オニオンスープ	鶏肉	ごぼう・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	精白米 上白糖・サラダ油 エッグケア（卵不使用）・白ごま	濃口醤油・みりん風 コンソメ・水	エ 539 kcal た 22.6 g 脂 23.7 g C a 181 mg 食塩 2.1 g
	3時	牛乳 お好み焼き	牛乳	竹輪（乳不使用）・玉子・花かつお	小麦粉	だし汁・トンカツソース	
12土	昼食	ピビンバ混ぜごはん カリフラワーの中華サラダ 厚揚げのスープ	豚ミンチ	しょうが・ほうれん草・人参・もやし カリフラワー・きゅうり・人参 干わかめ	精白米・上白糖・サラダ油 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水	エ 479 kcal た 17.4 g 脂 15.3 g C a 184 mg 食塩 1.5 g
	3時	牛乳 おかし	牛乳			ばりんこ・ミレービスケット	
14月	昼食	ご飯 さばの塩焼き チンゲン菜の和え物 貝だくさんみそ汁	サバ	チンゲン菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	精白米 サラダ油 上白糖	食塩 濃口醤油 だし汁	エ 581 kcal た 20.5 g 脂 24.6 g C a 220 mg 食塩 1.4 g
	3時	牛乳 大学いも	牛乳		さつまいも・白絞油・上白糖・黒ごま	みりん風	
15火	昼食	ロールパン ボークビーンズ ブロッコリーのみそマヨサラダ キャベツのスープ	豚肉・大豆 味噌	玉ねぎ ブロッコリー・カリフラワー・人参 キャベツ・玉ねぎ	NEGロール サラダ油・上白糖 エッグケア（卵不使用）	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水	エ 598 kcal た 23.5 g 脂 23.9 g C a 192 mg 食塩 2.4 g
	3時	牛乳 おかかおにぎり	牛乳	花かつお	精白米	濃口醤油	
16水	昼食	親子丼 白菜の塩昆布和え ほうれん草のみそ汁	鶏肉・玉子 竹輪（乳不使用） 白味噌	玉ねぎ・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参・汐ふき昆布 ほうれん草・人参	精白米・上白糖・片栗粉	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁	エ 495 kcal た 19.1 g 脂 12.7 g C a 183 mg 食塩 1.8 g
	3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳			カップゼリーの素オレンジ・水	
17木	昼食	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 もやしのみそ汁	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 南瓜	精白米 上白糖・ごま油 上白糖	濃口醤油 濃口醤油・だし汁 だし汁	エ 595 kcal た 18.4 g 脂 21.9 g C a 209 mg 食塩 1.5 g
	3時	牛乳 ごまちゃんすこう	牛乳		小麦粉・上白糖・白ごま・サラダ油		
18金	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の信田和え 大根のみそ汁	鶏肉 あげ 白味噌	にんにく 小松菜・キャベツ・人参 大根・干わかめ	精白米 片栗粉・白絞油 上白糖	料理酒・濃口醤油 濃口醤油 だし汁	エ 634 kcal た 22.8 g 脂 28.7 g C a 197 mg 食塩 1.8 g
	3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフレーク・マシュマロ・サラダ油		
19土	昼食	スパゲティナポリタン 三度豆のサラダ じゃがいものスープ	ツナ缶	ピーマン・玉ねぎ 三度豆・人参・コーン 人参	スパゲティ・サラダ油 エッグケア（卵不使用） じゃがいも	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水	エ 489 kcal た 16.1 g 脂 17.1 g C a 217 mg 食塩 2.3 g
	3時	牛乳 おかし	牛乳			Caカルシウムゼンペイ・アンパンマンのソフトゼンペイ	
21月	昼食	そぼろピラフ 千切大根のサラダ 玉子スープ	合ミンチ	玉ねぎ・人参 千切り大根・きゅうり・人参 干わかめ	精白米・マーガリン 上白糖	コンソメ 濃口醤油・酢 コンソメ・水	エ 573 kcal た 19.2 g 脂 18.6 g C a 192 mg 食塩 2.4 g
	3時	牛乳 ココアケーキ	牛乳		ホットケーキミックス・上白糖	純ココア	
22火	昼食	ご飯 たらのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	たら 大豆 あげ・白味噌	玉ねぎ・コーン・パセリ ひじき・人参・グリーンピース 南瓜	精白米 エッグケア（卵不使用）・サラダ油 上白糖	食塩・料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁	エ 509 kcal た 21.7 g 脂 16.1 g C a 229 mg 食塩 2.2 g
	3時	牛乳 ピザトースト	牛乳	チーズ	食パン	ケチャップ	
23水	昼食	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	鶏肉・竹輪（乳不使用）	大根・ごぼう・人参・干しいたけ ほうれん草・もやし ねぎ	精白米 上白糖 白ごま・上白糖	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁	エ 562 kcal た 19.7 g 脂 19.6 g C a 207 mg 食塩 2.2 g
	3時	牛乳 プレーンドーナツ	牛乳		ホットケーキミックス・上白糖・白絞油		
24木	昼食	ご飯 豚肉のカレーソテー ポテトサラダ 小松菜のスープ	豚肉 ツナ缶	キャベツ・玉ねぎ・三色ピーマン ミックスベジタブル 小松菜・玉ねぎ	精白米 上白糖・サラダ油 じゃがいも・エッグケア（卵不使用）	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース コンソメ・水	エ 543 kcal た 17.9 g 脂 22.0 g C a 158 mg 食塩 1.6 g
	3時	牛乳 プリン	牛乳			プリンの素・水	
25金	昼食	きつねうどん 春キャベツとささみのサラダ バナナ	あげ ささみ	人参・干わかめ 春キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	うどん 上白糖・ごま油	天かす・淡口醤油・食塩・みりん風・だし汁 濃口醤油	エ 436 kcal た 13.5 g 脂 8.0 g C a 176 mg 食塩 2.3 g
	3時	牛乳 鮭青菜おにぎり	牛乳	紅鮭菜めし	精白米		
26土	昼食	豚丼 白菜の和え物 ふのみそ汁	豚肉 竹輪（乳不使用） 白味噌	玉ねぎ・しめじ・三度豆・人参 白菜・チンゲン菜・人参 ねぎ	精白米・上白糖 上白糖 切り葱	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁	エ 502 kcal た 17.4 g 脂 14.6 g C a 168 mg 食塩 1.7 g
	3時	牛乳 おかし	牛乳			聖食へよ・ラムネ菓子	
28月	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 キャベツのみそ汁	アジ 高野豆腐 白味噌	しょうが 人参・きぬさや キャベツ・干わかめ	精白米 上白糖・片栗粉・白絞油 上白糖	濃口醤油・料理酒 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁	エ 484 kcal た 24.2 g 脂 13.8 g C a 203 mg 食塩 1.8 g
	3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳	きな粉	ツイストマカロニ・上白糖		
30水	昼食	三色丼 春雨サラダ さつまいものみそ汁	玉子・合ミンチ	玉ねぎ・しょうが・小松菜 きゅうり・人参 ねぎ	精白米・上白糖 緑豆春雨・エッグケア（卵不使用） さつまいも	濃口醤油 だし汁	エ 577 kcal た 18.0 g 脂 19.8 g C a 173 mg 食塩 1.8 g
	3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳			カップゼリーの素ストロベリー・水	