

サンプル献立表

日付	曜日	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		3時	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え 大根のみぞ汁	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	工 た 脂 Ca 食塩 515 kcal 18.2 g 15.6 g 208 mg 2.0 g
			牛乳 ブドウゼリー	牛乳			カップゼリーの素ブドウ・水	
2 水		3時	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・ハセリ	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	工 た 脂 Ca 食塩 615 kcal 24.1 g 26.8 g 143 mg 1.8 g
			牛乳 心のラスク	牛乳		切り麸・マーガリン・上白糖		
3 木		3時	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・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	工 た 脂 Ca 食塩 570 kcal 20.2 g 22.9 g 163 mg 2.0 g
			牛乳 青のりポテト	牛乳	あおのり	ショーストリング・白絞油	食塩	
4 金		3時	ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 チングン菜の和え物 わかめのみぞ汁	厚揚げ・とりミンチ 白味噌	南瓜・人参・玉ねぎ チングン菜・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 切り麸	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁	工 た 脂 Ca 食塩 537 kcal 17.5 g 13.3 g 242 mg 2.2 g
			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		3時	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	工 た 脂 Ca 食塩 432 kcal 16.4 g 14.9 g 168 mg 1.3 g
			牛乳 おかし	牛乳			里食べよ・ラムネ菓子	
7 月		3時	ご飯 豚肉のごま味噌炒め マカラニサラダ 豆腐のすまし汁	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 マカラニ・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	工 た 脂 Ca 食塩 672 kcal 20.6 g 30.3 g 166 mg 1.2 g
			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		3時	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 ビヒダスヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参 ハイイン缶・黄桃缶	精白米 上白糖・サラダ油 上白糖	ところがカレー甘口・水 酢・食塩	工 た 脂 Ca 食塩 673 kcal 19.9 g 22.1 g 194 mg 1.7 g
			牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン・ストロベリージャム		
9 水		3時	ご飯 あかうおの煮付け ほうれん草のりのりえ かぼちゃのみぞ汁	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	工 た 脂 Ca 食塩 444 kcal 21.1 g 6.0 g 229 mg 2.2 g
			牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳		蒸しパンミックス・黒砂糖		
10 木		3時	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・チングン菜・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 味ぽんマイルド	工 た 脂 Ca 食塩 619 kcal 24.0 g 15.8 g 174 mg 2.7 g
			牛乳 わかめおにぎり	牛乳	炊き込みわかめ	精白米		
11 金		3時	ご飯 照り焼きチキン ごぼうのごまヨーソラダ オニオンスープ	鶏肉	ごぼう・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・ハセリ	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	工 た 脂 Ca 食塩 539 kcal 22.6 g 23.7 g 181 mg 2.1 g
			牛乳 お好み焼き	牛乳	キャベツ・ねぎ	小麦粉	だし汁・トンカツソース	
12 土		3時	ご飯 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 厚揚げ	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	工 た 脂 Ca 食塩 479 kcal 17.4 g 15.3 g 184 mg 1.5 g
			牛乳 おかし	牛乳			ぱりんこ・ミレーピスケット	
14 月		3時	ご飯 さばの塩焼き チングン菜の和え物 具だくさんみぞ汁	サバ 豆腐・あげ・白味噌	チングン菜・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	工 た 脂 Ca 食塩 581 kcal 20.5 g 24.6 g 220 mg 1.4 g
			牛乳 大学いち	牛乳		さつまいも・白絞油・上白糖・黒ごま	みりん風	
15 火		3時	ロールパン ポーチピーンズ ブロッコリーのみぞマヨサラダ 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	工 た 脂 Ca 食塩 598 kcal 23.5 g 23.9 g 192 mg 2.4 g
			牛乳 おかかおにぎり	牛乳	花かつお	精白米	濃口醤油	
16 水		3時	ご飯 鶏丼 白菜の塩昆布和え ほうれん草のみぞ汁	鶏肉・玉子 竹輪（乳不使用） 白味噌	玉ねぎ・グリンピース 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	工 た 脂 Ca 食塩 495 kcal 19.1 g 12.7 g 183 mg 1.8 g
			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		3時	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 もやしのみぞ汁	豆腐・豚肉 白味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 南瓜 もやし・ねぎ	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	工 た 脂 Ca 食塩 595 kcal 18.4 g 21.9 g 209 mg 1.5 g
			牛乳 ごまちんすこう	牛乳		小麦粉・上白糖・白ごま・サラダ油		
18 金		3時	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の信田和え 大根のみぞ汁	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	工 た 脂 Ca 食塩 634 kcal 22.8 g 28.7 g 197 mg 1.8 g
			牛乳 マッシュマロおこし	牛乳		コーンフレーク・マッシュマロ・サラダ油	コンソメ・水	
19 土		3時	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	ビーマン・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	工 た 脂 Ca 食塩 489 kcal 16.1 g 17.1 g 217 mg 2.3 g
			牛乳 おかし	牛乳			Caカルシウムセンペイ・アンパンマンのソフトせんべい	
21 月		3時	ご飯 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 玉子	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	工 た 脂 Ca 食塩 573 kcal 19.2 g 18.6 g 192 mg 2.4 g
			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		3時	ご飯 たらのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみぞ汁	タラ 大豆 あげ 白味噌	玉ねぎ・コーン・ハセリ ひじき・人参・グリンピース 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	工 た 脂 Ca 食塩 509 kcal 21.7 g 16.1 g 229 mg 2.2 g
			牛乳 ピザトースト	牛乳 チーズ	玉ねぎ・ビーマン	食パン	ケチャップ	
23 水		3時	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のみぞ汁	鶏肉・豚輪（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	工 た 脂 Ca 食塩 562 kcal 19.7 g 19.6 g 207 mg 2.2 g
			牛乳 フレンドーナツ	牛乳		ホットケーキミックス・上白糖・白絞油		
24 木		3時	ご飯 豚肉のカレーソテー ボテトサラダ 小松菜のスープ	豚肉 ツナ缶	キャベツ・玉ねぎ・三色ビーマン 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） コンソメ・水	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水	工 た 脂 Ca 食塩 543 kcal 17.9 g 22.0 g 158 mg 1.6 g
			牛乳 プリン	牛乳			プリンの素・水	
25 金		3時	きつねうどん 春キャベツとささみのサラダ ハナナ	あげ ささみ	人参・干わかめ 春キャベツ・きゅうり・人参 ハナナ	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	工 た 脂 Ca 食塩 436 kcal 13.5 g 8.0 g 176 mg 2.3 g
			牛乳 鮭青菜おにぎり	牛乳	紅鮭菜めし	精白米		
26 土	</							