

|    |   |   |                     |  |                                       |   |
|----|---|---|---------------------|--|---------------------------------------|---|
| 18 | 火 | 七分つき玄米ごはん<br>牛肉の柳川風煮<br>ひじき入り白和え<br>大根としめじの味噌汁<br>フルーツ:りんご      | 黒ごま豆乳プリン<br>牛乳      | 牛肉スライス・卵・木綿豆腐・甘みそ<br>淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳             | 米・車糖・黒蜜                               | たまねぎ・三つ葉・こまつな・ほしひじき<br>にんじん・大根・ぶなしめじ・葉ねぎ・りんご<br>寒天                  |
| 19 | 水 | 七分つき玄米ごはん<br>がめ煮<br>きゅうりのぬた(酢味噌)和え<br>つぼん汁 フルーツ:バナナ             | ピザトースト<br>牛乳        | 鶏もも・焼き竹輪・油揚げ・酢みそ<br>鶏ひき肉・プロセスチーズ<br>ロースハム・普通牛乳 | 米・車糖・さといも・食パン                         | れんこん・たけのこ・ごぼう・にんじん<br>きゅうり・生しいたけ・バナナ・青ピーマン                          |
| 20 | 木 | 梅ひじきごはん<br>さばの味噌煮<br>青菜とかにかまのごま和え<br>さつまいものレモン煮<br>玉ねぎとわかめのすまし汁 | わらびもち<br>牛乳         | さば・甘みそ・赤色辛みそ・ソフト豆腐<br>かに風味かまぼこ・きな粉・普通牛乳        | 米・車糖・ごま・さつまいも・わらびもち                   | 梅干し・ほしひじき・しょうが・にんじん<br>チンゲンサイ・レモン・たまねぎ<br>カットわかめ・三つ葉                |
| 21 | 金 | 七分つき玄米ごはん<br>ハンバーグ フライドポテト<br>ほうれん草のソテー<br>コンソメスープ              | キャロットケーキ<br>牛乳      | 豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳                                 | 米・パン粉・じゃがいも・サラダ油<br>ホットケーキミックス・車糖     | たまねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう<br>にんじん・スイートコーン・キャベツ・ほんしめじ<br>かいわれだいこん           |
| 22 | 土 | 親子丼 白菜の塩昆布和え<br>なすと油揚げの味噌汁<br>フルーツ:バナナ                          | 北海道ミルクロー<br>ル<br>牛乳 | 鶏もも・卵・油揚げ・淡色辛みそ<br>普通牛乳                        | 米・車糖・かたくり粉<br>北海道ミルクパン                | たまねぎ・グリーンピース・はくさい・にんじん<br>塩昆布・なす・葉ねぎ・バナナ                            |
| 25 | 火 | 七分つき玄米ごはん<br>鮭の塩焼き 焼きなす<br>炒り豆腐<br>さといもと玉ねぎの味噌汁                 | みたらしお月見<br>団子<br>牛乳 | 鮭・かつお削り節・木綿豆腐・卵<br>淡色辛みそ・普通牛乳                  | 米・さといも・白玉粉・車糖・かたくり粉                   | なす・しょうが・にんじん・グリーンピース<br>たまねぎ・葉ねぎ・かぼちゃ                               |
| 26 | 水 | 七分つき玄米ごはん<br>チキンフリカッセ<br>マセドワーヌサラダ<br>キャロットラペ<br>コンソメジュリエンス     | バターラスク<br>牛乳        | 鶏もも・普通牛乳                                       | 米・じゃがいも・マヨネーズ<br>フランスパン・車糖・マーガリン      | たまねぎ・ぶなしめじ・いんげん・にんじん<br>きゅうり・スイートコーン・かいわれだいこん                       |
| 27 | 木 | 七分つき玄米ごはん<br>すき焼き風煮<br>水菜と油揚げのお浸し<br>なめこと若布の味噌汁<br>フルーツ:梨       | ミニスイートポテ<br>ト<br>牛乳 | 牛肉スライス・焼き豆腐・油揚げ<br>淡色辛みそ・普通牛乳                  | 米・車糖・ごま・さつまいも                         | たまねぎ・はくさい・にんじん・みずな<br>なめこ・カットわかめ・葉ねぎ・日本なし                           |
| 28 | 金 | カレーピラフ<br>コールスローサラダ<br>具だくさんコンソメスープ<br>ヨーグルトフルーツソースかけ           | クッキー<br>牛乳          | 牛ひき肉・豚ひき肉・ヨーグルト<br>普通牛乳                        | 米・マヨネーズ・車糖・フルーツソース<br>ホットケーキミックス・サラダ油 | たまねぎ・にんじん・黄ピーマン<br>グリーンピース・キャベツ・きゅうり・スイートコーン<br>はくさい・ぶなしめじ・かいわれだいこん |
| 29 | 土 | おにぎり(わかめ)<br>ちゃんぽん麺(豚骨)<br>ほうれん草ののり納豆あえ<br>フルーツ:オレンジ            | カスタードロール<br>牛乳      | 豚肉スライス・挽きわり納豆<br>普通牛乳                          | 米・中華めん・ラーメンスープの素<br>車糖・カスタードロール       | キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ<br>葉ねぎ・ほうれんそう・焼きのり<br>パレンシアオレンジ                  |

☆今月の平均給与栄養量☆

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂 肪    | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 596 kcal | 21.5 g | 18.2 g | 260 mg | 2.4 mg | 209 μg | 0.35 mg | 0.44 mg | 31 mg |

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。