

# 献立表 (2011年3月)

日付	献立	食材			栄養価			
		赤色の食材 血や肉、骨をつくる	黄色の食材 熱や力のもとになる	緑色の食材 体の調子を整える	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	炭水化物 [g]
1 (火)	あじのごまだれ井 カボチャの煮物 豚汁	アジ, 豚ばら	お米, ごま, 砂糖, じゃがいも, し らたき, 油	しそ, しょうが, 根深ねぎ, かぼ ちゃ, だいこん, にんじん, ごぼ う, 葉ねぎ	581	29.6	14.9	79.6
2 (水)	ロコモコ コンソメスープ ヨーグルト	牛ひき肉 生, 豚ひき肉, 普通牛 乳, 卵, ソーセージ, ヨーグルト	パン粉, 無塩バター, 薄力粉, 調 合油, お米, じゃがいも	たまねぎ, レタス, にんじん, キャベツ	878	42.1	38.6	84.4
3 (木)	ほうれん草とサーモンのクリームパ スタ 鶏ササ身ときのこのとろみスープ ポテトサラダ	べにざけ 生, 普通牛乳, 鶏ささ 身, いかなぎ	薄力粉, マカロニ・スパゲッ ティ, オリーブ油, じゃがいもで ん粉, じゃがいも	ほうれん草, たまねぎ, えのき たけ, にんじん, 葉ねぎ, きゅう り	922	61.5	26.2	108.4
4 (金)	デミグラスオムライス コンソメスープ ヨーグルト	鶏むね肉, 卵, ソーセージ, ヨー グルト	調合油, お米, 無塩バター, 油, 牛 脂, じゃがいも	たまねぎ, グリンピース, トマト, にんじん, キャベツ	1337	46.7	67.2	123.7
5 (土)	お休み				0	0.0	0.0	0.0
6 (日)	お休み				0	0.0	0.0	0.0
7 (月)	ごはん さばのみそ煮 味噌汁 ポテトサラダ	まさば 生, 豆腐	お米, 砂糖, じゃがいも	根深ねぎ, わかめ, きゅうり, た まねぎ	807	33.0	24.8	103.3
8 (火)	ごはん 酢豚 ロールキャベツ	豚肩ロース, 牛ひき肉 生, 豚ひ き肉, 卵	お米, 砂糖, じゃがいもでん粉, 薄力粉, 調合油, パン粉	ピーマン, たまねぎ, キャベツ	902	33.1	34.8	103.9
9 (水)	親子丼 卵トマト炒め 豚汁	鶏もも肉, 卵, 豚ばら	お米, ごま油, じゃがいも, しら たき, 油	たまねぎ, みつば, トマト, だい こん, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	755	35.2	31.3	76.4
10 (木)	ごはん 豚のしょうが焼き 味噌汁 かぶと豚肉のみそチーズ炒め	豚肩ロース, 豆腐, 豚ロース, ゴーダチーズ	お米, じゃがいもでん粉, 砂糖, 油	わかめ, かぶ	1055	54.0	49.3	85.7
11 (金)	ほうれん草とサーモンのクリームパ スタ 鶏ササ身ときのこのとろみスープ ポテトサラダ	べにざけ 生, 普通牛乳, 鶏ささ 身, いかなぎ	薄力粉, マカロニ・スパゲッ ティ, オリーブ油, じゃがいもで ん粉, じゃがいも	ほうれん草, たまねぎ, えのき たけ, にんじん, 葉ねぎ, きゅう り	922	61.5	26.2	108.4
12 (土)	お休み				0	0.0	0.0	0.0
13 (日)	お休み				0	0.0	0.0	0.0
14 (月)	あじのごまだれ井 カボチャの煮物 豚汁	アジ, 豚ばら	お米, ごま, 砂糖, じゃがいも, し らたき, 油	しそ, しょうが, 根深ねぎ, かぼ ちゃ, だいこん, にんじん, ごぼ う, 葉ねぎ	581	29.6	14.9	79.6
15 (火)	ロコモコ コンソメスープ ヨーグルト	牛ひき肉 生, 豚ひき肉, 普通牛 乳, 卵, ソーセージ, ヨーグルト	パン粉, 無塩バター, 薄力粉, 調 合油, お米, じゃがいも	たまねぎ, レタス, にんじん, キャベツ	878	42.1	38.6	84.4