

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				補食	栄養価
		3時おやつ	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	調味料		
2 16 (月)	ごはん、 みそ汁(切干大根・にんじん)、 Grillチキン、 キャベツとツナのサラダ、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココアバナナケーキ	米、小麦粉、バ ター、片栗粉、三 温糖、油	牛乳、鶏もも肉、 ツナ水煮缶、米み そ	キャベツ、にんじん、バ ナナ、切り干し大根、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酢、みりん、酒、食 塩、ココア、ベーキングパ ウダー	ケチャップ おにぎり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 254 mg
3 17 (火)	ごはん、 みそ汁(かぶ・わかめ)、 かじきのねぎあんかけ、 アスパラのごま和え、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きビーフン	ビーフン、米、片 栗粉、三温糖	牛乳、かじき、豚 肉(もも)、米みそ	にんじん、玉ねぎ、グ リーンアスパラガス、か ぶ、ねぎ、ごま、カット わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、鶏がらだし汁、食塩	青のりおに ぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 212 mg
4 18 (水)	ごはん、 すまし汁(小松菜・えのき)、 みそじゃが、 白菜のおかか和え、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 プルーンケーキ	じゃがいも、米、 小麦粉、三温糖、 油	牛乳、豚ひき肉、 米みそ、かつお節	はくさい、にんじん、玉 ねぎ、えのきたけ、小松 菜、プルーン、グリーン ピース	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、食塩、ベーキン グパウダー	わかめおに ぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 268 mg
5 19 (木)	食パン、 野菜スープ、 豚肉のりんごソース焼き、 トマトサラダ、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 肉みそおにぎり	食パン、米、じゃ がいも、三温糖、 油、ごま油	牛乳、豚肉(も も)、鶏ひき肉、 米みそ	トマト、玉ねぎ、小松 菜、きゅうり、ごま、に んにく、りんご	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酢、食塩	ごま塩おに ぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 219 mg
6 20 (金)	ごはん、 すまし汁(豆腐(■なし)・大根) 、 筑前煮、 オクラの和え物、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 メロンパン風トースト	米、食パン、さと いも、小麦粉、三 温糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐(■なし)	にんじん、れんこん、オ クラ、まいたけ、大根	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、食塩	ケチャップ おにぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 237 mg
7 21 (土)	焼肉丼、 スープ(玉ねぎ・えのき)、 塩じゃが、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 みかんヨーグルト クラッカー	じゃがいも、米、 三温糖、クラッ カー	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(も も)	玉ねぎ、にんじん、みか ん缶、えのきたけ、にん にく	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、食塩、中濃ソー ス、ケチャップ	クッキー (●■ク ラッカー)	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 298 mg
9 23 (月)	ごはん、 みそ汁(じゃがいも・にんじん)、 鮭の南部焼き、 切干大根の煮物、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ほうれん草ケーキ	米、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、 油	牛乳、さけ、米み そ	にんじん、切り干し大 根、ごま、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、酒、ベーキ ングパウダー	青のりおに ぎり	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 266 mg
10 24 (火)	ごはん、 スープ(玉ねぎ・わかめ)、 じゃんじゃん豆腐(■豆腐なし) 、 キャベツのしそ和え、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お麩のキャラメルラスク	米、焼ふ、三温 糖、片栗粉、油、 バター	牛乳、 木綿豆腐 (■なし) 、豚肉 (もも)	キャベツ、玉ねぎ、たけ のこ、ねぎ、カットわか め、にんにく、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、食塩、しそふり かけ	わかめおに ぎり	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 282 mg
11 25 (水)	ごはん、 みそ汁(大根・なめこ)、 さばの香味焼き、 ほうれん草のみそ和え、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ウィンナーとチーズの蒸しパン	米、小麦粉、三温 糖、油	牛乳、さば、ウイ ンナーソーセー ジ、チーズ、米み そ	ほうれん草、大根、玉ね ぎ、にんじん、なめこ、 すりごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、ベーキングパウダー	ごま塩おに ぎり	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 311 mg

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄養価
		3時おやつ	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	調味料		
12 26 (木)	食パン、 スープ（じゃがいも・玉ねぎ）、 グラタン、 チンゲンサイのソテー、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ひじきおにぎり	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、	チンゲンサイ、にんじん、ブロッコリー、ひじき、玉ねぎ、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がらだし汁、食塩	ケチャップ おにぎり	エネルギー 463 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 421 mg
13 27 (金)	カレーライス、 ブロッコリースープ、 チョレギサラダ、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ぶどうゼリー クラッカー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、バター、ごま油、クラッカー	牛乳、豚肉(ロース)	ぶどう濃縮果汁、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン、粉かんでん、にんにく、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、酢、ケチャップ、食塩、カレー粉、鶏がらだし汁	青のりおにぎり	エネルギー 479 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 224 mg
14 28 (土)	トマトクリームスパゲティ、 ポトフ、 キャベツのサラダ、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ツナおにぎり	じゃがいも、スパゲティ、米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト缶、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	クッキー (● ■ ■ ク ラ ッ カ ー)	エネルギー 430 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 12.4 g カルシウム 273 mg
30 (月)	ごはん、 みそ汁（なす・切り干し大根）、 鶏肉のマーマレード焼き、 ひじきサラダ、	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉のキャロットケーキ	米、米粉、油、三温糖、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、米みそ	小松菜、なす、にんじん、ひじき、コーン、マーマレード、切り干し大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	わかめおにぎり	エネルギー 431 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 325 mg

- ☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。
- ☆ 行事や食材調達等の都合により、変更があります。
- ★ パンは卵・大豆製品不用品品を使用しています。
- ☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際は、市販品の提供となる場合があります。
- ☆ アレルギー代替表示: ■ = 大豆、● = 卵
- ☆ 9・23(月)は岩手県の郷土料理メニューです。
- ☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麴を使用することがあります。

6月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・さけ・さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ

7月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・さけ・さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ