

(株)サンフーズ

TEL 045(934)2600

担当栄養士 FAX 045(934)2947 伊藤 志穂美 · 山田 由紀

日付	曜日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	熱や力に なる食品	血や肉に なる食品	体の調子を 整える食品	日付	曜日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	熱や力に なる食品	血や肉に なる食品	体の調子を 整える食品
2	A	ポークカレー・スマイルポテト ウインナー・ごはん・フルーツ	384	12.3	米・小麦粉油・じゃが芋マカロニ	卵·牛乳 鶏肉・豚肉	玉恵·人参 コーン	18	水	焼肉・コーンコロッケ・チキンサラダ さけふいかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・油 じゃが芋 ゴマ・小麦粉	印·牛乳 鶏肉・豚肉 サケ・タラ	キャベツ・人参 玉葱・コーン
3	火	鶏の唐揚げ・肉団子照煮・大根サラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ	印·牛乳 鶏肉	大根・人参トマト・五葱・フロッコリー	19	木	ミートマカロニソテー エビ入シューマイ・肉団子照煮 おかかふりかけごはん・いちご杏仁豆腐	382	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	明·牛乳 鶏肉・豚肉 エビ・タラ	人参・コーン トマト・玉葱
4	水	八宝菜・カニシューマイ・ツナサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 豚肉・ツナ・エビ タラ・サケ・カニ	白菜・人参・キャベツ 玉葱・コーン・グリンピース	20	金	オニオングラタンスープフライ しまじろう高野豆腐煮・春雨サラダ さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 春雨・中華麺	明・牛乳 鶏肉・豆腐 サケ・タラ	玉葱・インゲン キャベツ・コーン・人参
5	木	カレーコロッケ・卵ロール・花がんも煮 おかかふりかけごはん・マンゴープリ ン	385	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	明・鶏肉 がんも・牛乳	インゲン 玉葱・人参	21	±	南瓜コロッケ・人参金平 ワカメサラダ・ふりかけごはん・フルー ツ	382	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 ビーフン	卵 牛乳	南瓜・人参・ワカメ キャベツ・コーン・インゲン
6	金	エビカツ・千草焼・コンソメポテト さけふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・エビ イカ・サケ・タラ	玉葱・ネギ・人参 ひじき・枝豆 スナップエンドウ	23	A	南瓜クリームシチュー おさつコロッケ・枝豆ソテー おかかふりかけごはん・カクテルゼリー	384	12.3	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・さつま 芋	明・牛乳 生クリーム 鶏肉・豆乳	玉葱・コーン 人参・枝豆・南瓜
7	土	野菜コロッケ 彩り豆腐サンド・茄子の甘味噌がけ ふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	明・牛乳 豆腐・鶏肉 タラ・ホタテ	人参・コーン・玉葱 キャベツ・フロッコリー・茄子	24	火	コーングリーミーコロッケ 大根ツナサラダ・たこウインナー さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉	明・牛乳・ツナ 生クリーム・サケ 鶏肉・豚肉・タラ	コーン・玉恵 大根・人参・インゲン
10	火	ポークチャップ・ベイクドエッグポテト シェルマカロニサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・マカロニ ゴマ・小麦粉 油・じゃが芋	卵・牛乳 サケ・タラ・豚肉	キャベツ・人参トマト・コーン・玉葱	25	水	豚肉生姜焼・コーンサラダ カレー風味粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	じゃが芋 米・ゴマ 油・小麦粉	明·牛乳 豚肉	キャベツ・玉葱 人参・コーン
11	水	チキンカツ・オムレツ・ミニギョーザ おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	油・ゴマ 米・小麦粉 スパゲティ	明・牛乳 鶏肉・豚肉 カニ・タラ	キャベツ・人参・トマト 玉恵・コーン・インゲン	26	木	すき焼風・肉団子トマト煮・ひじき煮 さけふりかけごはん・フルーツ	381	12.1	米·ゴマ 油·春雨 小麦粉	牛乳・サケ 豚肉・鶏肉 タラ・油揚げ	白菜・玉葱 ひじき・人参・トマト
12	木	コーンたっぷりフライ 肉団子トマト煮・たこウインナー さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	明・牛乳 鶏肉・豚肉 サケ・タラ	コーン・玉葱 枝豆・コーン・ひ <i>じ</i> き トマト・プロッコ!/-	27	金	チキンカレー・ふんわり豆腐ナゲット 枝豆サラダ・ごはん・フルーツ	385	12.4	米·油 小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 サバ・豆腐・おから	玉葱・人参 枝豆・コーン キャベツ・プロッコリー
13	金	クリームシチュー おからポテト・コールスローサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	明・牛乳 鶏肉・おから 生クリーム・豆乳	玉葱·コーン キャベツ・人参	28	±	ハムカツ さくらシューマイ・青菜コーンソテー ふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ・小麦 粉 油・ マカロニ	明·牛乳 鶏肉・豚肉	玉葱・ギンゲン菜 コーン・人参・インゲン
14	±	コーンメンチカツ ポテトコーンソテー・春雨サラダ ふいかけごはん・フルーツ	382	12.4	ゴマ・じゃが芋 米・小麦粉 春雨・さつま 芋	卵・牛乳・鶏肉 牛肉・豚肉	コーン・玉葱・人参 インゲン・フロッコ!ー	30	A	ギョーザの野菜あん さつま芋甘煮・ミニペンネサラダ さけふいかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・小麦粉 油・マカロニ ゴマ・さつま 芋	明·牛乳 豚肉・鶏肉 サケ・タラ	キャベツ・人参・白菜 コーン・玉葱・グリンピース
16	A	ポークビーンス・肉シューマイ ペンネカレーマヨサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	382	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	明·牛乳 鶏肉・豚肉 サケ・タラ・大豆	グリンピース・人参 コーン・トマト・玉葱	31	火	豚と卵の中華炒め 肉団子のカレー煮・ハムサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米·ゴマ 油·小麦粉	明·牛乳 鶏肉・豚肉	玉葱・人参 キャベツ・コーン
17	火	照焼ハンバーグ・野菜サラダ・粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・スパゲティ ゴマ・小麦粉 油・じゃが芋	印·牛乳 鶏肉·牛肉	玉葱・大根・トマト 人参・フロッコリー								

