

平成20年4月分お弁当献立表

材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますので、ご了承下さい。

		9日(水)		10日(木)		11日(金)			
		①メンチカツ ②ポテトサラダ・ミニトマト ③あらびきウインナー ④小松菜と昆布の煮付	エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 26.2 mg 塩分 1.98 g	①コロッケ ②マカロニサラダ ③ミックスドームオムレツ ④すき焼肉煮付	エネルギー 304 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 14.0 mg 塩分 2.57 g	①ささみチーズフライ ②たらこスパゲティ ③プレーンオムレツ ④ごぼうの甘辛煮	エネルギー 328 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 11.8 mg 塩分 2.64 g		
		①メンチカツ 90 大豆白絞油 9 ブロッコリー 10 塩 0.1 ②ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ミニトマト 10 ③あらびきウインナー 10 ④小松菜 20 きざみ昆布 0.5 人参 5 砂糖 3 醤油 3 酒 1		①コロッケ 60 大豆白絞油 6 中濃ソース 8 ②マカロニサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ③ミックスドームオムレツ 30 ④牛小間 15 たまねぎ 10 人参 5 白菜 30 砂糖 5 醤油 8 酒 2 大豆白絞油 1		①ササミチーズフライ 50 大豆白絞油 5 サラダ菜 1 ミニトマト 10 ②スパゲティ 12 たらこ和えの素 1 ③プレーンオムレツ 30 デミグラスソース 8 ④ごぼう 20 人参 10 黒ごま みりん 1 醤油 3 砂糖 3			
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
①オムレツフライ ②しゅうまい ③イタリアンスパゲティ ④ソーセージ天 ⑤ピーマンと人参の中華煮	エネルギー 328 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 20.5 mg 塩分 2.51 g	①鮭の唐揚 ②肉団子の野菜甘酢あん ③厚焼卵・紅生姜棒天 ④ひじきの煮付	エネルギー 334 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.2 mg 塩分 2.23 g	①ツナマヨコーンフライ ②スパゲティサラダ ③鶏肉の照焼・肉巻 ④白菜のおかか煮	エネルギー 428 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 28.5 mg 塩分 1.87 g	①ハンバーグ デミグラスソース仕上 ②かに棒卵ロール ③いんげんのごま和え ④フライドポテト	エネルギー 411 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 25.1 mg 塩分 2.81 g	①エビフライ・磯の香フライ ②チーズオムレツ ③マカロニサラダ・ブロッコリー ④さつまいものレモン煮	エネルギー 335 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 18.1 mg 塩分 1.55 g
①オムレツフライ 50 大豆白絞油 5 ②しゅうまい 28 ③イタリアンスパゲティ 30 ブロッコリー 10 塩 0.2 ④ソーセージ天 22g ⑤ピーマン 15 人参 10 ごま油 2 みりん 2 醤油 3		①秋鮭 30 片栗粉 3 大豆白絞油 4 砂糖 2 書油 2 パセリ 2.5 ②肉団子 30 人参 10 ピーマン 5 酢 2 醤油 3 砂糖 4 中華味 0.2 片栗粉 2 ③厚焼卵 30 紅生姜棒天 10 ④ひじき 10 きざみ揚 5 グリンピース 2 砂糖 2 醤油 2		①ツナマヨコーンフライ 大豆白絞油 5 ミニトマト 10 サラダ菜 2 ②スパゲティサラダ 30 ③鶏肉 30 酒 1 大豆白絞油 2 醤油 3 砂糖 2 肉巻 30 大豆白絞油 3 ④白菜 30 きざみ昆布 0.1 人参 5 砂糖 3 醤油 3 花かつお 1		①ハンバーグ 60 たまねぎ 10 デミグラスソース 8 コンソメ 0.3 カーネーション 10 醤油 2 ブロッコリー 10 塩 0.1 人参 10 砂糖 1 ②かに棒卵ロール 16 ③いんげん ごま和えの素 5 ④フライドポテト 40 大豆白絞油 4 塩 0.1 乾燥パセリ 0.1		①エビフライ 20 磯の香フライ 40 大豆白絞油 6 カルタソース 10 キャベツ 30 塩 0.1 ②チーズオムレツ 35 ミニトマト 10 ③マカロニサラダ 30 ブロッコリー 10 塩 0.1 ④さつまいも 15 砂糖 2 塩 0.1 レモン汁 1	
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
①鶏肉の唐揚 ②ポテトサラダ ③のり巻卵 ④ブロッコリーのごま和え ⑤糸こんにゃくと人参の甘辛煮	エネルギー 340 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 22.3 mg 塩分 2.19 g	①ローストンカツ ②スパゲティサラダ・ミニトマト ③アスパラのピーナツ和え ④大根と人参の煮付	エネルギー 324 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 19.7 mg 塩分 2.33 g	①やきそば ②えびフリッター マヨネーズソース ③お好み風玉子焼 ④ほうれん草のお浸し ⑤肉団子	エネルギー 305 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 11.7 mg 塩分 2.49 g	①肉じゃが ②ちくわのいそべ天ぷら ③ねぎ入出し巻卵 ④がんもの含め煮 ⑤きゅうりの酢の物	エネルギー 313 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 15.8 mg 塩分 2.98 g	①コーンバターコロッケ ②かぼちゃサラダ ③ゆで卵 ④小松菜と揚げの煮付 ⑤ささみの生姜焼	エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 19.4 mg 塩分 1.77 g
①鶏もも肉 60 醤油 4 酒 1 片栗粉 6 大豆白絞油 6 ミニトマト 10 ケチャップ 5 ②ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ③磯巻ロール 18 ④ブロッコリー 10 ごま和えの素 5 ⑤糸こんにゃく 30 人参 5 枝豆 5 醤油 2 酒 1 砂糖 2		①ローストンカツ 60 大豆白絞油 7 トカツソース 8 ②スパゲティサラダ 30 ミックスベジタブル 5 ミニトマト 10 ③アスパラガス 30 ピーナツ和え 8 ④大根 30 人参 10 きざみ揚 5 醤油 2 砂糖 3 酒 1		①中華そば 50 キャベツ 20 豚肉 10 トカツソース 7 醤油 3 ②えびフリッター 20 大豆白絞油 3 マヨネーズソース 6 ③お好み風玉子焼 30 ④ほうれん草 20 砂糖 2 醤油 2 酒 1 ⑤たれ付肉団子 20		①豚肉 20 じゃがいも 60 タマネギ 20 人参 10 醤油 8 砂糖 6 酒 2 大豆白絞油 5 ②ちくわ 15 天ぷら粉 3 青のり 0.05 大豆白絞油 2 ③ねぎ入出し巻卵 30 ④がんも 15 砂糖 2 醤油 2 酒 1 ⑤きゅうり 20 蒲鉾 5 カットワカメ 0.5 酢 3 醤油 2 砂糖 2		①コーンバターコロッケ 75 大豆白絞油 8 ②かぼちゃサラダ 30 ミニトマト 10 ③ゆで卵 25 ④小松菜 20 人参 5 きざみ揚 5 砂糖 3 醤油 3 ⑤ささみ 25 生姜汁 3 醤油 3 みりん 2 砂糖 4	
28日(月)		29日(火)		30日(水)		<h1>昭和の日</h1>			
①メンチカツ ②マカロニサラダ・ブロッコリー ③野菜入玉子焼 ④春雨の酢の物	エネルギー 425 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.6 mg 塩分 1.80 g			①マヨタマカツ ②野菜炒め ③かにかまぼこ ④糸こんにゃくと枝豆の甘辛煮	エネルギー 303 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 18.2 mg 塩分 2.62 g				
①メンチカツ 90 大豆白絞油 9 ミニトマト 10 ②マカロニサラダ 30 カーネーション 5 キャベツ 10 ブロッコリー 10 塩 0.1 ③野菜入玉子焼 22.5 ④春雨 6 蒲鉾 5 カットワカメ 1 酢 3 砂糖 3 醤油 2				①マヨタマカツ 45 大豆白絞油 4 サラダ菜 2.5 ミニトマト 10 トカツソース 8 ②キャベツ 40 たまねぎ 10 人参 10 豚肉 15 ピーマン 5 醤油 5 中華味 0.5 大豆白絞油 4 ③かにかまぼこ 20 ④糸こんにゃく 30 枝豆 10 白ごま 1 砂糖 3 酒 1 醤油 3					

# 平成20年5月分お弁当献立表

材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますので、ご了承下さい。

※献立と栄養価は、おかずのみを表示しています。 各日とも、ご飯がつきます。栄養価等は次のとおりです。		1日(木)		2日(金)					
		①ささみ磯辺天ぷら ②粉ふさいも ③ほうれん草のお浸し ④グリーンピースの卵とじ	エネルギー 182 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.9 g 塩分 1.2 g	①カレーコロッケ ②チーズオムレツ・肉団子 ③小松菜のお浸し ④たらこスパゲティ	エネルギー 284 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 11.9 g 塩分 1.7 g				
食品名 精白米 使用量 130.0 g エネルギー 463 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 1.2 mg	①ささみ 45 醤油 2 酒 1 青のり 0.05 天ぷら粉 5 大豆白絞油 5 ミトマト 10 ②じゃがいも 30 乾燥パセリ 0.5 塩 0.1 ③ほうれん草 20 きざみ蒲鉾 5 人参 5 白ごま 1 醤油 1 酒 1 砂糖 2 ④グリーンピース 10 卵 10 砂糖 2 醤油 2 酒 1	①カレーコロッケ 60 大豆白絞油 6 ブロッコリー 10 塩 0.01 ②チーズオムレツ 17.5 肉団子 20 ③小松菜 30 人参 10 醤油 2 みりん 1 ④スパゲティ 15 たらこベースの素 2							
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
こどもの日		振替休日		①クリームコロッケ(ほたて) ②のり巻卵 ③マカロニサラダ ④ひじきの煮付	エネルギー 313 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 18.7 g 塩分 2.3 g	①マス香草焼 ②ちくわの磯辺天ぷら ③ブロッコリーのごま和え ④野菜炒め ⑤かに棒卵ロール	エネルギー 227 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.1 g 塩分 2.0 g	①南瓜挽肉フライ ②厚焼卵・しゅうまい ③玉ねぎと揚げのピリ辛煮 ④白菜のおかか煮	エネルギー 303 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g
				①クリームコロッケ(ホタテ) 60 大豆白絞油 6 サラダ菜 6 デミグラスソース 8 ミトマト 10 ②のり巻卵 27.5 ③マカロニサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ④芽ひじき 8 きざみ揚げ 5 人参 5 大豆 5 砂糖 2 酒 1 醤油 3	①マス 40 香草ミックス 5 ②ちくわ 15 天ぷら粉 2 青のり 0.05 大豆白絞油 ③ブロッコリー 10 ごま和えの素 3 ④キャベツ 30 豚肉 10 タマネギ 10 人参 5 醤油 5 中華味 0.5 大豆白絞油 3 ⑤かに棒卵ロール 25	①かぼちゃ挽肉フライ 60 大豆白絞油 6 トマト煮込みソース 8 サラダ菜 2.5 ②厚焼卵 25 しゅうまい 14 ③タマネギ 15 きざみ揚げ 5 枝豆 10 ごま油 1 醤油 3 三温糖 2 豆板醤 0.2 ④白菜 30 人参 10 糸かつお 1 酒 2 醤油 3			
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
①ミートオムレツ ②フレンチポテト ③キャベツとツナの煮付 ④イタリアンスパゲティ	エネルギー 391 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 26.8 g 塩分 2.6 g	①白身魚の照焼 ②揚げなすの生姜醤油 ③ほうれん草のお浸し ④ウインナー卵ロール ⑤コーンとツナの煮付	エネルギー 265 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 17.4 g 塩分 2.0 g	①エビフライ・イカ・ナツフライ ②ミートスパゲティ ③ポテトサラダ ④大根のそぼろ煮	エネルギー 353 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g	①すき焼風煮付 ②お好み風玉子焼 ③ポテトもち おろしソース ④胡瓜の中華風酢の物	エネルギー 289 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 11.8 g 塩分 2.7 g	①ささみチーズフライ・ゆで卵 ②ポテトサラダ ③えびしゅうまい ④キャベツのコンソメ煮	エネルギー 330 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.5 g 塩分 2.7 g
①ミートオムレツ 60 デミグラスソース 10 サラダ菜 2.5 ミトマト 10 ②フレンチポテト 30 大豆白絞油 3 塩 0.1 ③キャベツ 30 シーチキンフレーク 10 人参 5 砂糖 3 みりん 1 醤油 2 ④イタリアンスパゲティ 30 ミックスベジタブル 10	①シルバー(骨付) 30 醤油 3 酒 2 ②揚げなす 大豆白絞油 4 生姜 1 醤油 3 酒 1 花かつお 0.5 ③ほうれん草 20 カーネルコーン 10 醤油 2 酒 1 ④ウインナー卵ロール 30 ⑤カーネルコーン 15 シーチキンフレーク 10 醤油 2 砂糖 2 酒 1	①エビフライ 20 イカ・ナツフライ 25 大豆白絞油 5 タルタルソース 8 パセリ 1 ②スパゲティ 15 ミートソース 10 ミックスベジタブル 5 塩 0.2 胡椒 0.05 ③ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ④大根 40 人参 10 鶏ミンチ 10 醤油 4 酒 1 砂糖 4	①牛肉 20 糸こんにゃく 30 白菜 30 花ふ 1 砂糖 4 醤油 7 酒 2 大豆白絞油 1 ②お好み風玉子焼 30 ③ポテトもち 40 大豆白絞油 4 大根おろしソース 5 パセリ 1 ④キャベツ 30 カットワカメ 0.5 酢 3 醤油 3 砂糖 3 ごま油 1	①ささみチーズフライ 50 大豆白絞油 5 トマト煮込みソース 8 サラダ菜 2.5 ゆで卵 25 ②ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ③えび入りしゅうまい 16 ④キャベツ 30 人参 5 カーネルコーン 5 醤油 2 コンソメ 1					
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
①鮭カツ ②ブロッコリーのピーナツ和え ③スパゲティサラダ ④かに棒卵ロール ⑤大根と昆布の煮付	エネルギー 275 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 17.5 g 塩分 2.1 g	①鶏肉の唐揚 ②野菜入玉子焼 ③ポテトサラダ・ミトマト ④野菜炒め風 ⑤ツナの卵とじ	エネルギー 287 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 18.0 g 塩分 1.7 g	①いなだ照焼 ②甘えびの唐揚 ③厚焼卵 ④小松菜のお浸し ⑤胡瓜の酢の物	エネルギー 196 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.0 g 塩分 1.9 g	①えびフリッター マヨネーズソース ②たらこマカロニ ③ミックスオムレツ ④春雨の酢の物 ⑤枝豆と突こんの煮付	エネルギー 294 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.2 g 塩分 2.1 g	①コーンクリームコロッケ ②ブロッコリーのごま和え ③キャベツのオイスターソース仕上 ④小松菜の煮付 ⑤カレー風味じゃがいも	エネルギー 280 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 13.5 g 塩分 3.2 g
①鮭カツ 40 大豆白絞油 4 ②ブロッコリー 10 ピーナツ和えの素 5 ③スパゲティサラダ 40 グリンピース 5 ④かに棒卵ロール 25 ⑤大根 30 きざみ昆布 0.5	①鶏むね肉 30 醤油 2 砂糖 2 酒 1 片栗粉 3 大豆白絞油 3 ②野菜入玉子焼 22.5 ③ポテトサラダ 30 ミトマト 10 ④キャベツ 30 人参 10 カーネルコーン 5 たまねぎ 10 醤油 3 中華味 0.1 大豆白絞油 3 ⑤シーチキンフレーク 10 卵 10 みりん 1 砂糖 1 醤油 2	①いなだ(骨付) 30 砂糖 3 みりん 1 醤油 5 ②甘えびの唐揚 10 大豆白絞油 2 ③厚焼卵 25 ④小松菜 20 ちりめんじゃこ 1 人参 5 砂糖 2 醤油 2 ⑤胡瓜 10 大根 20 酢 2 醤油 3 砂糖 2	①えびフリッター 30 大豆白絞油 5 マヨネーズソース 8 パセリ 1 ②マカロニ 12 たらこベースの素 2 塩 0.2 ③ミックスオムレツ 30 ④春雨 8 人参 5 カーネルコーン 5 酢 3 醤油 2 砂糖 2 ⑤枝豆 10 突こん 10 きざみ揚げ 8 醤油 3 砂糖 2 酒 2	①コーンクリームコロッケ 30 大豆白絞油 3 ②ブロッコリー 10 ごま和えの素 5 ③キャベツ 30 豚肉 10 人参 5 玉ねぎ 10 カーネルコーン 10 醤油 2 オイスターソース 6 中華味 0.4 大豆白絞油 4 ④小松菜 20 ちりめんじゃこ 2 きざみ揚げ 5 錦糸卵 1 人参 10 醤油 5 酒 2 砂糖 4 ⑤じゃがいも 45 醤油 3 酒 1 カレー粉 1					
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
①チーズはんぺんフライ ②スパゲティ ③肉団子の甘酢あん仕上 ④白菜と人参の煮付	エネルギー 377 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 21.1 g 塩分 2.0 g	①ハンバーグ デミグラスソース ②かぼちゃコロッケ ③ほうれん草の中華煮 ④大根の酢の物	エネルギー 280 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.5 g 塩分 2.5 g	①さば塩焼 ②インゲンと竹輪のピーナツ和え ③厚焼卵 かにあん仕上 ④揚げしゅうまい ⑤キャベツのじゃこ煮	エネルギー 307 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 20.0 g 塩分 2.8 g	①ミンチカツ ②小松菜と蒲鉾の煮付 ③マカロニサラダ ④高野豆腐の卵とじ	エネルギー 281 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 14.1 g 塩分 2.8 g	①豚肉の生姜焼 ②プレーンオムレツ トマトソース ③アスパラのかき揚げ ④ポテトサラダ	エネルギー 274 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g
①チーズはんぺんフライ 40 大豆白絞油 4 ②スパゲティ 10 カーネルコーン 10 乾燥パセリ 0.3 オリブ&バジル油 4 塩 0.1 醤油 2 ブロッコリー 10 醤油 2 ③肉団子 45 玉ねぎ 10 三色ピーマン 10 醤油 2 酢 2 大豆白絞油 3 砂糖 2 ④白菜 30 人参 5 砂糖 2 醤油 2 酒 1	①ハンバーグ デミグラスソース 5 ケチャップ 3 コンソメ 0.1 塩 0.1 ミトマト 10 ②かぼちゃコロッケ 30 大豆白絞油 3 サラダ菜 2.5 ③ほうれん草 20 じゃこえび 2 中華味 0.3 醤油 2 酒 1 ④大根 30 きざみ昆布 枝豆 10 砂糖 3 醤油 2 酢 3	①さば 30 塩 0.5 ②インゲン ちくわ ピーナツ和えの素 ③厚焼卵 25 かにあん 5 ④しゅうまい 28 大豆白絞油 3 ⑤キャベツ 30 ちりめんじゃこ 2 人参 5 醤油 3 砂糖 2	①ミンチカツ 45 大豆白絞油 5 ブロッコリー 10 塩 0.1 人参 10 カレー粉 1 塩 1 ②小松菜 30 きざみ蒲鉾 10 醤油 2 砂糖 2 ③マカロニサラダ 30 枝豆 10 パセリ 1 ④サイコロ高野 8 ミックスベジタブル 10 卵 10 砂糖 3 醤油 3 酒 1	①豚肉 20 玉ねぎ 20 三色ピーマン 20 醤油 3 みりん 1 生姜焼のたれ 5 大豆白絞油 1 ブロッコリー 10 塩 0.2 赤かまぼこ 6 ③プレーンオムレツ 30 グリンピース 5 トマト煮込みソース 5 玉ねぎ 10 ③アスパラガス 10 カーネルコーン 10 天ぷら粉 4 塩 0.3 大豆白絞油 4 ④ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 5					

# 平成20年6月分お弁当献立表

材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますので、ご了承下さい。

日本誠食株式会社

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)											
①春巻・しゅうまい ②大根中華風煮 ③磯巻ロール ④大根の酢の物 ⑤肉団子甘酢あん	エネルギー 309 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.8 g 塩分 2.4 g	①鶏の唐揚げ・卵ロール ②マカロニサラダ ③ほうれん草とコンの中華風仕 ④サイコロ高野の煮付	エネルギー 236 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.7 g 塩分 2.6 g	①ハンバーグ デミグラスソース仕上 ②かに棒卵ロール ③いんげんのごま和え ④フライドポテト	エネルギー 411 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 25.1 g 塩分 2.81 g	①あじの塩焼き ②インゲンとカニカマのみそ煮 ③かき揚げ ④大根の煮付 ⑤小魚アーモンド	エネルギー 243 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.5 g 塩分 4.7 g	①ツナマヨコーンフライ ②スパゲティサラダ ③鶏肉の照焼 ④肉巻 ⑤白菜のおかか煮	エネルギー 394 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 25.3 g 塩分 2.0 g										
①春巻 50 焼売 14 大豆白絞油 5 人参 10 コンソメ 0.1 ②大根 20 鶏ミンチ 8 玉ねぎ 10 濃口醤油 3 酒 1 中華味 1 砂糖 3 ③磯巻ロール 18 ④大根 30 カットワカメ 0.5 酢 2 濃口醤油 2 砂糖 2 ⑤肉団子 30 酢 1 砂糖 3 濃口醤油 2		①鶏胸肉 60 トマトケチャップ 10 ブロッコリー 10 白ゴマ 1 濃口醤油 2 砂糖 2 人参 10 コンソメ 0.1 卵ロール 20 ②マカロニサラダ 30 ミックスベジタブル 5 ③ほうれん草 25 カーネルコーン 15 砂糖 4 中華炒めの素 2 濃口醤油 2 ④サイコロ高野 7 グリンピース 3 砂糖 2 濃口醤油 2		①ハンバーグ 60 玉ねぎ 10 デミグラスソース 8 コンソメ 0.3 カーネルコーン 5 濃口醤油 2 ブロッコリー 10 塩 0.1 人参乱切 10 砂糖 1 ②かに棒卵ロール 16 ③インゲン 20 ごま和えの素 5 ④フライドポテト 30 大豆白絞油 4 塩 0.1 パセリ 0.1		①あじ 30 塩 3 ②インゲン 20 カニ蒲鉾 10 刻み揚げ 10 突きこんにやく 15 白みそ 3 砂糖 3 ③玉ねぎ 10 カーネルコーン 10 人参 10 白ゴマ 1 天ぷら粉 4 塩 0.2 大豆白絞油 3 天井の丸 5 ④大根 25 人参 10 刻み揚げ 5 砂糖 3 濃口醤油 2 酒 1 ⑤小魚アーモンド 6		①ツナマヨコーンフライ 50 大豆白絞油 5 赤蒲鉾 6 サラダ菜 2.5 ②スパゲティサラダ 30 ミックスベジタブル 5 ③鶏胸肉 30 酒 1 大豆白絞油 2 濃口醤油 3 砂糖 2 ④肉巻 30 大豆白絞油 3 ⑤白菜 30 刻み昆布 0.1 人参 5 砂糖 3 濃口醤油 3 花カツオ 1											
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)											
①メンチカツ ②マカロニサラダ・ブロッコリー ③野菜入玉子焼 ④春雨の酢の物	エネルギー 425 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.6 g 塩分 1.7 g	①すき焼き風煮付 ②ゆで卵 ③いなだの照焼 ④大根のなます	エネルギー 241 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.9 g 塩分 2.8 g	①エビフライ・磯の香フライ ②チーズオムレツ ③マカロニサラダ ④さつまいものレモン煮 ⑤お魚ふりかけ	エネルギー 334 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g	①豚肉の生姜焼 ②グリンピースの卵とじ ③アスパラのかき揚げ ④ポテトサラダ	エネルギー 238 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15 g 塩分 2.0 g	①エビカツ ②ポテトサラダ ③キャベツの甘辛煮 ④ひじきの煮付 ⑤ウインナーと野菜のカレー炒め	エネルギー 362 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 23.0 g 塩分 2.1 g										
①メンチカツ 90 大豆白絞油 9 ミートマト 10 ②マカロニサラダ 30 カーネルコーン 5 キャベツ 10 ブロッコリー 10 塩 0.1 ③野菜入り玉子焼き 27.5 ④春雨 6 刻み蒲鉾 5 カットワカメ 1 酢 3 砂糖 3 濃口醤油 2		①牛小間 15 白菜 30 うどん 50 花ふ 2 砂糖 4 濃口醤油 6 酒 1 ②ゆで卵 25 ③いなだ 15 濃口醤油 8 みりん 3 砂糖 4 酒 4 ④大根 30 カットワカメ 0.5 人参 10 砂糖 3 濃口醤油 2 酢 2		①エビフライ 20 磯の香フライ 40 大豆白絞油 6 タルタルソース 10 キャベツ 30 塩 0.1 ②チーズオムレツ 35 ミートマト 10 マカロニサラダ 20 ブロッコリー 10 塩 0.1 ④さつまいも乱切 15 砂糖 2 塩 0.1 レモン汁 1 ⑤お魚ふりかけ 2.8		①豚小間 20 玉ねぎ 20 赤ピーマン 10 濃口醤油 3 生姜焼きの丸 5 みりん 1 大豆白絞油 1 ブロッコリー 10 塩 0.2 赤蒲鉾 6 ②グリンピース 10 卵 10 砂糖 2 濃口醤油 2 ③アスパラ 10 カーネルコーン 10 天ぷら粉 4 塩 0.3 大豆白絞油 4 ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 8		①エビカツ 50 大豆白絞油 5 サラダ菜 2.5 タルタルソース 8 ②ポテトサラダ 30 ③キャベツ 30 シーチキンフレーク 8 カーネルコーン 5 砂糖 2 酒 1 濃口醤油 2 ④ひじき 6 刻み揚げ 5 人参 5 ごま油 1 砂糖 3 濃口醤油 2 酒 1 ⑤ウインナー 10 人参 10 枝豆 3 玉ねぎ 10 カレー粉 1											
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)											
①ささみチーズフライ・ゆで卵 ②ポテトサラダ ③しゅうまい ④キャベツのコンソメ煮	エネルギー 331 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.7 g 塩分 2.7 g	①あじの南部焼 ②ミニコロッケ・卵ロール ③白菜とタマネギのおかか煮 ④インゲンと蒲鉾の煮付 ⑤ピーズサラダ・小魚アーモンド	エネルギー 304 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.8 g 塩分 3.2 g	①ローストカツ ②スパゲティサラダ ③ひじきの煮付 ④大根の煮付	エネルギー 330 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2.2 g	①肉じゃが ②ちくわの磯辺天ぷら ③出し巻き卵 ④がんもの含め煮 ⑤きゅうりの酢の物	エネルギー 272 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.9 g	①マヨ玉カツ ②野菜炒め ③かにかまぼこ ④糸コンの煮付 ⑤小魚アーモンド	エネルギー 317 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 g										
①ささみチーズフライ 50 大豆白絞油 5 トマト煮込ソース 8 サラダ菜 2.5 ゆで卵 25 ②ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ③しゅうまい 14 ④キャベツ 30 人参 5 カーネルコーン 5 濃口醤油 2 コンソメ 1		①アジ 40 白ゴマ 2 砂糖 3 濃口醤油 4 酒 2 大豆白絞油 1 濃口醤油 2 パセリ 2.5 ②コロッケ 30 大豆白絞油 3 トカツソース 5 卵ロール 19.8 ③白菜 30 玉ねぎ 10 淡口醤油 2 酒 1 花かつお 1 ④インゲン 15 刻み蒲鉾 10 カーネルコーン 10 中華味 1 濃口醤油 2 三温糖 2 ⑤ムキ枝豆 10 ミックスベジタブル 5 小魚アーモンド 6		①ローストカツ 60 大豆白絞油 7 トカツソース 8 赤蒲鉾 6 ②スパゲティサラダ 30 ミックスベジタブル 5 ③ひじき 6 刻み揚げ 5 グリンピース 5 濃口醤油 3 砂糖 4 大根 30 人参 10 刻み揚げ 5 濃口醤油 2 砂糖 3 酒 1 ⑤きゅうり 10 刻み蒲鉾 5 カットワカメ 0.1 大根 10 酢 3 濃口醤油 2 砂糖 2		①豚小間 10 乱切男爵 45 玉ねぎ 20 人参乱切 10 濃口醤油 8 砂糖 6 酒 2 大豆白絞油 5 ②ちくわ 15 天ぷら粉 3 青のり 0.05 大豆白絞油 2 ③ネギ入り出し巻き卵 30 ④ランチがんも 10 砂糖 2 濃口醤油 2 酒 1 ⑤きゅうり 10 刻み蒲鉾 5 カットワカメ 0.1 大根 10 酢 3 濃口醤油 2 砂糖 2		①マヨ玉カツ 45 大豆白絞油 4 サラダ菜 2.5 ミートマト 10 トカツソース 8 ②キャベツ 40 玉ねぎ 10 人参 10 豚小間 8 千切ピーマン 5 濃口醤油 5 中華味 0.5 大豆白絞油 3 ③かにかまぼこ 10 ④糸コンニャク 15 ムキ枝豆 10 白ゴマ 1 砂糖 3 酒 1 濃口醤油 3 ⑤小魚アーモンド 6											
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)											
①さばの煮付 ②蒲鉾の卵とじ ③小松菜の煮付 ④キャベツの中華風炒め	エネルギー 237 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.0 g 塩分 1.9 g	①いなだの七味焼 ②肉団子チリソース ③マカロニサラダ ④白菜とタマネギの煮付 ⑤春雨の酢の物	エネルギー 278 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 6.3 g 塩分 2.0 g	①ささみ磯辺天ぷら ②手羽中の竜田揚 ③かぼちゃの煮付・粉ふき芋 ④ほうれん草のお浸し ⑤グリンピース卵とじ	エネルギー 318 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g	①あじの南蛮漬・出し巻き卵 ②ブロッコリーのオイスターソース仕上 ③白菜と人参の煮付 ④高野豆腐のピリ辛煮 ⑤お魚ふりかけ	エネルギー 293 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.8 g 塩分 2.8 g	①イタリアンスパゲティ ②オムレツ ③フレンチポテト ④キャベツとツナの煮付	エネルギー 416 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 28.6 g 塩分 3.2 g										
①サバ 40 生姜 0.5 砂糖 3 濃口醤油 2 酒 1 梅蒲鉾 3.5 人参乱切 10 コンソメ 0.2 濃口醤油 0.8 ②刻み蒲鉾 10 玉ねぎ 10 卵 10 砂糖 2 濃口醤油 2 酒 1 ④小松菜 15 刻み揚げ 10 人参 10 砂糖 2 濃口醤油 ⑤キャベツ 20 玉ねぎ 10 グリンピース 5 酒 1 中華味0.1 濃口醤油 1.8 ごま油 1		①いなだ 30 濃口醤油 3 みりん 2 七味焼の素 5 ブロッコリー 10 塩 0.2 人参乱切 10 砂糖 1 ②肉団子 30 チリソース 7 ③マカロニサラダ 30 カーネルコーン 5 ④白菜 30 玉ねぎ 10 キザミ蒲鉾 5 砂糖 2 濃口醤油 3 酒 1 ⑤春雨 8 ムキ枝豆 5 白ゴマ 1 砂糖 3 酢 2 淡口醤油 3		①ささみ 45 濃口醤油 2 酒 1 青のり 0.05 天ぷら粉 5 大豆白絞油 5 人参 10 ②手羽中 15 みりん 2 濃口醤油 5 片栗粉 3 大豆白絞油 4 おろし生姜 2 ③南瓜 20 砂糖 2 濃口醤油 2 乱切男爵 45 パセリ 0.5 塩 0.1 ④ほうれん草 20 刻み蒲鉾 5 人参 5 白ゴマ 1 酒 1 砂糖 2 濃口醤油 2 みりん 1 ⑤グリンピース 10 卵 10 ちりめんじゃこ 1 砂糖 2 濃口醤油 2 料理酒 1		①アジ 50 タマネギ 20 片栗粉 3 酢 10 砂糖 5 濃口醤油 1 ごま油 2 出し巻き卵 10 ②ブロッコリー 10 赤ピーマン 10 塩 0.5 胡椒 0.05 オイスターソース 5 大豆白絞油 2 ③白菜 40 人参 10 砂糖 2 濃口醤油 2 ④サイコロ高野 7 刻み蒲鉾 5 グリンピース 3 砂糖 2 濃口醤油 2 ⑤お魚ふりかけ 2.8		①イタリアンスパゲティ 45 ミックスベジタブル 8 ②ミートオムレツ 60 デミグラスソース 10 ブロッコリー 10 塩 0.2 カニ蒲鉾 10 ③フレンチポテト 30 大豆白絞油 3 塩 0.1 ④シーチキンフレーク 5 キャベツ 30 人参 5 砂糖 3 みりん 1 濃口醤油 2											
30日(月)		<p>※献立と栄養価は、おかずのみを表示しています。 各日とも、ご飯が付きまます。 栄養価等は次のとおりです。</p> <table border="1"> <tr> <td>食品名</td> <td>精白米</td> </tr> <tr> <td>使用量</td> <td>130 g</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>463 kcal</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>7.9 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>1.2 mg</td> </tr> </table>								食品名	精白米	使用量	130 g	エネルギー	463 kcal	蛋白質	7.9 g	脂質	1.2 mg
食品名	精白米																		
使用量	130 g																		
エネルギー	463 kcal																		
蛋白質	7.9 g																		
脂質	1.2 mg																		
①肉コロッケ ②マカロニサラダ ③オムレツ ④すき焼き風煮付		エネルギー 309 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.8 g 塩分 2.7 g		①コロッケ 60 大豆白絞油 6 トカツソース 8 ②マカロニサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ③フレンチオムレツ 30g ブロッコリー 10 塩 0.1 ④牛小間 15 タマネギ 10 花ふ 1 白菜 30 砂糖 5 濃口醤油 8 酒 2 大豆白絞油 1															

平成20年7月分お弁当献立表

材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますので、ご了承下さい。

日本誠食株式会社

		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
※献立と栄養価は、おかずのみを表示しています。 各日とも、ご飯が付きまます。 栄養価等は次のとおりです。  食品名 精白米 使用量 130 g エネルギー 463 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 1.2 g		①マス西京漬	エネルギー 708 kcal	①ハンバーグ おろしソース仕上	エネルギー 723 kcal	①ささみ生姜焼	エネルギー 723 kcal	①あじ南蛮漬	エネルギー 713 kcal
		②ブロッコリーのごま和え	蛋白質 23.2 g	②あらびきウインナー	蛋白質 22.0 g	②粉ふきいも・焼きうどん	蛋白質 23.6 g	②ごぼうとコーンのかき揚げ	蛋白質 17.2 g
		③炊き合わせ	脂質 10.8 g	③人参のコンソメ煮	脂質 14.8 g	③突こんと大根の煮付	脂質 4.8 g	③のり巻卵	脂質 14.2 g
		④ひじきの煮付	塩分 2.9 g	④蒲鉾の卵とじ	塩分 3.0 g	④グリーンピースの卵とじ	塩分 2.3 g	④白菜のお浸し	塩分 2.4 g
		⑤おからこんにやくの唐揚げ		⑤キャベツの中華炒め風		⑤ヤクルト			
		①マス 40 西京漬の素 8 ②ブロッコリー 10 ごま和えの素 3		①ハンバーグ 60 大根おろしソース 10 ②あらびきウインナー 10		①ササミ 45 生姜焼のたれ 8 ②ジャガイモ 45 乾燥パセリ 0.1		①あじ 30 片栗粉 4 大豆白絞油 4 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5	
		③かぼちゃ 20 高野豆腐 10 人参 10		③人参 10 コンソメ 0.2 醤油 0.8		塩 0.2 胡椒 0.02 うどん 40 人参 5 キャベツ 20		酢 4 砂糖 3 醤油 4 ブロッコリー 10 ごま和えの素 5	
		赤蒲鉾 6.5 砂糖 6 醤油 5 みりん 1		④きざみ蒲鉾 10 卵 10 醤油 3 砂糖 3		ウスターソース 3 トンカツソース 5 醤油 2 大豆白絞油 2		人参 10 砂糖 2 酒 1 醤油 2 ②カーネルコーン 10	
		④ひじき 6 きざみ揚げ 5 グリンピース 2 砂糖 2 醤油 2		みりん 2 ⑤キャベツ 20 玉ねぎ 10 グリンピース 5		③突こん 10 大根 20 醤油 2 砂糖 2 酒 1		ごぼう 10 玉ねぎ 10 天ぷら粉 4 塩 0.2 大豆白絞油 3	
		だしの素 0.5 ⑤おからこんにやく 20 片栗粉 2 砂糖 1		きざみ揚げ 5 中華味 1 醤油 2		④グリーンピース 10 卵 10 砂糖 2 醤油 2 酒 1		天井のたれ 5 ③のり巻卵 18	
		醤油 3 大豆白絞油 3				⑤ヤクルト 65		④白菜 30 きざみ揚げ 5 ミックスベジタブル 3 砂糖 2 醤油 2	
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
①おでん	エネルギー 682 kcal	①やきそば	エネルギー 755 kcal	①肉じゃが	エネルギー 723 kcal	①いなだ照焼	エネルギー 720 kcal	①肉コロッケ	エネルギー 747 kcal
②ブロッコリーのピーナツ和え	蛋白質 19.0 g	②しゅうまい	蛋白質 19.8 g	②ちくわの磯辺天ぷら	蛋白質 17.4 g	②高野豆腐と大根の煮付	蛋白質 21.7 g	②野菜入玉子焼	蛋白質 17.0 g
③大豆のピリ辛煮	脂質 9.4 g	③お好み風玉子焼	脂質 12.2 g	③きんぴらごぼう	脂質 12.7 g	③甘えびの唐揚げ・かに棒卵	脂質 15.7 g	③マカロニサラダ	脂質 15.1 g
④春雨の酢の物	塩分 3.0 g	④ほうれん草のお浸し	塩分 2.3 g	④ねぎ入出し巻	塩分 3.4 g	④小松菜の煮付	塩分 2.3 g	④ひじきと大豆の煮付	塩分 1.6 g
		⑤小魚アーモンド(袋)		⑤ミノウメ(袋)		⑤白菜の酢の物			
①大根 40 こんにやく 30 ちくわ 15 ゆで卵 25		①中華そば 50 キャベツ 20 豚肉 5 トンカツソース 5		①豚肉 15 ジャガイモ 75 玉ねぎ 10 人参 10		①いなだ 30 酒 1 砂糖 3 醤油 2		①肉コロッケ 60 大豆白絞油 6 梅型かまぼこ 5	
ごぼう天 18 醤油 6 酒 3 だしの素 0.5 ②ブロッコリー 10		ウスターソース 5 醤油 2 大豆白絞油 2 ②しゅうまい 28		糸こんに 10 醤油 6 砂糖 4 酒 1 大豆白絞油 3		②高野豆腐 10 赤蒲鉾 6.5 大根 30		野菜入玉子焼 22.5 ③マカロニサラダ 30 カーネルコーン 5	
ピーナツ和えの素 5 ③大豆 10 きざみ昆布 0.5		③お好み風玉子焼 30 ④ほうれん草 10 玉ねぎ 15		③ちくわ 15 天ぷら粉 3 青のり 0.1 塩 0.1		砂糖 3 醤油 4 ③甘えび唐揚げ 5 大豆白絞油 3		シーチキンフレーク 5 ④ひじき 6 きざみ揚げ 5 グリンピース 5	
枝豆 10 大豆白絞油 1 醤油 2 砂糖 2 酒 1		白ごま 1 醤油 1 砂糖 1		大豆白絞油 2 ③ごぼう 20 枝豆 5 大豆白絞油 1		かに棒卵ロール 18 ④小松菜 10 キザミ揚げ 10 錦糸卵 1		大豆 10 醤油 3 砂糖 2 料理酒 1	
輪切唐辛子 0.01 ④春雨 8 カーネルコーン 5 人参 10		⑤小魚アーモンド(袋) 6		輪切唐辛子 0.02 ごま油 1 醤油 2 砂糖 2 酒 1		砂糖 2 酒 1 醤油 3 ⑤白菜 20 ワカメ 1 砂糖 2			
酢 1 ごま油 1 醤油 2 砂糖 2				④ねぎ入出し巻 18 ⑤ミノウメ(袋) 10		醤油 2 酢 3 ごま油 1			
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
①すき焼風煮付	エネルギー 740 kcal	①ミートオムレツ デミグラスソース仕上	エネルギー 774 kcal	①ミートスパゲティ・エビフライ	エネルギー 864 kcal	①鶏肉の唐揚げ	エネルギー 783 kcal	①マス塩焼	エネルギー 701 kcal
②きのこ入玉子焼	蛋白質 17.0 g	②ミート・ナチュラルポテト	蛋白質 17.2 g	②南瓜と人参の煮付	蛋白質 17.7 g	②厚焼卵・ブロッコリー	蛋白質 23.9 g	②糸こんと人参の甘辛煮	蛋白質 22.9 g
③さつまいも天ぷら	脂質 15.0 g	③キャベツと人参の煮付	脂質 19.9 g	③ポテトサラダ	脂質 14.8 g	③白菜と玉ねぎのおかか煮	脂質 19.1 g	③卵ロール・かぼちゃサラダ	脂質 13.3 g
④枝豆と突こんの煮付	塩分 2.0 g	④胡瓜の酢の物	塩分 3.0 g	④大根のそぼろ煮	塩分 2.0 g	④アスパラと揚げの煮付	塩分 1.7 g	④野菜炒め風	塩分 3.0 g
⑤お魚ふりかけ(袋)				⑤バナナ		⑤ピーンズサラダ		⑤ミニのり(袋)	
①牛肉 15 白菜 40 うどん 40 花ふ 1 砂糖 5 醤油 8		①ミートオムレツ 60 デミグラスソース 10 塩 0.1		①スパゲティ 60 ミートソース 10 ミックスベジタブル 5 塩 0.2		①鶏むね肉 40 大豆白絞油 5 酒 2 醤油 3 片栗粉 5		①マス 40 塩 0.3 ブロッコリー 10 ごま和えの素 3	
酒 1 大豆白絞油 1 ②きのこ入玉子焼 15		②ミート 10 ナチュラルポテト 30 大豆白絞油 3 塩 0.2		胡椒 0.05 エビフライ 20 大豆白絞油 3 タルタルソース 7		②厚焼卵 25 ブロッコリー 10 塩 0.1		②糸こん 20 人参 10 白ごま 2 砂糖 2 醤油 2	
③さつまいも 20 天ぷら粉 3 大豆白絞油 3		③キャベツ 30 玉ねぎ 10 人参 5 醤油 2 コンソメ 0.2		③南瓜 20 人参 10 砂糖 3 醤油 4 みりん 2		③白菜 30 玉ねぎ 10 醤油 3 花カツオ 2 砂糖 2 みりん 1		みりん 1 ④卵ロール 15 かぼちゃサラダ 15 枝豆 10	
④枝豆 8 突こん 10 きざみ揚げ 10 砂糖 2 醤油 2		酒 1 ④胡瓜 15 きざみ蒲鉾 15 酢 2 醤油 1 砂糖 3		④ポテトサラダ 30 人参 5		④アスパラ 10 キザミ揚げ 10 カーネルコーン 8 砂糖 4 醤油 2		④キャベツ 20 人参 10 カーネルコーン 5 玉ねぎ 10 醤油 5	
酒 1 ⑤お魚ふりかけ 2.8				⑤大根 30 鶏ミンチ 8 醤油 3 酒 1 砂糖 3		⑤枝豆 10 ミックスベジタブル 10 マヨネーズソース 8		中華味 0.3 大豆白絞油 3 ⑤ミニのり 10	
※ごはんは発芽玄米入です。				⑤バナナ 130					
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
海の日		夏休み		夏休み		夏休み		夏休み	
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)			
夏休み		夏休み		夏休み		夏休み			

# 平成20年9月分お弁当献立表

材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますので、ご了承下さい。

日本誠食株式会社

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
①えびフリッター チリソース仕上	エネルギー 306 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 17.0 g 塩分 1.8 g	①さば塩焼	エネルギー 250 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 14.2 g 塩分 2.2 g	①鶏肉の唐揚	エネルギー 355 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.3 g 塩分 1.6 g	①豚肉の生姜煮・磯の香フライ	エネルギー 283 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 16.1 g 塩分 1.5 g	①マス香草焼・金平ごぼう	エネルギー 240 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.2 g 塩分 1.7 g
②かに玉・ブロッコリー		②紅生姜棒天・ミニのり(袋)		②ポテトサラダ・ミニトマト		②ブロッコリー カレー風味仕上		②インゲンとコーンのかき揚げ	
③しゅうまい		③野菜炒め		③白菜と枝豆の煮付		③グリーンピースの卵とじ		③大根の酢の物	
④小松菜の煮付		④厚焼卵		④ゆで卵		④さつまいものレモン煮		④ネギ入出し巻・赤かまぼこ	
⑤春雨の酢の物		⑤粉ふきいも		⑤スティックチーズ		⑤スティックチーズ			
①えびフリッター 20 大豆白絞油 4 チリソース 10 ②かに玉 20 ブロッコリー 10 塩 0.1 ③しゅうまい 28 ④小松菜 15 きざみ揚げ 10 枝豆 5 醤油 5 砂糖 2 みりん 1 ⑤春雨 10 カーネルコーン 10 人参 10 酢 1 ごま油 1 醤油 1 砂糖 2		①さば 30 塩 0.4 ②紅生姜棒天 10 ミニのり 10 ③キャベツ 30 たまねぎ 10 千切ピーマン 10 人参 10 中華味 0.4 大豆白絞油 3 トナカツソース 5 ウスターソース 5 ④厚焼卵 25 ⑤じゃがいも 45 乾燥パセリ 0.1 塩 0.2 胡椒 0.02		①鶏肉 60 砂糖 3 醤油 4 酒 1 片栗粉 5 大豆白絞油 6 ②ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ミニトマト 10 ③白菜 30 きざみ揚げ 5 人参 10 砂糖 2 醤油 3 酒 1 ④ゆで卵 25		①豚肉 15 たまねぎ 20 赤ピーマン 10 生姜焼のたれ 8 磯の香フライ 20 大豆白絞油 4 ②ブロッコリー 10 塩 0.1 カレー粉 2 ③グリーンピース 10 卵 10 砂糖 2 醤油 2 酒 1 ④さつまいも 15 砂糖 3 レモン汁 2 塩 0.2 ⑤スティックチーズ 15		①マス 40 香草ミックス 4 ごぼう 20 突こん 10 大豆白絞油 1 唐辛子 0.02 ごま油 1 醤油 2 砂糖 2 料理酒 1 ②インゲン 20 カーネルコーン 10 天ぷら粉 4 塩 0.2 大豆白絞油 4 ③大根 30 カットワカメ 2 人参 5 砂糖 3 醤油 2 酢 2 ④ねぎ入出し巻 18 赤かまぼこ 6.5	
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
①ローストナカツ・オイルキャベツ	エネルギー 258 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 10.9 g 塩分 2.1 g	①エビカツ タルタルソース	エネルギー 268 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.8 g	①ミートオムレツ	エネルギー 253 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g	①さわらごまりん焼	エネルギー 373 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.0 g 塩分 1.8 g	①鶏肉の照焼・ブロッコリー	エネルギー 262 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.2 g 塩分 2.4 g
②カレー風味マカロニ		②のり巻卵・ブロッコリー		②コーン入イカバーグ		②肉団子と野菜の甘酢あん		②人参のカレー煮	
③アスパラのコンソメ煮		③ひじきの煮付		③温野菜サラダ		③紅生姜平天		③たらこスパゲティ・かに棒卵	
④大豆と人参の煮付		④いわしの香梅煮		④ポークウインナー・うの花		④サイコロ高野の卵とじ		④ちくわの煮付	
		⑤オレンジ		⑤オレンジ		⑤フレンチポテト		⑤コーンとツナの煮付	
①ローストナカツ 60 大豆白絞油 6 トナカツソース 3 ミニトマト 10 キャベツ 30 塩 0.3 ②マカロニ 8 カーネルコーン 10 塩 0.3 カレー粉 2 胡椒 0.05 ④アスパラ 15 ちりめんじゃこ 1 人参 5 コンソメ 0.5 醤油 2 ④大豆 10 人参 10 きざみ昆布 0.1 砂糖 2 醤油 3 酒 1		①えびカツ 50 大豆白絞油 5 タルタルソース 7 ミニトマト 10 ②のり巻卵 18 ブロッコリー 10 塩 0.1 人参 10 醤油 1 中華味 0.3 ③ひじき 8 人参 5 グリンピース 5 きざみ揚げ 5 ごま油 1 砂糖 2 醤油 2 ④いわしの香梅煮 13		①ミートオムレツ 60 トマトソース 8 ②コーン入イカバーグ 15 ③ブロッコリー 10 人参 10 じゃがいも 30 塩 0.2 胡椒 0.05 イタリアンドレッシング 10 ④ポークウインナー 20 うの花 10 枝豆 10 ⑤オレンジ 25		①さわらご 50 白ごま 2 醤油 3 みりん 1 ②肉団子 30 たまねぎ 10 三色ピーマン 10 酢 3 醤油 4 砂糖 4 中華味 0.2 片栗粉 2 ③紅生姜平天 10 ④サイコロ高野 8 ミックスベジタブル 5 卵 10 砂糖 3 醤油 2 ⑤フレンチポテト 20 大豆白絞油 2 塩 0.1		①鶏肉 60 みりん 2 醤油 4 ブロッコリー 10 醤油 1 ②人参 10 カレー粉 1 コンソメ 0.2 塩 0.1 ③スパゲティ 10 たらこベース 2 きざみのり 0.5 かに棒卵 18 ④ちくわ 15 砂糖 2 醤油 1 ⑤カーネルコーン 15 シーチキンフレーク 5 醤油 2 砂糖 2	
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
敬老の日		①ささみチーズフライ	エネルギー 258 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.8 g 塩分 2.2 g	①さばみそ煮・卵ロール	エネルギー 271 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	①ハンバーグ	エネルギー 301 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 17.6 g 塩分 3.0 g	①肉じゃが	エネルギー 335 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 16.0 g 塩分 2.8 g
		②野菜入玉子焼		②甘えび唐揚・肉団子		②イタリアンオムレツ・ブロッコリー		②枝豆の卵とじ	
		③大しゅうまい		③さつまいもと昆布の煮付		③どうぶつ型ポテト		③大根のなます	
		④南瓜の煮付・赤かまぼこ		④白菜の中華風酢の物		④キャベツとコーンの煮付		④チーズかに棒	
		⑤インゲンと玉ねぎのヒリ辛煮				⑤15種サラダ		⑤ひじきふりかけ	
①ささみチーズフライ 50 大豆白絞油 5 ②野菜入玉子焼 22.5 ③大しゅうまい 30 ④かぼちゃ 20 砂糖 2 醤油 2 みりん 1 赤かまぼこ 6.5 ⑤インゲン 20 たまねぎ 10 醤油 3 酒 1 豆板醤 0.5		①さば 30 赤みそ 5 砂糖 4 酒 2 卵ロール 20 ②甘えび唐揚 5 大豆白絞油 2 肉だんご 15 たれ 5 ③さつまいも 20 きざみ昆布 0.1 砂糖 2 みりん 1 醤油 2 ④白菜 30 たまねぎ 10 カットワカメ 1 酢 2 砂糖 3 醤油 3		①ハンバーグ 60 デミグラスソース 8 ②イタリアンオムレツ 17.5 ブロッコリー 10 塩 0.1 コンソメ 0.3 ②どうぶつ型ポテト 20 大豆白絞油 塩 0.1 ④キャベツ 20 カーネルコーン 10 人参 5 砂糖 2 醤油 3 酒 1 ⑤15種サラダ 15 グリンピース 5		①豚肉 15 じゃがいも 75 糸こんにゃく 20 人参 10 醤油 8 砂糖 6 酒 2 大豆白絞油 5 ②枝豆 20 卵 10 砂糖 2 醤油 2 酒 1 ③大根 30 人参 10 カットワカメ 1 砂糖 3 醤油 2 酢 2 ④チーズかに棒 20 ⑤ひじきふりかけ 2.8			
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
①あじ七味焼	エネルギー 245 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 12.6 g 塩分 1.9 g	秋分の日		①焼きそば・ブロッコリー	エネルギー 264 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 12.3 g 塩分 1.5 g	①カレーコロッケ	エネルギー 303 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 18.3 g 塩分 2.0 g	①おでん	エネルギー 319 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.9 g
②なす素揚げ 生姜醤油仕上				②ちくわのいそべ天ぷら		②豆腐ハンバーグ		②ほうれん草のお浸し	
③お好み風玉子焼				③厚焼卵		③チーズロール・パセリ		③手羽中の唐揚	
④高野豆腐・かにかまぼこ		④ポテトサラダ		④キャベツと突こんの煮付		④キャベツと突こんの煮付		ごはんは五穀米入です。	
⑤かぼちゃサラダ				⑤イタリアンスパゲティ		⑤イタリアンスパゲティ			
①あじ 30 七味焼 5 ②なす 大豆白絞油 4 生姜 1 醤油 3 酒 2 花かつお 醤油 4 ③お好み風玉子焼 30 ④高野豆腐 10 砂糖 3 醤油 3 かにかまぼこ 10 ⑤かぼちゃサラダ 20 枝豆 10				①中華そば 50 キャベツ 20 豚肉 10 人参 10 トナカツソース 2 ウスターソース 2 醤油 1 ブロッコリー 10 塩 0.1 ②ちくわ 15 天ぷら粉 3 青のり 0.05 大豆白絞油 2 ③厚焼卵 25 ④ポテトサラダ 30 乾燥パセリ 1		①カレーコロッケ 55 大豆白絞油 6 ②豆腐ハンバーグ 大根おろしソース 8 ③チーズロール 18 パセリ 2.5 ④キャベツ 20 ちりめんじゃこ 2 突こん 10 砂糖 2 酒 2 中華味 0.1 醤油 2 ごま油 0.5 ⑤イタリアンスパゲティ 20 グリンピース 2		①ミニごぼう天 18 こんにゃく 30 きぬこし揚げ 18 ゆで卵 25 大根 30 醤油 6 酒 3 だしの素 1 ②ほうれん草 10 きざみ揚げ 10 醤油 3 酒 1 ③手羽中 25 大豆白絞油 5 醤油 3 砂糖 2 酒 1 片栗粉 4	
29日(月)		30日(火)		※献立と栄養価は、おかずのみを表示しています。 各日とも、ご飯が付きまます。 栄養価等は次のとおりです。					
①メンチカツ・オイルキャベツ	エネルギー 311 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	①ささみ生姜焼	エネルギー 256 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.3 g 塩分 1.8 g						
②プレーンオムレツ		②コーンクリームコロッケのり巻卵		使用量	130 g				
③ポテトサラダ		③小松菜の煮付		エネルギー	463 kcal				
④胡瓜の酢の物		④がんもの煮付		蛋白質	7.9 g				
⑤お魚ふりかけ(袋)		⑤杏仁寒天・みかん缶		脂質	1.2 g				
①メンチカツ 45 大豆白絞油 5 たまねぎ 10 トマト煮込みソース 7 キャベツ 20 塩 0.1 ②プレーンオムレツ 30 パセリ 2.5 ③ポテトサラダ 30 ミックスビーンズ 5 ④胡瓜 20 カットワカメ 1 ちりめんじゃこ 1 酢 2 砂糖 3 醤油 3 ⑤お魚ふりかけ 2.8		①ささみ 45 生姜焼のたれ 8 ②コーンクリームコロッケ 30 のり巻卵 18 ③小松菜 10 人参 5 きざみ昆布 1 きざみ揚げ 5 砂糖 3 酒 1 醤油 3 ④がんも 10 砂糖 4 醤油 2 みりん 1 ⑤杏仁寒天 10 みかん缶 10							

# 平成20年10月分お弁当献立表

材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますので、ご了承下さい。

日本誠食株式会社

<p>※献立と栄養価は、おかずのみを表示しています。 各日とも、ご飯が付きます。 栄養価等は次のとおりです。</p> <p>食品名 精白米 使用量 130.0 g エネルギー 463 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 1.2 g</p> <p>※ただし、10/9(木)、10/16(木)、10/24(金)は ごはん込みの栄養価表示をしております。</p>	<p>1日(水)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①すき焼風煮付 日本 エネルギー 267 kcal ②ゆで卵 日本 蛋白質 8.8 g ③ほうれん草の煮付 ベトナム 脂質 15.8 g ④さつまいもコロッケ 日本 塩分 1.4 g</p>		<p>2日(木)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①鶏肉の照焼 日本 エネルギー 247 kcal ②ブロッコリー エクアドル 蛋白質 18.9 g ③ちくわのいそべ天ぷら アメリカ・タイ 脂質 13.7 g ④切干大根の煮付 日本 塩分 1.6 g ⑤うずら卵のカレー煮 日本</p>		<p>3日(金)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①マスのムニエル 北海道 エネルギー 246 kcal ②小松菜の煮付 九州 蛋白質 18.5 g ③ひじきの煮付 韓国・日本 脂質 9.7 g ④ツナの卵とじ 日本・フィリピン 塩分 1.8 g</p>				
	<p>①白菜 40 豚肉 15 玉ねぎ 15 人参 10 糸こんに 10 砂糖 4 酒 2 醤油 4 ②ゆで卵 25 ③ほうれん草 15 白ごま 1 酒 1 醤油 2 ④さつまいもコロッケ 45 大豆白絞油 5</p>		<p>①鶏肉 60 醤油 3 砂糖 4 酒 1 キャベツ 20 ②ブロッコリー 10 塩 0.1 ③ちくわ 30 天ぷら粉 3 青のり 0.05 大豆白絞油 3 ④切干大根 6 人参 5 きざみ揚 5 グリンス 2 砂糖 2 酒 1 醤油 2 ⑤うずら卵 10 カレー粉 1</p>		<p>①マス 50 ムニエルミックス 10 ミノマト 10 ②小松菜 15 人参 15 醤油 3 みりん 1 砂糖 3 ③ひじき 5 きざみ揚 5 人参 5 グリンス 5 砂糖 2 醤油 3 酒 1 ④シーチキンフレーク 10 卵 15 砂糖 3 醤油 3 酒 1</p>				
<p>6日(月)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①えびとアスパラのスパゲティ カナダ・タイ エネルギー 358 kcal ②キャベツのケチャップ煮 群馬・北海道 蛋白質 15.3 g ③しゅうまい 日本 脂質 8.5 g ④お好み風玉子焼 日本 塩分 1.2 g ⑤いかドーナツフライ タイ・ペルー</p>		<p>7日(火)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①ハンバーグ 日本 エネルギー 287 kcal ②粉ふきいも 北海道 蛋白質 13.3 g ③たこさんウインナー 日本 脂質 14.9 g ④ほうれん草のお浸し 九州 塩分 2.6 g ⑤ねぎ焼 日本</p>		<p>8日(水)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①鶏肉の卵とじ 日本 エネルギー 271 kcal ②カップグラタン 日本・アメリカ 蛋白質 15.6 g ③さつまいもの煮付 九州 脂質 9.5 g ④春雨の中華風酢の物 タイ 塩分 1.9 g</p>		<p>9日(木)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>※黒米入りごはん 日本 エネルギー 713 kcal ①さばのトマミそ焼・卵ロール ハルウェー・日本 蛋白質 21.7 g ②じゃがいものたらこ和え 日本 脂質 13.7 g ③ブロッコリーのオイスターソース エアトル・北海道 塩分 3.4 g ④大豆の煮付 日本</p>		<p>10日(金)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①トンカツ アメリカ・エクアドル エネルギー 268 kcal ②ミートスパゲティ アメリカ 蛋白質 13.5 g ③きのこ入玉子焼 日本 脂質 10.1 g ④大根と人参の煮付 北海道 塩分 1.4 g</p>	
<p>①スパゲティ 50 むきえび 15 アスパラ 15 赤ピーマン 5 黄ピーマン 5 ミノマト 10 オリーブ油 2 塩 0.2 胡椒 0.01 ②キャベツ 30 玉ねぎ 10 ケチャップ 5 酒 1 醤油 1 ③しゅうまい 14 ④お好み風玉子焼 15 ⑤いかドーナツフライ 25 大豆白絞油 2</p>		<p>①ハンバーグ 60 玉ねぎ 10 デミグラスソース 8 ②じゃがいも 45 塩 0.2 乾燥ハセリ 0.02 ③たこさんウインナー 15 ブロッコリー 10 塩 0.1 ④ほうれん草 20 人参 5 きざみ揚 5 砂糖 1 醤油 2 ⑤ねぎ焼 20</p>		<p>①鶏肉 60 玉ねぎ 10 酒 2 醤油 5 砂糖 3 赤カマボコ 6.5 ②カップグラタン 40 ③さつまいも 15 砂糖 2 醤油 2 酒 1 ④春雨 8 カーネンコン 10 人参 10 酢 2 砂糖 2 醤油 2 ごま油 1</p>		<p>①さば 30 塩 0.3 トマミそ 10 ②卵ロール 20 ③じゃがいも 45 たらこペースの素 5 ④ブロッコリー 10 塩 0.1 人参 10 オイスターソース 5 ⑤大豆 15 人参 10 きざみ昆布 1 醤油 2 砂糖 3 酒 1</p>		<p>①トンカツ 60 大豆白絞油 6 ブロッコリー 10 ②スパゲティ 15 ミックスベジタブル 10 ミートソース 10 人参 10 醤油 1 ③きのこ入玉子焼 15 ④大根 20 きざみ昆布 0.5 人参 10 砂糖 2 醤油 2 酒 1</p>	
<p>13日(月)</p>		<p>14日(火)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①鮭チーズカツ 北海道 エネルギー 312 kcal ②肉団子と野菜のトマト 日本 蛋白質 15.2 g ③マカロニのクリーム煮 カナダ・アメリカ 脂質 14.1 g ④のり巻卵 日本 塩分 2.2 g</p>		<p>15日(水)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①ポークチャップ風 日本 エネルギー 349 kcal ②じゃがいもの素揚げ 日本 蛋白質 11.5 g ③キャベツの卵とじ 群馬・三重 脂質 22.2 g ④コーン入いかバーグ タイ・ペルー 塩分 2.3 g</p>		<p>16日(木)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>※十穀米入ごはん 日本 エネルギー 821 kcal ①鶏肉の唐揚げ・かに棒卵 日本 蛋白質 29.3 g ②インゲンとツナの煮付 ベトナム・フィリピン 脂質 20.6 g ③サイコロ高野の煮付 アメリカ 塩分 2.0 g ④オレンジ アメリカ</p>		<p>17日(金)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①ミートオムレツ 日本 エネルギー 279 kcal ②野菜炒め風 群馬・北海道 蛋白質 11.4 g ③ポテトサラダ 北海道 脂質 15.5 g ④ごぼうと人参の煮付 日本 塩分 2.3 g ⑤小魚アーモンド 日本</p>	
<p>①鮭チーズカツ 40 大豆白絞油 5 ブロッコリー 10 塩 0.1 ②肉団子 30 人参 5 玉ねぎ 10 三色ピーマン 10 トマトソース煮込み 10 ③マカロニ 12 カーネンコン 10 乾燥ハセリ 0.05 クリームシチューの素 8 塩 0.3 ④のり巻卵 18</p>		<p>①豚肉 40 玉ねぎ 20 グリンス 2 ケチャップ 5 トンカツソース 6 醤油 6 砂糖 2 酒 1 ②じゃがいも 45 大豆白絞油 4 塩 0.2 ③キャベツ 30 人参 10 卵 10 砂糖 2 醤油 3 ④コーン入いかバーグ 30</p>		<p>①鶏肉 60 醤油 3 酒 2 片栗粉 6 大豆白絞油 6 ミノマト 10 キャベツ 30 塩 0.3 かに棒卵 18 ②インゲン 20 シーチキンフレーク 10 酒 1 醤油 3 みりん 1 砂糖 3 ③サイコロ高野 8 ミックスベジタブル 10 砂糖 2 酒 1 醤油 3 ④オレンジ 25</p>		<p>①ミートオムレツ 60 ケチャップ 8 ブロッコリー 10 塩 0.3 ②キャベツ 30 もやし 10 人参 5 豚肉 10 カーネンコン 10 醤油 2 カレー粉 大豆白絞油 1 ③ポテトサラダ 30 カーネンコン 5 ④ごぼう 20 人参 10 砂糖 2 醤油 3 酒 1 ⑤小魚アーモンド 6</p>			
<p>20日(月)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①鶏肉と根菜の筑前煮風 日本・アメリカ エネルギー 251 kcal ②ほうれん草のおかか煮 九州 蛋白質 18.9 g ③うずら卵の煮付 日本 脂質 10.3 g ④白菜とじゃこの煮付 長野 塩分 2.6 g ⑤甘えび唐揚げ デンマーク</p>		<p>21日(火)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①さごしのカレーパン粉焼 韓国 エネルギー 253 kcal ②厚焼卵・ミノマト 日本 蛋白質 15.5 g ③小松菜と揚げの煮付 九州・北海道 脂質 10.1 g ④さつまいもの煮付 九州 塩分 1.3 g</p>		<p>22日(水)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①肉じゃが 日本 エネルギー 303 kcal ②アスパラの卵とじ タイ・三重 蛋白質 9.9 g ③キャベツのオイスターソース 日本 脂質 14.6 g ④豆腐ハンバーグ 日本 塩分 2.4 g</p>		<p>23日(木)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①いなだの七味焼 日本 エネルギー 317 kcal ②コーンとたまねぎのかき揚げ アメリカ・日本 蛋白質 19.3 g ③ほうれん草の煮付 九州 脂質 17.5 g ④ねぎ入出し巻卵 日本・アメリカ 塩分 2.3 g ⑤がんもの煮付 アメリカ・日本</p>		<p>24日(金)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>※たきこみごはん 日本・ベトナム エネルギー 807 kcal ①コロッケ 日本 蛋白質 17.1 g ②チーズオムレツ・肉団子 日本 脂質 20.7 g ③白菜の中華煮 長野・北海道 塩分 2.4 g ④スパゲティサラダ カナダ・エクアドル</p>	
<p>①鶏肉 50 ちくわ 10 インゲン 10 人参 20 ごぼう 20 みりん 2 醤油 5 片栗粉 2 酒 1 砂糖 4 黒ごま 2 ②ほうれん草 20 人参 10 きざみ昆布 1 花かつお 1 醤油 3 酒 1 赤カマボコ 6.5 ③うずら卵 10 醤油 2 砂糖 1 酒 1 ④白菜 20 ちりめんじゃこ 2 醤油 2 酒 1 ⑤甘えび唐揚げ 10 大豆白絞油 2</p>		<p>①さごし 50 塩 0.3 カレーパン粉 7 ②厚焼卵 25 ミノマト 10 ③小松菜 20 きざみ揚 5 人参 10 砂糖 2 酒 1 醤油 3 ④さつまいも 30 砂糖 3 醤油 2 酒 1</p>		<p>①豚肉 15 じゃがいも 75 玉ねぎ 20 人参 10 砂糖 4 醤油 5 酒 2 ②アスパラ 20 人参 10 卵 10 砂糖 2 醤油 3 ③キャベツ 30 きざみ揚 5 人参 10 砂糖 2 酒 1 醤油 2 オイスターソース 3 ④豆腐ハンバーグ 30</p>		<p>①いなだ 50 七味焼の素 7 ミのり 10 ②カーネンコン 20 玉ねぎ 20 天ぷら粉 3 塩 0.3 大豆白絞油 3 ③ほうれん草 20 きざみ昆布 1 人参 10 砂糖 2 みりん 1 醤油 2 ④ねぎ入出し巻 18 ⑤がんも 15 砂糖 2 みりん 1 醤油 5</p>		<p>たきこみごはん(突こん 10 ごぼう 10 人参 10 むき枝豆 10) ①コロッケ 70 大豆白絞油 8 ミノマト 10 ②チーズオムレツ 17.5 肉団子 15 たれ 5 ③白菜 30 人参 5 むきえび 5 がらスープ 0.5 酒 1 醤油 3 ④スパゲティサラダ 30 ブロッコリー 10 塩 0.1</p>	
<p>27日(月)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①ささみ唐揚げ 九州 エネルギー 261 kcal ②マカロニのケチャップ煮 カナダ・日本 蛋白質 18.9 g ③きゅうりの酢の物 日本 脂質 6.5 g ④紅生姜平天 アメリカ・タイ 塩分 2.2 g</p>		<p>28日(火)</p> <p>原材料の原産地 ※ASはオーストラリア産です。</p> <p>①麻婆豆腐 日本・AS エネルギー 245 kcal ②ブロッコリーのごま和え エクアドル 蛋白質 10.8 g ③ポテトサラダ 北海道 脂質 12.2 g ④うずら卵のカレー煮 日本 塩分 3.0 g ⑤大根と突こんの煮付 北海道</p>		<p>29日(水)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①牛焼肉 オーストラリア エネルギー 334 kcal ②野菜のソース煮 群馬・北海道 蛋白質 13.8 g ③のり巻卵 日本 脂質 20.3 g ④ナチュラルポテト ヘルギー 塩分 2.0 g ⑤小松菜の煮付 九州・北海道</p>		<p>30日(木)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①マス塩焼 北海道 エネルギー 257 kcal ②ゆで卵 日本 蛋白質 19.2 g ③ほうれん草のごま煮 九州 脂質 13.5 g ④かぼちゃの煮付 ニュージーランド 塩分 2.0 g ⑤えび入しゅうまい 日本</p>		<p>31日(金)</p> <p>原材料の原産地</p> <p>①メンチカツ 日本 エネルギー 342 kcal ②カレー風味スパゲティ・カナダ・アメリカ 蛋白質 12.5 g ③いんげんのおかか煮 ベトナム 脂質 12.6 g ④さつまいもと昆布の煮付 九州・北海道 塩分 2.1 g ⑤ブロッコリーのピーナツ和え エクアドル</p>	
<p>①ささみ 45 片栗粉 5 醤油 4 みりん 1 大豆白絞油 5 キャベツ 30 ミノマト 10 ②マカロニ 12 ミックスベジタブル 10 ケチャップ 8 コンソメ 0.5 ブロッコリー 10 ③きゅうり 30 カットワカメ 1 かにしぐれ 10 酢 2 醤油 2 砂糖 3 ④紅生姜平天 20</p>		<p>①豆腐 80 豚ミンチ 10 青ねぎ 5 麻婆ソース 20 ②ブロッコリー 10 ごま和えの素 3 ③ポテトサラダ 40 シーチキンフレーク 5 ④うずら卵 10 カレー粉 2 ⑤大根 30 突こん 10 カットワカメ 1 醤油 3 砂糖 3 酒 1</p>		<p>①牛焼肉 30 焼肉の外 10 ②キャベツ 30 豚肉 10 人参 10 カーネンコン 5 トンカツソース 10 ③磯巻卵 18 ④ナチュラルポテト 20 大豆白絞油 2 塩 0.1 ⑤小松菜 20 ミックスベジタブル 10 人参 5 砂糖 2 醤油 1 酒 1</p>		<p>①マス 40 塩 0.5 ②ゆで卵 25 ③ほうれん草 20 きざみ揚 5 人参 10 きぬこし揚 18 白ごま 2 酒 1 醤油 3 砂糖 2 ④かぼちゃ 20 砂糖 2 醤油 3 みりん 1 ⑤えび入しゅうまい 15</p>		<p>①メンチカツ 45 大豆白絞油 5 トマト煮込みソース 10 キャベツ 20 ②スパゲティ 12 ミックスベジタブル 10 塩 0.1 胡椒 0.05 カレー粉 1 ③インゲン 20 人参 10 花かつお 2 醤油 3 酒 1 砂糖 2 ④さつまいも 30 砂糖 2 酒 1 醤油 1 ⑤ブロッコリー 10 ピーナツ和えの素 5</p>	

体育の日

# 平成20年11月分お弁当献立表

材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますので、ご了承下さい。

日本誠食株式会社

※献立と栄養価は、おかずのみを表示しています。  
各日とも、ご飯がつきます。  
栄養価等は次のとおりです。

食品名	精白米
使用量	130.0 g
エネルギー	463 kcal
蛋白質	7.9 g
脂質	1.2 g

※ただし、11/14(金)、11/21(金)、11/28(金)は  
ごはん込みの栄養価を表示しております。

## 文化の日

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
	<p>原材料の原産地</p> <p>①緑黄色野菜サラダロール 日本 エネルギー 281 kcal ②ブロッコリー エアトル 蛋白質 9.1 g ③たこさんウインナー 日本 脂質 15.8 g ④マカロニサラダ カナダ 塩分 1.4 g ⑤さつまいものレモン煮 九州 ⑥チーズオムレツ・お魚ふりかけ 日本・日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①ささみの生姜焼 九州 エネルギー 256 kcal ②粉ふきいも 北海道 蛋白質 21.5 g ③肉詰しのだ 日本・アメリカ 脂質 7.9 g ④ほうれん草のお浸し 九州 塩分 2.4 g ⑤グリーンピースの卵とじ 日本・アメリカ</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①鮭のクリーム煮 北海道 エネルギー 257 kcal ②ブロッコリー エアトル 蛋白質 21.0 g ③お好み風玉子焼 日本 脂質 10.0 g ④サイコロ高野の煮付 アメリカ 塩分 3.5 g ⑤糸こんにこのたらこ煮 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①煮込みハンバーグ 日本 エネルギー 256 kcal ②ゆで卵 日本 蛋白質 13.9 g ③人参の煮付 日本 脂質 12.1 g ④かぼちゃの煮付 ニュージーランド 塩分 2.3 g ⑤ししとうとじゃこの煮付 日本・インドネシア</p>
	<p>①緑黄色野菜サラダロール 40 大豆白絞油 4 ②ブロッコリー 10 塩 0.1 ③たこさんウインナー 10 ④マカロニサラダ 20 ミックスビーンズ 5 ⑤さつまいも 15 きざみ昆布 0.1 砂糖 3 レモン汁 2 醤油 1 ⑥チーズオムレツ 35 お魚ふりかけ 2.8</p>	<p>①ささみ 45 生姜 2 醤油 3 砂糖 4 紅生姜平天 10 ②じゃがいも 45 乾燥パセリ 0.3 塩 0.1 胡椒 0.05 ③肉詰しのだ 25 砂糖 2 醤油 2 ④ほうれん草 20 きざみ蒲鉾 5 きざみ揚 5 人参 5 醤油 3 酒 1 白ごま 2 ⑤グリーンピース 15 卵 10 砂糖 2 醤油 3 酒 1</p>	<p>①鮭 50 カットアスパラ 10 人参 10 クリームシチューの素 15 塩 0.3 ②ブロッコリー 10 塩 0.1 ③お好み風玉子焼 30 ④サイコロ高野 10 ミックスベジタブル 10 ⑤糸こんにこのたらこ煮 20 むぎ枝豆 5 たらこペースト 1 砂糖 2 醤油 2 酒 1</p>	<p>①ハンバーグ 60 タマネギ 20 グリンピース 1 塩 0.3 胡椒 0.2 ②デミグラスソース 3 ケチャップ 5 ③卵 25 ④人参 10 砂糖 1 醤油 2 ⑤南瓜 20 むぎ枝豆 5 砂糖 2 醤油 2 みりん 1 ⑥ししとう 10 ちりめんじゃこ 2 砂糖 2 醤油 2 酒 1</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>原材料の原産地</p> <p>①かに玉 日本 エネルギー 333 kcal ②えび入しゅうまい 日本 蛋白質 11.3 g ③春雨の酢の物 タイ・日本 脂質 17.2 g ④インゲンのピーナツ和え タイ 塩分 3.0 g ⑤野菜の角煮 日本・アメリカ</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①鶏肉の南蛮漬 日本 エネルギー 344 kcal ②野菜入り玉子焼 日本 蛋白質 20.2 g ③ブロッコリーのピリ辛そぼろ煮 エアトル 脂質 17.9 g ④ちくわの煮付 アメリカ 塩分 2.8 g ⑤人参の煮付 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①やきそば 日本 エネルギー 331 kcal ②アスパラのごま和え タイ 蛋白質 13.6 g ③かまぼこの卵とじ アメリカ・日本 脂質 15.3 g ④ポテトサラダ 北海道 塩分 3.1 g ⑤スティックチーズ 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①肉団子のデミグラスソース仕上 日本 エネルギー 422 kcal ②ブロッコリー エアトル 蛋白質 13.6 g ③厚焼卵 日本 脂質 24.5 g ④小松菜のお浸し 九州 塩分 3.9 g ⑤マヨタマカツ 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>※十穀米入りごはん 日本 エネルギー 712 kcal ①八宝菜 長野・北海道 蛋白質 21.3 g ②いなだ照焼 日本 脂質 14.2 g ③かぼちゃサラダ・ミニトマト ニュージーランド・日本 塩分 2.3 g ④大根のそぼろ煮 北海道</p>
<p>①かに玉 45 片栗粉 3 醤油 3 酒 1 ②えび入しゅうまい 14 ③春雨 12 カーネルコーン 10 カットワカメ 1 人参 10 酢 2 ごま油 醤油 3 砂糖 3 ④カットインゲン 35 ピーナツ和えの素 10 ⑤野菜角煮 20 砂糖 1 醤油 1</p>	<p>①鶏肉 60 片栗粉 7 醤油 3 酒 2 大豆白絞油 ビーマン 10 人参 5 タマネギ 10 酢 3 醤油 4 砂糖 3 ②野菜入り玉子焼 22.5 ③ブロッコリー 10 豚ミンチ 10 砂糖 1 醤油 2 酒 1 トウバンジャン 0.5 ④ちくわ 15 砂糖 2 醤油 3 酒 1 ⑤人参 10 砂糖 2 醤油 2</p>	<p>①中華そば 50 キャベツ 20 豚肉 10 人参 10 トウバンジャン 4 ウスターソース 3 醤油 1 ②カットアスパラ 20 ごま和えの素 8 ③かまぼこ 20 タマネギ 15 カットワカメ 1 卵 10 砂糖 2 醤油 2 ④ポテトサラダ 30 ミックスベジタブル 5 ⑤スティックチーズ 15</p>	<p>①肉団子 45 タマネギ 15 しめじ 5 人参 10 デミグラスソース 20 塩 0.2 ②ブロッコリー 10 塩 0.1 ③厚焼卵 25 ④小松菜 10 きざみ昆布 0.1 人参 10 醤油 5 砂糖 2 酒 1 ⑤マヨタマカツ 45 大豆白絞油 4</p>	<p>※十穀米 5 ①白菜 40 タマネギ 10 人参 10 もやし 20 三色ビーマン 10 片栗粉 2 塩 0.3 胡椒 0.01 醤油 2 オイスターソース 5 中華味 0.5 ②いなだ 30 醤油 4 みりん 1 酒 2 ③かぼちゃサラダ 15 むぎ枝豆 10 ミニトマト 10 ④大根 30 鶏ミンチ 8 醤油 2 砂糖 2</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>原材料の原産地</p> <p>①野菜炒め 群馬・北海道 エネルギー 288 kcal ②プレーンオムレツ 日本 蛋白質 14.9 g ③マスの照焼 北海道 脂質 17.6 g ④赤かまぼこ アメリカ・タイ 塩分 3.0 g ⑤肉団子 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①豚肉の生姜焼 日本 エネルギー 320 kcal ②ミニトマト 香川 蛋白質 9.5 g ③かに棒卵ロール 日本 脂質 18.5 g ④じゃがいものたらこ和え 北海道 塩分 2.5 g ⑤きんぴらごぼう 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①えびフリッター チリソフ インドネシア エネルギー 250 kcal ②ミートオムレツ 日本 蛋白質 11.3 g ③ブロッコリーのごま和え エアトル 脂質 12.7 g ④かぼちゃのそぼろ煮 ニュージーランド 塩分 2.5 g ⑤こんにやくの煮付 日本 ⑥人参の煮付 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①カレービーフン タイ・群馬 エネルギー 300 kcal ②ウインナー卵ロール 日本 蛋白質 12.4 g ③鶏肉のトマト煮込み 日本 脂質 12.6 g ④さつまいもの煮付 九州 塩分 1.0 g</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>※たきこみごはん 日本 エネルギー 750 kcal ①肉じゃが 北海道 蛋白質 21.4 g ②あじの塩焼き ノルウェー 脂質 12.8 g ③がんもの煮付 アメリカ・日本 塩分 3.1 g ④ほうれん草のお浸し 九州 ⑤ゆで卵 日本</p>
<p>①キャベツ 50 豚肉 15 タマネギ 20 黄ビーマン 5 赤ビーマン 5 カットアスパラ 10 オリーブ油 3 醤油 5 塩 0.3 ②プレーンオムレツ 30 デミグラスソース 8 パセリ 2.5 ③マス 30 醤油 2 酒 1 白ごま 1 ④赤かまぼこ 6.5 ⑤肉団子 20</p>	<p>①豚肉 40 もやし 20 青ねぎ 3 醤油 6 砂糖 4 酒 2 生姜 ②ミニトマト 10 ③かに棒卵ロール 17 ④じゃがいも 45 たらこペースト 2 ⑤ごぼう 15 人参 10 突こん 10 ごま油 1 醤油 2 砂糖 2 唐辛子 0.2 酒 2</p>	<p>①えびフリッター 30 大豆白絞油 5 チリソース 10 タマネギ 10 青ねぎ 2 ②ミートオムレツ 60 ③ブロッコリー 10 ごま和えの素 5 ④かぼちゃ 20 鶏ミンチ 5 砂糖 3 醤油 2 みりん 1 ⑤こんにやく 30 醤油 2 砂糖 2 酒 2 ⑥人参 10 砂糖 1 醤油 2 酒 1</p>	<p>①ビーフン 50 豚肉 10 キャベツ 30 千切ビーマン 10 人参 10 カーネルコーン 10 カレー粉 5 塩 0.3 胡椒 0.02 ②ウインナー卵ロール ③鶏肉 30 タマネギ 10 だいたい 10 カットインゲン 10 酒 2 塩 0.1 コンソメ 0.5 ④さつまいも 15 砂糖 2 塩 0.2</p>	<p>※突こん 10 ごぼう 10 人参 10 醤油 3 酒 1 ①豚肉 15 じゃがいも 75 タマネギ 20 人参 10 醤油 8 砂糖 6 酒 2 ②あじ 30 塩 0.3 ③がんも 20 酒 1 醤油 2 砂糖 1 ④ほうれん草 15 人参 10 酒 1 醤油 2 砂糖 2 ⑤卵 25</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	<p>原材料の原産地</p> <p>①エビフライ インドネシア エネルギー 360 kcal ②いかドーナツフライ アメリカ・タイ 蛋白質 11.6 g ③ブロッコリーのごま和え エアトル 脂質 19.4 g ④ポテトサラダ 北海道 塩分 2.0 g ⑤ミートスパゲティ アメリカ ⑥玉ねぎと枝豆のピリ辛仕 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①回鍋肉 群馬・北海道 エネルギー 275 kcal ②ミニトマト 香川 蛋白質 10.1 g ③のり巻卵 日本 脂質 17.5 g ④大根のそぼろ煮 北海道 塩分 3.4 g ⑤小松菜の煮付 九州</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>①さばの塩焼 ノルウェー エネルギー 303 kcal ②厚焼卵 日本 蛋白質 16.0 g ③紅生姜入平天 アメリカ・タイ 脂質 19.7 g ④枝豆サラダ タイ・日本 塩分 1.8 g ⑤ひじきの煮付 韓国・日本 ⑥ミニうめ(袋) 日本</p>	<p>原材料の原産地</p> <p>※発芽玄米入ごはん 日本 エネルギー 753 kcal ①カツとじ アメリカ・三重 蛋白質 23.6 g ②マカロニのトマト煮 カナダ・イタリア 脂質 13.1 g ③きゅうりの酢の物 福島 塩分 3.1 g ④いんげんのごま和え タイ</p>
	<p>①エビフライ 20 大豆白絞油 2 タルタルソース 10 ②いかドーナツフライ 25 大豆白絞油 2 ③ブロッコリー 10 ごま和えの素 1 ④ポテトサラダ 30 シーチキンフレーク 5 ⑤スパゲティ 15 ミートソース 10 ミックスベジタブル 5 ⑥タマネギ 15 むぎ枝豆 10 きざみ揚 2 砂糖 3 酒 2 トウバンジャン 2 醤油 2</p>	<p>①豚肉 20 キャベツ 40 人参 10 もやし 20 ビーマン 20 絹厚揚げ 10 大豆白絞油 2 回鍋肉の素 15 みそ 5 ごま油 2 ②ミニトマト 10 ③のり巻卵 18 ④大根 30 人参 10 鶏ミンチ 5 砂糖 醤油 2 酒 1 ⑤小松菜 20 人参 10 砂糖 2 醤油 2 酒 1</p>	<p>①さば 50 塩 0.4 ②厚焼卵 25 ③紅生姜入平天 20 ④枝豆サラダ 20 ⑤ひじき 8 人参 10 きざみ揚 2 グリンピース 2 もみじこんにやく 10 醤油 3 砂糖 2 酒 1 ⑥ミニうめ(袋) 10</p>	<p>※発芽玄米 5 ①トウカツ 60 大豆白絞油 6 タマネギ 20 グリンピース 5 卵 20 醤油 4 砂糖 3 みりん 1 ②マカロニ 10 カーネルコーン 10 きざみパセリ 0.05 だいたい 10 コンソメ 0.5 塩 0.3 ③きゅうり 30 カットワカメ 1 キザみかまぼこ 5 ちりめんじゃこ 1 酢 2 醤油 3 砂糖 3 ④カットインゲン 20 ごま和えの素 5</p>

## 振替休日