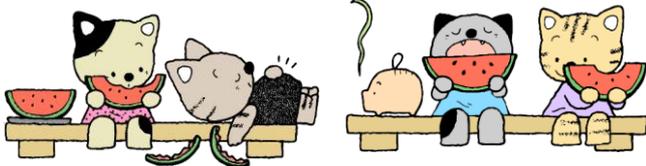


| 日<br>／<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食)   |  |  | 有機食材使用率                              | 栄養価   |
|-------------|---|---|--|--|--------------------------------------|---|
|             |   | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                                       | 体の調子を整えるもの   |                                      |   |
| 01<br>(金)   | 黒米ご飯<br>ベジからあげみぞれ餡<br>豆乳ドレッシングサラダ<br>カレースープ         | 有機半つき米、有機じゃがいも、なたね油、有機黒米、有機片栗粉、有機米粉、玄米粉(焙煎)、ごま油、はるさめ、森野本葛 | 有機揚げ、有機大豆ミート(ナゲット)、有機豆乳                          | 有機たまねぎ、有機にんじん、有機だいこん、有機キャベツ、有機きゅうり、有機かぼちゃ、有機いんげん、有機トマトジュースづけ(缶)、パセリ、有機葉ねぎ、有機にんにく、有機しょうが              | 有機しょうゆ、慈眼の塩、有機玄米酢、梅酢、有機カレースライス       | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 19.0 g<br>カルシウム 348 mg |
| 04<br>(月)   | 切り干し大根ご飯<br>かぼちゃと車麩の煮物<br>納豆和え(青菜・梅)<br>厚揚げの味噌汁     | 有機半つき米、焼ふ(車ふ)、なたね油、ごま油、有機片栗粉                              | 有機納豆、有機三角厚揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機玄米みそ              | 有機かぼちゃ、有機だいこん、有機キャベツ、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機にんじん、有機こまつな、有機いんげん、有機葉ねぎ、こんぶ(だし用)、うめびしお、有機しょうが              | 有機しょうゆ、慈眼の塩                          | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 11.5 g<br>カルシウム 336 mg |
| 05<br>(火)   | 枝豆ご飯<br>鶏のみりん焼き<br>キャベツときゅうりの酢味噌和え<br>トマトの味噌汁       | 有機半つき米、有機もちあわ、有機片栗粉                                       | 有機鶏もも肉、白みそ、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、高野豆腐                  | 有機たまねぎ、有機キャベツ、有機トマト、有機きゅうり、有機えだまめ、有機いんげん、有機白すりごま、こんぶ(だし用)  | 有機本みりん、有機しょうゆ、梅酢、有機玄米酢、慈眼の塩          | エネルギー 379 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 7.1 g<br>カルシウム 224 mg  |
| 07<br>(木)   | アマランサスご飯<br>五色のピビンバ<br>納豆和え(オクラ)<br>そうめんの澄まし汁       | 有機半つき米、干しそうめん、ごま油、有機アマランサス                                | 有機納豆、油揚げ、高野豆腐                                    | 有機きゅうり、有機だいこん、有機にんじん、有機緑豆もやし、有機たまねぎ、有機オクラ、有機しいたけ、有機白すりごま、焼きのり、有機ねぎ、有機しょうが、カットわかめ、有機にんにく              | 有機しょうゆ、慈眼の塩、有機本みりん                   | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 21.5 g<br>カルシウム 509 mg |
| 08<br>(金)   | キヌアご飯<br>ひよこ豆カレー<br>夏の人参ドレッシングサラダ<br>南瓜のグリル         | 有機半つき米、有機じゃがいも、なたね油、玄米粉(焙煎)、有機キヌア、有機オリーブ油、有機米粉、有機片栗粉      | 有機煮大豆、有機ひよこ豆(水煮)、白みそ、有機玄米みそ                      | 有機たまねぎ、有機かぼちゃ、有機にんじん、有機トマトジュースづけ(缶)、有機きゅうり、有機トマト、有機冷凍コーン、有機水菜、有機にんにく、有機しょうが                          | 有機しょうゆ、梅酢、有機カレースライス、有機本みりん、慈眼の塩、パセリ粉 | エネルギー 440 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 11.8 g<br>カルシウム 121 mg |
| 11<br>(月)   | 黒米ご飯<br>厚揚げのみぞれ餡<br>納豆和え(じゃこ・青菜)<br>海藻の味噌汁          | 有機半つき米、なたね油、有機黒米、有機片栗粉                                    | 有機三角厚揚げ、有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、しらす干し、有機玄米みそ、高野豆腐       | 有機だいこん、有機かぼちゃ、有機こまつな、有機いんげん、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機ねぎ、有機しょうが、カットわかめ、ふりの、焼きのり                           | 有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩                   | エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 21.3 g<br>カルシウム 313 mg |
| 12<br>(火)   | キヌアご飯<br>夏野菜カレー<br>夏の人参ドレッシングサラダ<br>りんごゼリー          | 有機半つき米、玄米粉(焙煎)、なたね油、有機キヌア、有機オリーブ油                         | 有機煮大豆、高野豆腐、有機玄米みそ、白みそ、しらす干し                      | 有機りんご天然果汁、有機きゅうり、有機たまねぎ、有機トマトジュースづけ(缶)、有機かぼちゃ、有機にんじん、有機トマト、有機ズッキーニ、しめじ、粉かんでん、有機レモンジュース、有機にんにく、有機しょうが | 有機しょうゆ、梅酢、慈眼の塩、有機カレースライス、パセリ粉        | エネルギー 411 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 11.2 g<br>カルシウム 198 mg |
| 14<br>(木)   | 小豆ご飯<br>夏の切り干し大根の煮物<br>白和え<br>圓の味噌汁                 | 有機半つき米、有機アマランサス、なたね油、ごま油                                  | 有機納ごし豆腐、有機あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機玄米みそ | 有機にんじん、有機たまねぎ、しめじ、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機こんにゃく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ                      | 有機しょうゆ、慈眼の塩、梅酢                       | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 10.3 g<br>カルシウム 460 mg |
| 15<br>(金)   | ひじきご飯<br>鮭の玉ねぎ味噌焼き<br>納豆和え(胡麻・海苔)<br>青菜の味噌汁         | 有機半つき米、なたね油、ごま油   | さけ、有機納豆、有機木綿豆腐、有機玄米みそ、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、高野豆腐、しらす干し | 有機だいこん、有機こまつな、有機トマト、有機たまねぎ、しめじ、有機白すりごま、ひじき、焼きのり  | 有機しょうゆ、梅酢、慈眼の塩                       | エネルギー 440 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂質 15.9 g<br>カルシウム 212 mg |
| 19<br>(火)   | 梅ご飯<br>豚肉入りきんぴらごぼう<br>納豆和え(人参・青菜)<br>茄子の味噌汁         | 有機半つき米、ごま油、なたね油、森野本葛                                      | 有機納豆、有機豚ばら肉、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機玄米みそ               | 有機ごぼう、有機にんじん、有機なす、有機だいこん、有機たまねぎ、有機こまつな、有機白すりごま、うめびしお、焼きのり、カットわかめ                                     | 有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、梅酢                | エネルギー 443 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 19.4 g<br>カルシウム 226 mg |
| 21<br>(木)   | じゃこ入りトマトご飯<br>かぼちゃクロquette<br>青菜の胡麻和え<br>厚揚げと大根の味噌汁 | 有機半つき米、有機片栗粉、玄米粉(焙煎)、なたね油、有機キヌア、ごま油、有機オリーブ油               | 有機三角厚揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、しらす干し、有機玄米みそ                 | 有機こまつな、有機かぼちゃ、有機トマト、有機たまねぎ、有機だいこん、有機冷凍コーン、しめじ、有機白すりごま  | 有機しょうゆ、慈眼の塩                          | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 15.7 g<br>カルシウム 425 mg |
| 22<br>(金)   | 生姜ご飯<br>麻婆豆腐<br>大根サラダ<br>春雨スープ                      | 有機半つき米、ごま油、なたね油、有機片栗粉、はるさめ                                | 有機木綿豆腐、油揚げ、有機玄米みそ、高野豆腐                           | 有機キャベツ、有機だいこん、有機にんじん、有機切り干しだいこん、有機ねぎ、有機たまねぎ、有機いんげん、有機葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、有機しょうが、有機にんにく、有機白すりごま          | 有機しょうゆ、慈眼の塩、有機本みりん、有機玄米酢、梅酢          | エネルギー 409 kcal<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂質 16.1 g<br>カルシウム 451 mg |



平均栄養価  
 エネルギー：448 kcal    たんぱく質：15.3 g  
 脂質：14.9 g    カルシウム：315 mg  
 食物繊維：6.6 g    カリウム：746 mg  
 食塩相当量：2.0 g

★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。  
 4つ → 95% 使用以上    3つ → 80~95% 使用  
 2つ → 50~80% 使用    1つ → 50%以下