

日 / 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	調味料		
01 (木)	きのこピラフ わかめ入りハンバーグ 三食サラダ ミネストローネ	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、有機オリーブ油、玄米粉(焙煎)、ごま油、なたね油	有機木綿豆腐、有機ひよこ豆(水煮)、有機豚ひき肉、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ、高野豆腐粉、白みそ	有機たまねぎ、有機だいこん、有機にんじん、有機トマトジュースづけ(缶)、有機キャベツ、有機いんげん、しめじ、有機冷凍グリーンピース、有機白すりごま、カットわかめ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機玄米酢、葱の塩、パセリ粉		エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 369 mg
02 (金)	アランチスご飯 鮭のみりん焼き 納豆和え(青菜・人参) きのこ汁	有機半つき米、有機アマランチス、ごま油	さけ、有機納豆、油揚げ	有機こまつな、しめじ、有機だいこん、有機にんじん、有機白すりごま	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、葱の塩		エネルギー 416 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 144 mg
05 (月)	ごまご飯 ピーマンとこんにゃくのきんぴら 納豆和え(おくら・大根) 茄子の味噌汁	有機じゃがいも、有機半つき米、有機なたね油、ごま油	有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ	有機系こんにゃく、有機だいこん、有機なす、有機ピーマン、有機にんじん、有機たまねぎ、有機オクラ、しめじ、有機白すりごま、カットわかめ、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、葱の塩、有機本みりん、有機梅酢		エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 316 mg
06 (火)	わかめご飯 車麩のフライ 三色ナムル 切り干し大根の味噌汁	有機半つき米、有機小麦粉、有機なたね油、パン粉、ごま油、焼ふ(車ふ)	有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機玄米みそ	有機キャベツ、有機こまつな、有機ねぎ、しめじ、有機緑豆もやし、有機白ごまペースト、有機にんじん、有機切り干しだいこん、有機葉ねぎ、おにぎりわかめ、焼きのり	有機トマトケチャップ、有機しょうゆ、有機ナムルのもと、有機梅酢、葱の塩		エネルギー 421 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 163 mg
08 (木)	梅じゃご飯 豚肉の俵蒸し 青菜ともやしの磯辺和え 茄子の味噌汁	有機半つき米、有機もちあわ、有機なたね油、ごま油、有機片栗粉	有機木綿豆腐、有機豚ひき肉、しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機玄米みそ、高野豆腐粉	有機こまつな、有機なす、有機緑豆もやし、有機たまねぎ、有機にんじん、有機うめびしお、焼きのり、ひじき、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、葱の塩、有機梅酢		エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 217 mg
09 (金)	黒豆小豆ご飯 じゃこ入り切干大根の煮物 白和え 圓の味噌汁	有機半つき米、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、高野豆腐、しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機あずき(乾)、黒豆(乾)、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機系こんにゃく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、葱の塩、有機梅酢		エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.7 g カルシウム 295 mg
12 (月)	きのご飯 ひじきの煮物 納豆和え(梅・じゃこ) 大根の味噌汁	有機半つき米、ごま油	有機納豆、有機煮大豆、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、高野豆腐、しらす干し、有機玄米みそ	有機だいこん、有機にんじん、有機系こんにゃく、有機こまつな、ひじき、しめじ、有機白すりごま、干しいたけ、有機うめびしお	有機しょうゆ、有機本みりん、葱の塩		エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 254 mg
13 (火)	キヌアご飯 麻婆茄子 バンバンジーサラダ わかめスープ	有機半つき米、ごま油、はるさめ、有機キヌア、有機片栗粉、有機なたね油	有機煮大豆、油揚げ、有機玄米みそ	有機なす、有機ねぎ、有機にんじん、有機だいこん、有機きゅうり、有機白ごまペースト、有機白すりごま、カットわかめ、干しいたけ、有機しょうが、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、有機きゅうり、有機白ごまペースト、有機梅酢、葱の塩、有機米酢		エネルギー 482 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 22.2 g カルシウム 240 mg
15 (木)	キヌアご飯 ボーカカレー ポテトサラダ 米粉のマラーカオ	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、有機米糠、玄米粉(焙煎)、黒砂糖、有機キヌア、有機片栗粉	有機豆乳、豚肉(ばら)、白みそ、有機玄米みそ、有機きな粉	有機たまねぎ、有機トマト、有機トマトジュースづけ(缶)、有機にんじん、有機きゅうり、しめじ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機玄米酢、梅酢、有機梅酢、有機カレーペースト、葱の塩		エネルギー 575 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 132 mg
16 (金)	わかめご飯 厚揚げの甘酢餡 納豆和え(青菜・ごま) かぼちゃの味噌汁	有機半つき米、ごま油、森野本葛	有機三角厚あげ、有機納豆、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ	有機たまねぎ、有機板こんにゃく、有機かぼちゃ、有機ピーマン、有機にんじん、有機こまつな、有機しいたけ、有機冷凍いんげん、おにぎりわかめ、有機白すりごま、有機だいこん	有機トマトケチャップ、有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米酢、葱の塩、有機梅酢		エネルギー 323 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 205 mg
20 (火)	きのご飯 豚肉と根菜おの中華蒸し 納豆和え(じゃこ・青菜) 玉ねぎの味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、有機片栗粉、ごま油	有機豚ばら肉、有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、しらす干し、有機玄米みそ、高野豆腐	有機だいこん、有機たまねぎ、有機こまつな、有機にんじん、しめじ、有機しょうが、干しいたけ	有機本みりん、有機しょうゆ、葱の塩		エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 26.7 g カルシウム 207 mg
21 (水)	キヌアご飯 秋のカレー 人参のドレッシングサラダ マカロニきな粉	有機半つき米、有機ペンネ、有機なたね油、有機米粉(焙煎)、有機キヌア、黒砂糖	有機きな粉、高野豆腐、有機玄米みそ、白みそ	有機たまねぎ、有機トマト、有機トマトジュースづけ(缶)、有機キャベツ、有機にんじん、有機水菜、有機だいこん、有機なす、しめじ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機カレーペースト、葱の塩		エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 173 mg
22 (木)	梅じゃご飯 蓮根と厚揚げの味噌煮 青菜と蒟蒻の胡麻和え 豆腐の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、ごま油、有機片栗粉	有機三角厚あげ、有機木綿豆腐、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ、油揚げ、しらす干し、白みそ	有機れんこん、有機こまつな、有機にんじん、有機たまねぎ、有機板こんにゃく、有機ねぎ、有機うめびしお、焼きのり、有機白すりごま、有機しょうが、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、葱の塩		エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 220 mg
26 (月)	小豆ご飯 じゃこ入り切干大根の煮物 白和え 圓の味噌汁	有機半つき米、玄米粉(焙煎)、有機米粉、白玉粉、ごま油	有機絹ごし豆腐、有機豆乳、有機米みそ(淡色みそ)、有機あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、しらす干し、白みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機系こんにゃく、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、葱の塩、梅酢		エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 335 mg
27 (火)	キヌアご飯 車麩とじゃが芋のカレー煮 納豆和え(青菜・梅) 茄子の味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、焼ふ(車ふ)、有機キヌア、有機片栗粉、ごま油	有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機だいこん、有機なす、有機にんじん、有機こまつな、有機白すりごま、有機うめびしお、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、葱の塩、有機カレーペースト		エネルギー 482 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 207 mg
29 (木)	夕焼けご飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ 厚揚げと大根の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、有機片栗粉、有機米粉、玄米粉(焙煎)、なたね油、ごま油	有機鶏もも肉、有機三角厚あげ、有機煮大豆、有機米みそ(淡色みそ)、有機豆乳、白みそ、有機玄米みそ	有機キャベツ、有機だいこん、有機にんじん、しめじ、有機水菜、有機冷凍コーン、有機にんにく、有機しょうが、あおさ	有機しょうゆ、有機本みりん、葱の塩、有機玄米酢、有機梅酢、有機梅酢		エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.1 g カルシウム 277 mg
30 (金)	ナポリタン きのこのマリネサラダ 豆乳スープ	有機ペンネ、有機なたね油、有機オリーブ油、有機もちあわ、玄米粉(焙煎)	有機豆乳、油揚げ、高野豆腐、白みそ	有機たまねぎ、まいたけ、有機にんじん、有機冷凍グリーンピース、有機ピーマン、しめじ、エリンギ	有機トマトケチャップ、有機梅酢、葱の塩、有機しょうゆ、パセリ粉、有機玄米酢、有機白こしょう		エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 306 mg

平均栄養価

エネルギー：447 kcal たんぱく質：15.3 g
脂質：16.0 g カルシウム：230 mg
食物繊維：6.6 g カリウム：684 mg
食塩相当量：1.7 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