

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	納豆しらすチャーハン もやしナムル とろろ昆布汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 フライドポテト 麦茶	しらす干し・納豆・削り節	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・調合油・ごま油・しろご ま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・焼きのり・も やし・きゅうり・とろろ昆布・えの きたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
3 月	ごはん 鶏肉のしょう油とオレ ンジ ごまのり 照り焼き 昆布和え 味噌汁	カルシウムせんべい 麦茶 りんごゼリー せんべい	若鶏もも・油揚げ・削り節・豆 みそ	はいが米・精白米・砂糖・ご ま・まがりせんべい	きゅうり・にんじん・塩昆布・もや し・にら・まこんぶ・オレンジ・り んごジュース・寒天
4 火	たけのこごはん 鯖の味噌焼き ほうれん草の胡麻和え 小町麩と舞茸のすまし汁 りんご 麦茶	ビスケット 野菜ジュース じゃこトースト 麦茶	油揚げ・さば・豆みそ・削り 節・しらす干し	銀ビスアスバラガス・はいが 米・精白米・砂糖・ごま・小町 麩・食パン・マヨネーズ(卵な し)	ゆでたけのこ・にんじん・グリーン ピース・ほうれんそう・もやし・ま いたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
5 水	ごはん 春雨サラダ ワカメのスープ バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 焼きそば 麦茶	普通牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ 鶏ガラ・ロースハム	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・調合油・砂糖・片 栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・ 中華めん	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマ ン・こまつな・もやし・にんじん・ カットわかめ・たまねぎ・青ねぎ・ パセリ・セロリー・バナナ・キャベ ツ
6 木	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ オレ ンジ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 スイートパンプキン 牛乳	合挽肉・まぐろ油漬缶詰・鶏ガ ラ・鶏卵・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・コンソ メ(乳なし)・砂糖・薄力粉・オ リーブ油・じゃがいも・マヨ ネーズ(卵なし)・有塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ・トマ トピューレ・きゅうり・にんじん・ キャベツ・ぶなしめじ・青ねぎ・パ セリ・セロリー・オレンジ・冷凍く りかぼちゃ
7 金	かぼちゃパン 鯖のサクサハラダ ほうれん草のポタージュ りんご 麦茶	ビスケット 野菜ジュース だし汁ごはん 麦茶	さけ・ロースハム・鶏ガラ・普 通牛乳・若鶏もも皮なし・削り 節	銀ビスアスバラガス・まるば ん・マヨネーズ(卵なし)・パン 粉・ごま・調合油・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほ うれんそう・たまねぎ・パセリ・セ ロリー・りんご・こまつな・生しい たけ・まこんぶ
8 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 椎茸と油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 豆乳バナナコッタ(梅ジャム) 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削 り節・豆みそ・調整豆乳・セラ チン	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・調合油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ 黄ピーマン・しょうが・キャベツ・ 生しいたけ・青ねぎ・まこんぶ・り んご・寒天・いちごジャム
10 月	ごはん 鯖の塩麹焼き 切り干し大根の煮つけ 豆腐とあおさの味噌汁 バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 野菜ジュース 小豆のケーキ 牛乳	さわら・さつま揚げ・油揚げ・ 木綿豆腐・削り節・豆みそ・ゆ で小豆缶詰・普通牛乳・鶏卵	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・砂糖・調合油・薄 力粉・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・さやい んげん・あおさ・まこんぶ・バナナ
11 火	焼き鳥丼 海藻サラダ はんぺんとえのきのすまし汁 オレ ンジ 麦茶	カルシウムせんべい 牛乳 フルーツポンチ 麦茶	普通牛乳・若鶏もも皮なし・蟹 かまぼこ・はんぺん・削り節	はいが米・精白米・砂糖・調合 油	たまねぎ・焼きのり・カットわか め・きゅうり・にんじん・えのきた け・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・ バナナ・パインアップル缶詰・りん ご・みかん缶詰
12 水	ボークカレーライス 白菜とツナのサラダ エリンギと玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース お麩のシュガーラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・まぐろ油漬 缶詰・鶏ガラ・普通牛乳	銀ビスアスバラガス・はいが 米・精白米・じゃがいも・マヨ ネーズ(卵なし)・コンソメ(乳な し)・小町麩・有塩バター・グラ ニュー糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・ きゅうり・エリンギ・パセリ・セロ リー・オレンジ
13 木	わかめごはん カレイの甘酢あん 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とアスパラの味噌汁 りんご 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 きつねうどん	まがれい・しらす干し・かつお 節・削り節・豆みそ・油揚げ	はいが米・精白米・片栗粉・調 合油・砂糖・じゃがいも・うど ん	トマトケチャップ・こまつな・もや し・にんじん・アスバラガス・まこ んぶ・りんご
14 金	食パン サンドリーチキン アスパラガスのソテー トマトスープ オレンジ 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 ジャーマンポテト 麦茶	普通牛乳・若鶏もも皮なし・ブ レーンヨーグルト・ウインナー ソーセージ・鶏ガラ・ロース ペーコン	ミニ動物ビスケット・食パン・ 調合油・砂糖・コンソメ(乳な し)・じゃがいも	トマトケチャップ・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・アスバラガス・セ ロリー・パセリ・トマトピューレ・ トマト缶・オレンジ
15 土	納豆しらすチャーハン もやしナムル とろろ昆布汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 フライドポテト 麦茶	しらす干し・納豆・削り節	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・調合油・ごま油・しろご ま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・焼きのり・も やし・きゅうり・とろろ昆布・えの きたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
433 Kcal	19.1 g	12.9 g	147 mg	2.7 mg	179 μg	0.31 mg	0.26 mg	37 mg

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 月	ごはん 鶏肉のま照り焼き ぎゆりのり昆布和え にうともやし味噌汁 オレン 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 りんごゼリー せんべい	若鶏もも・油揚げ・削り節・豆 みそ	はいが米・精白米・砂糖・ご ま・まがりせんべい	きゅうり・にんじん・塩昆布・もや し・にら・まこんぶ・オレンジ・り んごジュース・寒天
18 火	たけのこごはん 鯖の味噌焼き ほうれん草の胡麻和え 小町麩と舞茸のすまし汁 りんご 麦茶	ビスケット 野菜ジュース じゃこトースト 麦茶	油揚げ・さば・豆みそ・削り 節・しらす干し	銀ビスアスパラガス・はいが 米・精白米・砂糖・ごま・小町 麩・食パン・マヨネーズ(卵な し)	ゆでたけのこ・にんじん・グリーン ピース・ほうれんそう・もやし・ま いたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
19 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツとのりのサラダ きりりんご 麦茶	たべっ子ベイビー 野菜ジュース 塩昆布とかつお節のおにぎり ウインナー 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節・ かつお節・ウインナーソーセー ジ	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・片栗粉・調合油・ ごま油・しろごま・さといも・ 板こんにゃく	にんにく・しょうが・レモン・キャ ベツ・きゅうり・にんじん・焼きの り・ごぼう・だいこん・青ねぎ・り んご・塩昆布
20 木	ミニトソーススパゲティ ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ オレン 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 スイートパンプキン 牛乳	合挽肉・まぐろ油漬缶詰・鶏ガ ラ・鶏卵・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・コンソ メ(乳なし)・砂糖・薄力粉・オ リーブ油・じゃがいも・マヨ ネーズ(卵なし)・有塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ・トマ トピューレ・きゅうり・にんじん・ キャベツ・ぶなしめじ・青ねぎ・パ セリ・セロリー・オレンジ・冷凍く りかぼちゃ
21 金	かぼちゃパン 鮭のサクサク胡麻焼き フレンチサラダ ほうれん草のポタージュ りんご 麦茶	ビスケット 野菜ジュース だし汁ごはん 麦茶	さけ・ロースハム・鶏ガラ・普 通牛乳・若鶏もも皮なし・削り 節	銀ビスアスパラガス・まるば ん・マヨネーズ(卵なし)・パン 粉・ごま・調合油・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほ うれんそう・たまねぎ・パセリ・セ ロリー・りんご・こまつな・生しい たけ・まこんぶ
22 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 椎茸と油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 豆乳パンナコッタ(苺ジャム) 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削 り節・豆みそ・調整豆乳・ゼラ チン	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・調合油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ 黄ピーマン・しょうが・キャベツ・ 生しいたけ・青ねぎ・まこんぶ・り んご・寒天・いちごジャム
24 月	ごはん 鯖の塩麹焼き 切り干し大根の煮つけ 豆腐とあおさの味噌汁 バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 野菜ジュース 小豆のケーキ 牛乳	さわら・さつま揚げ・油揚げ・ 木綿豆腐・削り節・豆みそ・ゆ で小豆缶詰・普通牛乳・鶏卵	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・砂糖・調合油・薄 力粉・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・さやい んげん・あおさ・まこんぶ・バナナ
25 火	焼き鳥丼 海藻サラダ はんぺんとえのきのすまし汁 オレン 麦茶	カルシウムせんべい 牛乳 フルーツポンチ 麦茶	普通牛乳・若鶏もも皮なし・蟹 かまぼこ・はんぺん・削り節	はいが米・精白米・砂糖・調合 油	たまねぎ・焼きのり・カットわか め・きゅうり・にんじん・えのきた け・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・ バナナ・パイナップル缶詰・りん ご・みかん缶詰
26 水	ボークカレーライス 白菜とツナのサラダ エリンギと玉ねぎのスープ オレン 麦茶	ビスケット 野菜ジュース お麩のシュガーラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・まぐろ油漬 缶詰・鶏ガラ・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・はいが 米・精白米・じゃがいも・マヨ ネーズ(卵なし)・コンソメ(乳な し)・小町麩・有塩バター・グラ ニュー糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・ きゅうり・エリンギ・パセリ・セロ リー・オレンジ
27 木	わかめごはん カレイの甘酢あん 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とアスパラの味噌汁 りんご 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 きつねうどん	まがれい・しらす干し・かつお 節・削り節・豆みそ・油揚げ	はいが米・精白米・片栗粉・調 合油・砂糖・じゃがいも・うど ん	トマトケチャップ・こまつな・もや し・にんじん・アスパラガス・まこ んぶ・りんご
28 金	食パン タンドリーチキン アスパラガスのソテー トマトスープ オレン 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 ジャーマンポテト 麦茶	普通牛乳・若鶏もも皮なし・プ レーンヨーグルト・ウインナー ソーセージ・鶏ガラ・ロース ベーコン	ミニ動物ビスケット・食パン・ 調合油・砂糖・コンソメ(乳な し)・じゃがいも	トマトケチャップ・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・アスパラガス・セ ロリー・パセリ・トマトピューレ・ トマト缶・オレンジ