

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 月	ごはん 豚肉のりのごまあえ いんげんのごまあえ じゃが芋とわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	みかんゼリー まがりせんべい 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・しろごま・じゃがいも・まがりせんべい	たまねぎ・りんご・キャベツ・さやいんげん・にんじん・カットわかめ・まこんぶ・オレンジ・オレンジジュース・寒天・みかん缶詰
2 火	レーズンパン 鮭のムニエル マカロニサラダ キャベツのスープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	さけ・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳	レーズンパン・薄力粉・有塩バター・太マカロニ・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)・ホットケーキミックス・砂糖	レモン果汁・きゅうり・にんじん・キャベツ・えのきたけ・青ねぎ・パセリ・セロリー・りんご
6 土	ツナチャーハン 肉じゃがと豆腐のすまし汁 わかめとオレンジ 麦茶	さつま芋スティック 麦茶	まぐろ油漬缶詰・ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・削り節	はいが米・精白米・調合油・じゃがいも・砂糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・焼きのり・糸こんにゃく・さやいんげん・カットわかめ・まこんぶ・オレンジ
8 月	チキンカレーライス フレンチサラダ 豆苗とベーコンのスープ オレンジ 麦茶	たらこスパゲッティ 麦茶	鶏もも(皮なし)・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・たらこ	はいが米・精白米・じゃがいも・調合油・コンソメ(乳なし)・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ・パセリ・セロリー・オレンジ・焼きのり
9 火	中華まき風ごはん こいのぼりハンバーグ キャベツゆかり和え かぶと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	よもぎどら焼き 牛乳	鶏ひき肉・合挽肉・木綿豆腐・鶏卵・プロセスチーズ・油揚げ・削り節・豆みそ・こしあん・普通牛乳	もち米・精白米・はいが米・ごま油・砂糖・パン粉・薄力粉	たけのこ・にんじん・生しいたけ・たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・かぶ・まこんぶ・バナナ
10 水	ごはん カレーの味噌焼き 根菜の煮物 昆布汁 オレンジ 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	まがれい・豆みそ・若鶏もも皮なし・削り節・きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・板こんにゃく・コッペパン・調合油	れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん・さやいんげん・とろろ昆布・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ
11 木	まるばん チキンカツ 人参とツナのサラダ レタスのスープ りんご 麦茶	ごま塩おにぎり 煮干茶 麦茶	鶏もも(皮なし)・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・おやつ用煮干し	まるばん・薄力粉・パン粉・調合油・オリーブ油・砂糖・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・いりごま	にんじん・もやし・レモン果汁・レタス・たまねぎ・パセリ・セロリー・りんご
12 金	菜飯 カジキの照り焼き 野菜炒め なめことおおさの味噌汁 オレンジ 麦茶	フルーツポンチ 麦茶	めかじき・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし・青ピーマン・なめこ・おおさ・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
13 土	ごはん 酢豚 春雨サラダ 人参と三つ葉の味噌汁 りんご 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・かつお節・豆みそ・しらす干し	はいが米・精白米・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ・トマトケチャップ・こまつな・もやし・根みつば・まこんぶ・りんご
15 月	ごはん 豚肉のりのごまあえ いんげんのごまあえ じゃが芋とわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	みかんゼリー まがりせんべい 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・しろごま・じゃがいも・まがりせんべい	たまねぎ・りんご・キャベツ・さやいんげん・にんじん・カットわかめ・まこんぶ・オレンジ・オレンジジュース・寒天・みかん缶詰
16 火	レーズンパン 鮭のムニエル マカロニサラダ キャベツのスープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	さけ・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳	レーズンパン・薄力粉・有塩バター・太マカロニ・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)・ホットケーキミックス・砂糖	レモン果汁・きゅうり・にんじん・キャベツ・えのきたけ・青ねぎ・パセリ・セロリー・りんご
17 水	チャーシュー麺 大根のサラダ にらのかき卵スープ バナナ 麦茶	ゆかりおにぎり そらまめ 麦茶	ぶたひき肉・豆みそ・かにかまぼこ・鶏卵・鶏ガラ	中華めん・調合油・砂糖・片栗粉・はいが米・精白米	たまねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり・だいこん・にんじん・にら・乾しいたけ・セロリー・パセリ・バナナ・そらまめ
18 木	ごはん 鯨の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え さつま芋と玉葱の味噌汁 オレンジ 麦茶	ミートうどん 麦茶	あじ・かつお節・削り節・豆みそ・合挽肉	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・さつまいも・ゆでうどん・コンソメ(乳なし)・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・トマトケチャップ・トマトピューレ

☆ 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B1	ビタミンB2	ビタミンC
472 Kcal	21.7 g	12.7 g	115 mg	3.2 mg	173 μg	0.39 mg	0.27 mg	30 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
19 金	ナポリタン グリーンサラダ コーンポタージュ バナナ 麦茶	じゃが芋もち 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合油・砂糖・ポタージュ ルウ・じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・レタス・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・バナナ・あおのり
20 土	ツナチャーハン 肉じゃが わかめと豆腐のすまし汁 オレンジ 麦茶	さつま芋スティック 麦茶	まぐろ油漬缶詰・ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・削り節	はいが米・精白米・調合油・じゃがいも・砂糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・焼きのり・糸コンニャク・さやいんげん・カットわかめ・まこんぶ・オレンジ
22 月	チキンカレーライス フレンチサラダ 豆苗とベーコンのスープ オレンジ 麦茶	たらこスパゲッティ 麦茶	鶏もも(皮なし)・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・たらこ	はいが米・精白米・じゃがいも・調合油・コンソメ(乳なし)・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ・パセリ・セロリー・オレンジ・焼きのり
23 火	ごはん 松風焼き ひじきの煮つけ えのきたけと豆腐のすまし汁 バナナ 麦茶	お好み焼き 麦茶	鶏ひき肉・豆みそ・焼き竹輪・油揚げ・木綿豆腐・削り節・鶏卵・ぶたひき肉	はいが米・精白米・パン粉・ごま・調合油・砂糖・薄力粉・マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・キャベツ・もやし・あおのり
24 水	ごはん カレイの味噌焼き 根菜の煮物 とろろ昆布汁 オレンジ 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	まがれい・豆みそ・若鶏もも皮なし・削り節・きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・板こんにゃく・コッペパン・調合油	れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん・さやいんげん・とろろ昆布・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ
25 木	まるばん チキンカツ 人参とツナのサラダ レタスのスープ りんご 麦茶	ごま塩おにぎり 煮干 麦茶	鶏もも(皮なし)・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・おやつ用煮干し	まるばん・薄力粉・パン粉・調合油・オリーブ油・砂糖・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・いりごま	にんじん・もやし・レモン果汁・レタス・たまねぎ・パセリ・セロリー・りんご
26 金	菜飯 カジキの照り焼き 野菜炒め なめことあおさの味噌汁 オレンジ 麦茶	フルーツポンチ 麦茶	めかじき・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし・青ピーマン・なめこ・あおさ・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
27 土	ごはん 酢豚 春雨サラダ 人参と三つ葉の味噌汁 りんご 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・かつお節・豆みそ・しらす干し	はいが米・精白米・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ・トマトケチャップ・こまつな・もやし・根みつば・まこんぶ・りんご
29 月	ごはん 鰯の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え さつま芋と玉葱の味噌汁 オレンジ 麦茶	ミーとうどん 麦茶	あじ・かつお節・削り節・豆みそ・合挽肉	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・さつまいも・ゆでうどん・コンソメ(乳なし)・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・トマトケチャップ・トマトピューレ
30 火	ナポリタン グリーンサラダ コーンポタージュ バナナ 麦茶	じゃが芋もち 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合油・砂糖・ポタージュ ルウ・じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・レタス・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・バナナ・あおのり
31 水	双葉風シユウマイ もやしのナムル しめじと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	ハムとチーズの蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・かつお節・豆みそ・普通牛乳・ロースハム・プロセスチーズ	パン粉・有塩バター・片栗粉・しゅうまいの皮・ごま油・しろごま・薄力粉・砂糖	たまねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・ぶなしめじ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ