

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 木	まるばん 鮭のクリームコーン焼き ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツとしめじのスープ バナナ 麦茶	鯖のそぼろごはん 麦茶	さけ・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・鶏ガラ・さば水煮缶詰	まるばん・マヨネーズ(卵なし)・調合油・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・砂糖	コーン缶詰クリーム・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・青ねぎ・パセリ・セロリー・バナナ・しょうが
2 金	ごはん 鶏挽肉の磯辺焼 切り干し大根煮つけ オオレンジ オオレンジ 麦茶	そうめん 麦茶	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵・さつま揚げ・油揚げ・かつお節・豆みそ・ロースハム・削り節	はいが米・精白米・有塩バター・パン粉・砂糖・調合油・しろごま・そうめん	たまねぎ・焼きのり・切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・オクラ・とろろ昆布・まこんぶ・オレンジ・きゅうり
3 土	ごはん カジキの味噌マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐とえのきのすまし汁 麦茶	焼きビーフン 麦茶	めかじき・豆みそ・木綿豆腐・削り節・ぶたもも(皮脂無)	はいが米・精白米・マヨネーズ(卵なし)・砂糖・ごま・ビーフン・調合油	ほうれんそう・もやし・にんじん・えのきたけ・まこんぶ・青ねぎ・りんご・キャベツ・生しいたけ
5 月	ごはん かれいの幽庵焼き 肉じゃが なめこ バナナ 麦茶	しらすマヨコーンピザ 麦茶	まがれい・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・しらす干し・とろけるチーズ	はいが米・精白米・じゃがいも・砂糖・調合油・ピザ生地・マヨネーズ(卵なし)	ゆず・たまねぎ・にんじん・糸コンニャク・さやいんげん・なめこ・あおさ・まこんぶ・バナナ・コーン缶詰粒・青ピーマン・トマトケチャップ
6 火	トマトハヤシライス 大根とツナのサラダ レタスとアスパラのスープ オレンジ 麦茶	野菜ジュースゼリー せんべい 麦茶	ぶたもも(赤肉)・まぐろ油漬缶詰・ロースベーコン・鶏ガラ	はいが米・精白米・砂糖・調合油・コンソメ(乳なし)・ソフトせんべい	トマト缶・トマトペースト・たまねぎ・にんじん・だいこん・きゅうり・レタス・アスパラガス・パセリ・セロリー・オレンジ・寒天
7 水	ごましおごはん 豆昆布煮 はんぺんとえのきのすまし汁 バナナ 麦茶	アップルパイ 牛乳	大豆水煮缶詰・さつま揚げ・はんぺん・削り節・普通牛乳	はいが米・精白米・いりごま・砂糖・パイ皮	刻み昆布・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・りんご・レモン果汁
8 木	しらすと塩昆布のスパゲティ りんごソースサラダ 小松菜とウインナーのスープ オレンジ 麦茶	おかかとチーズのおにぎり そらまめ 麦茶	しらす干し・ロースベーコン・まぐろ油漬缶詰・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・かつお節・プロセスチーズ	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・調合油・砂糖・はいが米・精白米・しろごま	たまねぎ・にんにく・アスパラガス・塩昆布・キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご・こまつな・セロリー・パセリ・オレンジ・そらまめ
9 金	ごはん 大葉と梅肉のアジフライ オクラのおかか和え つるむらさきの味噌汁 りんご 麦茶	バナナコッタ(ブルーベリージャム) クラッカー	あじ・かつお節・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳・生クリーム・ゼラチン	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖	梅びしお・しその葉・オクラ・キャベツ・にんじん・つるむらさき・まこんぶ・りんご・寒天・ブルーベリージャム
10 土	キャベツと鶏肉の照り焼き丼 白菜のゆかり和え 人参としいたけの味噌汁 りんご 麦茶	水羊羹 麦茶	若鶏もも・かつお節・豆みそ・こしあん	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・しろごま	キャベツ・はくさい・にんじん・生しいたけ・まこんぶ・青ねぎ・りんご・寒天
12 月	ごはん 青ひらすの西京焼き 小松菜としらすの和え物 三つ葉と豆腐のすまし汁 りんご 麦茶	ケーキ(ずんだクリーム添え) 牛乳	シルバー・甘みそ・しらす干し・かつお節・木綿豆腐・削り節・普通牛乳・鶏卵・生クリーム	はいが米・精白米・砂糖・薄力粉・有塩バター	こまつな・もやし・にんじん・糸みつば・まこんぶ・りんご・冷凍えだまめ
13 火	ごはん 鶏肉の香草焼き きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	ツナチーズトースト 麦茶	鶏もも(皮なし)・ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削り節・豆みそ・まぐろ油漬缶詰・とろけるチーズ	はいが米・精白米・調合油・砂糖・しろごま・食パン・マヨネーズ(卵なし)	長ねぎ・しその葉・ごぼう・にんじん・糸コンニャク・キャベツ・まこんぶ・青ねぎ・オレンジ・たまねぎ
14 水	炒飯 八宝菜 豆苗とわかめのスープ バナナ 麦茶	ちんすこう(塩) 麦茶	鶏卵・焼き豚・ぶたもも(皮脂無)・するめいか・鶏ガラ	はいが米・精白米・調合油・むきえび・片栗粉・コンソメ(乳なし)・薄力粉・ラード・砂糖	グリーンピース・はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・乾わかめ・トウモロコシ・パセリ・セロリー・バナナ
15 木	まるばん 鮭のクリームコーン焼き ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツとしめじのスープ バナナ 麦茶	鯖のそぼろごはん 麦茶	さけ・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・鶏ガラ・さば水煮缶詰	まるばん・マヨネーズ(卵なし)・調合油・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・砂糖	コーン缶詰クリーム・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・青ねぎ・パセリ・セロリー・バナナ・しょうが

☆ 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
494 Kcal	23.7 g	14.4 g	150 mg	3.3 mg	231 μg	0.37 mg	0.29 mg	27 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
16 金	ごはん 鶏挽肉の磯辺焼 切り干し大根煮つけ オクラとえのきの味噌汁 オレング 麦茶	そうめん 麦茶	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵・さつま揚げ・油揚げ・かつお節・豆みそ・ロースハム・削り節	はいが米・精白米・有塩バター・パン粉・砂糖・調合油・しろごま・そうめん	たまねぎ・焼きのり・切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・オクラ・とろろ昆布・まこんぶ・オレンジ・きゅうり
17 土	ごはん カジャンの味噌マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐とえのきのすまし汁 オレング 麦茶	焼きビーフン 麦茶	めかじき・豆みそ・木綿豆腐・削り節・ぶたもも(皮脂無)	はいが米・精白米・マヨネーズ(卵なし)・砂糖・ごま・ビーフン・調合油	ほうれんそう・もやし・にんじん・えのきたけ・まこんぶ・青ねぎ・りんご・キャベツ・生しいたけ
19 月	ごはん かれいの幽庵焼き 肉じゃが なめことおおさの味噌汁 バナナ 麦茶	しらすマヨコーンピザ 麦茶	まがれい・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・しらす干し・とろけるチーズ	はいが米・精白米・じゃがいも・砂糖・調合油・ピザ生地・マヨネーズ(卵なし)	ゆず・たまねぎ・にんじん・糸コンニャク・さやいんげん・なめこ・おおさ・まこんぶ・バナナ・コーン缶詰粒・青ピーマン・トマトケチャップ
20 火	食パン シェパードパイ シルバーサラダ 白菜とベーコンのスープ バナナ 麦茶	カスタードブレィティング クラッカー 麦茶	普通牛乳・合挽肉・ボンレスハム・ベーコン・鶏ガラ・鶏卵	食パン・じゃがいも・有塩バター・調合油・砂糖・薄力粉・緑豆はるさめ・マヨネーズ(卵なし)・ハローキティマカロニ	たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・焼きのり・きゅうり・にんじん・トマト・はくさい・青ねぎ・セロリー・パセリ・バナナ
21 水	ごましおごはん 千草焼 豆昆布煮 はんぺんとえのきのすまし汁 バナナ 麦茶	アップルパイ 牛乳	鶏卵・まぐろ油漬缶詰・大豆水煮缶詰・さつま揚げ・はんぺん・削り節・普通牛乳	はいが米・精白米・いりごま・調合油・砂糖・パイ皮	ほうれんそう・にんじん・生しいたけ・長ねぎ・刻み昆布・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・りんご・レモン果汁
22 木	しらすと塩昆布のスパゲティ りんごソースサラダ 小松菜とウインナーのスープ オレング 麦茶	そらまめ おおかとチーズのおにぎり 麦茶	しらす干し・ロースベーコン・まぐろ油漬缶詰・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・かつお節・プロセスチーズ	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・調合油・砂糖・はいが米・精白米・しろごま	たまねぎ・にんにく・アスパラガス・塩昆布・キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご・こまつな・セロリー・パセリ・オレンジ・そらまめ
23 金	ごはん 大葉と梅肉のアジフライ オクラのおかか和え つるむらさきの味噌汁 りんご 麦茶	バナナコッタ(ブルーベリージャム) 麦茶 クラッカー	あじ・かつお節・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳・生クリーム・ゼラチン	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖	梅びしお・しその葉・オクラ・キャベツ・にんじん・つるむらさき・まこんぶ・りんご・寒天・ブルーベリージャム
24 土	キャベツと鶏肉の照り焼き丼 白菜のゆかり和え 人参としいたけの味噌汁 りんご 麦茶	水羊羹 麦茶	若鶏もも・かつお節・豆みそ・こしあん	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・しろごま	キャベツ・はくさい・にんじん・生しいたけ・まこんぶ・青ねぎ・りんご・寒天
26 月	ごはん 青ひらすの西京焼き 小松菜としらすの和え物 三つ葉と豆腐のすまし汁 りんご 麦茶	ケーキ(ずんだクリーム添え) 牛乳	シルバー・甘みそ・しらす干し・かつお節・木綿豆腐・削り節・普通牛乳・鶏卵・生クリーム	はいが米・精白米・砂糖・薄力粉・有塩バター	こまつな・もやし・にんじん・糸みつば・まこんぶ・りんご・冷凍えだまめ
27 火	トマトハヤシライス 大根とツナのサラダ レタスとアスパラのスープ オレング 麦茶	野菜ジュースゼリー せんべい 麦茶	ぶたもも(赤肉)・まぐろ油漬缶詰・ロースベーコン・鶏ガラ	はいが米・精白米・砂糖・調合油・コンソメ(乳なし)・ソフトせんべい	トマト缶・トマトペースト・たまねぎ・にんじん・だいこん・きゅうり・レタス・アスパラガス・パセリ・セロリー・オレンジ・寒天
28 水	炒飯 八宝菜 豆苗とわかめのスープ バナナ 麦茶	ちんすこう(塩) 麦茶	鶏卵・焼き豚・ぶたもも(皮脂無)・するめいか・鶏ガラ	はいが米・精白米・調合油・むぎえび・片栗粉・コンソメ(乳なし)・薄力粉・ラード・砂糖	グリーンピース・はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・乾わかめ・トウモロコシ・パセリ・セロリー・バナナ
29 木	ごはん 鶏肉の香草焼き きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁 オレング 麦茶	ツナチーズトースト 麦茶	鶏もも(皮なし)・ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削り節・豆みそ・まぐろ油漬缶詰・とろけるチーズ	はいが米・精白米・調合油・砂糖・しろごま・食パン・マヨネーズ(卵なし)	長ねぎ・しその葉・ごぼう・にんじん・糸コンニャク・キャベツ・まこんぶ・青ねぎ・オレンジ・たまねぎ
30 金	抹茶小豆ロールパン 鱈のサクサク胡麻焼き ひじきのサラダ 人参のポタージュ バナナ 麦茶	アジサイゼリー 麦茶	さわら・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳	抹茶小豆ロール・マヨネーズ(卵なし)・パン粉・ごま・ポタージュ・ルウ・砂糖	乾ひじき・きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ・セロリー・バナナ・粉寒天・ぶどうジュース・レッドキャベツ・レモン果汁