

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	たべっ子ベイビー 牛乳 鯖のそぼろごはん 麦茶	普通牛乳・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	ミニ動物ビスケット・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 オクラとしめじの味噌汁 オレレンジ 麦茶	ビスケット 牛乳 そうめん 麦茶	普通牛乳・鶏ひき肉・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	銀ビスアスパラガス・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 豆腐としめじのすまし汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 焼きビーフン	めかじき・豆みそ・木綿豆腐・ 削り節・ぶたもも(皮脂無)	ソフトせんべい・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 かれの幽庵焼き 肉じゃが なめこととおさの味噌汁 バナナ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 しらすマヨコーンピザ	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・ビザ生地・ 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 オレレンジ 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 野菜ジュースゼリー せんべい 麦茶	普通牛乳・ぶたもも(赤肉)・ま ぐろ油漬缶詰・ロースベー コン・鶏ガラ	ミニ動物ビスケット・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	ビスケット 野菜ジュース 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	銀ビスアスパラガス・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 オレレンジ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 おかかとチーズのおにぎり そらまめ	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	カルシウムせんべい 牛乳 バナナコッタ(ブルーベリージャ ム) 麦茶 クラッカー	普通牛乳・あじ・かつお節・油 揚げ・削り節・豆みそ・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 白参のゆかり和え 人参としめじの味噌汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 水羊羹	若鶏もも・かつお節・豆みそ・ こしあん	ソフトせんべい・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	ビスケット 野菜ジュース 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	銀ビスアスパラガス・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 オレレンジ 麦茶	カルシウムせんべい 牛乳 ツナチーズトースト 麦茶	普通牛乳・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	たべっ子ベイビー 牛乳 ちんすこう(塩) 麦茶	普通牛乳・鶏卵・焼き豚・ぶた もも(皮脂無)・するめいか・鶏 ガラ	ミニ動物ビスケット・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	たべっ子ベイビー 牛乳 鯖のそぼろごはん 麦茶	普通牛乳・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	ミニ動物ビスケット・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B 1	ビタミンB 2	ビタミンC
487 Kcal	23.5 g	16.1 g	221 mg	2.9 mg	248 μg	0.36 mg	0.34 mg	35 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 オクラととろろの味噌汁 オレング 麦茶	ビスケット 牛乳 そうめん 麦茶	普通牛乳・鶏ひき肉・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	銀ビスアスバラガス・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 オレング 麦茶	せんべい 麦茶 焼きビーフン	めかじき・豆みそ・木綿豆腐・ 削り節・ぶたもも(皮脂無)	ソフトせんべい・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 肉じゃが なめこと バナナ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 しらすマヨコーンピザ	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
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	たべっ子ベイビー 牛乳 カスタードプディング 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	ミニ動物ビスケット・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 バナナ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース 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	銀ビスアスバラガス・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	カルシウムせんべい 麦茶 そらまめ おかかとチーズのおにぎり	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 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・アスバラガ 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	カルシウムせんべい 牛乳 バナナコッタ(ブルーベリージャ ム) 麦茶 クラッカー	普通牛乳・あじ・かつお節・油 揚げ・削り節・豆みそ・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	せんべい 麦茶 水羊羹	若鶏もも・かつお節・豆みそ・ こしあん	ソフトせんべい・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	ビスケット 野菜ジュース 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	銀ビスアスバラガス・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	たべっ子ベイビー 牛乳 野菜ジュースゼリー せんべい 麦茶	普通牛乳・ぶたもも(赤肉)・ま ぐろ油漬缶詰・ロースベー コン・鶏ガラ	ミニ動物ビスケット・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・アスバラガス・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	たべっ子ベイビー 牛乳 ちんすこう(塩) 麦茶	普通牛乳・鶏卵・焼き豚・ぶた もも(皮脂無)・するめいか・鶏 ガラ	ミニ動物ビスケット・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
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	カルシウムせんべい 牛乳 ツナチーズトースト 麦茶	普通牛乳・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	たべっ子ベイビー 牛乳 アジサイゼリー 麦茶	普通牛乳・さわら・ロースハ ム・鶏ガラ	ミニ動物ビスケット・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