

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	焼き鳥丼 小松菜の炒め物 とろろとオクラのすまし汁 オレンジ 麦茶	米粉ときな粉の蒸しパン 麦茶	若鶏もも・油揚げ・削り節・きな粉・豆乳	はいが米・精白米・砂糖・米粉	たまねぎ・焼きのり・こまつな・にんじん・とろろ昆布・オクラ・まこんぶ・オレンジ
3 月	ゆかりごはん 鯖の塩麹焼き れんこんのきんぴら さつま芋と玉葱の味噌汁 バナナ 麦茶	レモンケーキ 牛乳	さば・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・鶏卵・普通牛乳	はいが米・精白米・しろごま・調合油・砂糖・さつまいも・レモンジャム・薄力粉・有塩バター	れんこん・にんじん・糸コンニャク・さやいんげん・たまねぎ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・レモン果汁・レモン
4 火	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布和え ほうれん草と油揚げの味噌汁 メロン 麦茶	あんかけ焼きそば 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・調合油・中華めん・ごま油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・しょうが・きゅうり・塩昆布・青ねぎ・まこんぶ・メロン・チンゲンサイ・はくさい
5 水	食パン 鯖の香りパン粉焼き かみかみサラダ 南瓜のポタージュ 西瓜 麦茶	おかかおにぎり とうもろこし 麦茶	さわら・焼き竹輪・鶏ガラ・普通牛乳・削り節	食パン・オリーブ油・パン粉・マヨネーズ(卵なし)・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米	レモン果汁・にんにく・きゅうり・ごぼう・にんじん・コーン缶詰粒・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・セロリー・すいか・スイートコーン
6 木	夏野菜カレーライス 大根のサラダ トマトスープ メロン 麦茶	セサミラスク 牛乳	合挽肉・かにかまぼこ・ロースベーコン・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・コンソメ(乳なし)・食パン・すりごま・有塩マーガリン	かぼちゃ・たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト缶・だいこん・にんじん・きゅうり・セロリー・パセリ・トマトピューレ・メロン
7 金	七夕ごはん 豚しゃぶサラダ そうめんと星麩のすまし汁 バナナ 麦茶	七夕ゼリー 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・ぶたもも(皮脂無)・削り節・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・調合油・そうめん・星麩・カルピス	にんじん・きゅうり・レタス・キャベツ・たまねぎ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・粉寒天・オレンジジュース
8 土	納豆しらすチャーハン じゃが芋の鶏そぼろ和え 三つ葉となすの味噌汁 メロン 麦茶	あんみつ 麦茶	しらす干し・納豆・鶏ひき肉・削り節・豆みそ・ゆであずき	はいが米・精白米・調合油・じゃがいも・片栗粉・砂糖・黒砂糖	長ねぎ・にんじん・焼きのり・グリーンピース・根みつば・なす・まこんぶ・メロン・寒天・みかん缶詰・パイナップル缶詰
10 月	ごはん 鯖の照り焼き ひじきの煮つけ なめことあおさの味噌汁 西瓜 麦茶	お麩のシュガーラスク 牛乳	焼き竹輪・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳・さけ	はいが米・精白米・調合油・砂糖・小町麩・有塩バター・グラニュー糖	乾ひじき・にんじん・さやいんげん・なめこ・あおさ・まこんぶ・すいか
11 火	キャベツときのこのスパゲティ 冬瓜とツナのサラダ コーンといんげんのスープ メロン 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	ロースベーコン・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・プレーンヨーグルト	マカロニ・スパゲティ・調合油・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)	キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・とうがん・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒・さやいんげん・パセリ・セロリー・メロン・バナナ・みかん缶詰・パイナップル缶詰・りんご
12 水	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 白菜のおろしポン酢和え はんぺんとわかめのすまし汁 西瓜 麦茶	ジャーマンポテト 麦茶	すけとうだら・豆みそ・はんぺん・削り節・ロースベーコン	はいが米・精白米・マヨネーズ(卵なし)・調合油・砂糖・じゃがいも	はくさい・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・レモン果汁・だいこん・カットわかめ・青ねぎ・まこんぶ・すいか・たまねぎ
13 木	麻婆なす丼 もやしのナムル にらと豆腐のスープ メロン 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ・木綿豆腐・鶏ガラ・普通牛乳	精白米・はいが米・ごま油・砂糖・片栗粉・しろごま・まがりせんべい	なす・長ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・にら・セロリー・パセリ・メロン・オレンジジュース・寒天・みかん缶詰
14 金	まるばん チキンカツ マカロニサラダ ズッキーニと玉ねぎのコンソメスープ バナナ 麦茶	だし汁ごはん 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・鶏ガラ・削り節	まるばん・薄力粉・パン粉・調合油・シエルマカロニ・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・砂糖	きゅうり・にんじん・たまねぎ・ズッキーニ・パセリ・セロリー・バナナ・こまつな・生しいたけ・まこんぶ
15 土	焼き鳥丼 小松菜の炒め物 とろろとオクラのすまし汁 オレンジ 麦茶	米粉ときな粉の蒸しパン 麦茶	若鶏もも・油揚げ・削り節・きな粉・豆乳	はいが米・精白米・砂糖・米粉	たまねぎ・焼きのり・こまつな・にんじん・とろろ昆布・オクラ・まこんぶ・オレンジ

☆ 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
470 Kcal	21.1 g	12.5 g	121 mg	3.1 mg	169 μg	0.39 mg	0.28 mg	29 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
18 火	ごはん 豚肉の生姜焼き さゆりの昆布和え えのきと豆腐の味噌汁 メロン 麦茶	あんかけ焼きそば 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・調合油・中華めん・ごま油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・しょうが・きゅうり・塩昆布・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・メロン・チンゲンサイ・はくさい
19 水	ごはん いわしの磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え トマト 芋煮風汁 西瓜	冷やししょうゆラーメン 麦茶	いわし・ぶたもも(皮脂無)・生揚げ・削り節・豆みそ・鶏ガラ	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・ごま・さといも・板こんにやく・中華めん・さくらんぼパスタ	あおのり・ほうれんそう・もやし・にんじん・トマト・ぶなしめじ・長ねぎ・まこんぶ・すいか・コーン缶詰粒・カットわかめ・パセリ・セロリー
20 木	夏野菜カレーライス 大根のサラダ トマトスープ メロン 麦茶	セサミラスク 牛乳	合挽肉・かにかまぼこ・ロースベーコン・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・コンソメ(乳なし)・食パン・すりごま・有塩マーガリン	かぼちゃ・たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト缶・だいこん・にんじん・きゅうり・セロリー・パセリ・トマトピューレ・メロン
21 金	食パン 鱈の香りパン粉焼き かみかみサラダ 南瓜のポタージュ 西瓜 麦茶	おかかおにぎり とうもろこし 麦茶	さわら・焼き竹輪・鶏ガラ・普通牛乳・削り節	食パン・オリーブ油・パン粉・マヨネーズ(卵なし)・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米	レモン果汁・にんにく・きゅうり・ごぼう・にんじん・コーン缶詰粒・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・セロリー・すいか・スイートコーン
22 土	納豆しらすチャーハン じゃが芋の鶏そぼろ和え 三つ葉となすの味噌汁 メロン 麦茶	あんみつ 麦茶	しらす干し・納豆・鶏ひき肉・削り節・豆みそ・ゆであずき	はいが米・精白米・調合油・じゃがいも・片栗粉・砂糖・黒砂糖	長ねぎ・にんじん・焼きのり・グリーンピース・根みつば・なす・まこんぶ・メロン・寒天・みかん缶詰・パイナップル缶詰
24 月	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの煮つけ なめことあおさの味噌汁 西瓜 麦茶	お麩のシュガーラスク 牛乳	焼き竹輪・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳・さけ	はいが米・精白米・調合油・砂糖・有塩バター・グラニュー糖	乾ひじき・にんじん・さやいんげん・なめこ・あおさ・まこんぶ・すいか
25 火	キャベツときのこのスパゲティ 冬瓜とツナのサラダ コーンとインゲンのスープ メロン 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	ロースベーコン・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・プレーンヨーグルト	マカロニ・スパゲティ・調合油・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)	キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・とうがら・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒・さやいんげん・パセリ・セロリー・メロン・バナナ・みかん缶詰・パイナップル缶詰・りんご
26 水	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 白菜のおろしポン酢和え はんぺんとわかめのすまし汁 西瓜 麦茶	ジャーマンポテト 麦茶	すけとうだら・豆みそ・はんぺん・削り節・ロースベーコン	はいが米・精白米・マヨネーズ(卵なし)・調合油・砂糖・じゃがいも	はくさい・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・レモン果汁・だいこん・カットわかめ・青ねぎ・まこんぶ・すいか・たまねぎ
27 木	麻婆なす丼 もやしのナムル にらと豆腐のスープ メロン 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ・木綿豆腐・鶏ガラ・普通牛乳	精白米・はいが米・ごま油・砂糖・片栗粉・しろごま・まがりせんべい	なす・長ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・にら・セロリー・パセリ・メロン・オレンジジュース・寒天・みかん缶詰
28 金	まるばん チキンカツ マカロニサラダ ズッキーニと玉ねぎのコンソメスープ バナナ 麦茶	だし汁ごはん 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・鶏ガラ・削り節	まるばん・薄力粉・パン粉・調合油・シェルマカロニ・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・砂糖	きゅうり・にんじん・たまねぎ・ズッキーニ・パセリ・セロリー・バナナ・こまつな・生しいたけ・まこんぶ
29 土	ごはん チンジャオロース 大根の土佐あえ 舞茸と油揚げの味噌汁 西瓜 麦茶	フライドポテト 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・かつお節・油揚げ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・じゃがいも	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・だいこん・きゅうり・にんじん・まいたけ・青ねぎ・まこんぶ・すいか
31 月	ゆかりごはん 鱈の塩麹焼き れんこんのきんぴら さつま芋と玉葱の味噌汁 バナナ 麦茶	レモンケーキ 牛乳	さば・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・鶏卵・普通牛乳	はいが米・精白米・しろごま・調合油・砂糖・さつまいも・レモンジャム・薄力粉・有塩バター	れんこん・にんじん・糸こんにゃく・さやいんげん・たまねぎ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・レモン果汁・レモン