

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 火	ごはん カレイの梅照り焼き 海藻サラダ 切り干し大根と豆腐の味噌汁 西瓜 麦茶	じゃこトースト 牛乳	まがれい・蟹かまぼこ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・しらす干し・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・調合油・食パン・マヨネーズ(卵なし)	梅びしお・カットわかめ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・切干しいんげん・青ねぎ・まこんぶ・すいか
2 水	ツナチャーハン 高野豆腐の煮付け ほうれん草と油揚げのすまし汁 バナナ 麦茶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	まぐろ油漬缶詰・凍り豆腐・焼き竹輪・油揚げ・削り節・きな粉・普通牛乳	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	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・焼きのり・生しいたけ・さやいんげん・ほうれんそう・まこんぶ・バナナ
3 木	キーマカレー 人参とツナのサラダ コーンといんげんのスープ メロン 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	合挽肉・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ	はいが米・精白米・調合油・コンソメ(乳なし)・オリーブ油・砂糖・まがりせんべい	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマト缶詰・もやし・レモン果汁・コーン缶詰粒・さやいんげん・パセリ・セロリー・メロン・ぶどうジュース・寒天
4 金	食パン バーベキューチキン フレンチサラダ コーンポタージュ 西瓜 麦茶	フルーツボンチ 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳	食パン・砂糖・調合油・ポタージュ ルウ	にんにく・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・すいか・バナナ・パイナップル缶詰・りんご・みかん缶詰
5 土	豚丼 キャベツゆかり和え 大根とあおさの味噌汁 メロン 麦茶	水羊羹 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・こしあん	はいが米・精白米・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん・あおさ・まこんぶ・メロン・寒天
7 月	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 大根の土佐あえ わかめとえのきのすまし汁 バナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・豆みそ・かつお節・削り節・鶏卵・普通牛乳	はいが米・精白米・ごま油・砂糖・有塩バター	なす・にんじん・しょうが・だいこん・きゅうり・カットわかめ・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・冷凍くりかぼちゃ
8 火	菜飯 いわしの竜田揚げ きゅうりの昆布和え 冬瓜と豆腐の味噌汁 西瓜 麦茶	冷し中華 麦茶	いわし・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・ロースハム	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・中華めん・ごま油・しろごま・砂糖	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・塩昆布・とうがん・青ねぎ・まこんぶ・すいか・もやし
9 水	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ レタスのスープ メロン 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶	合挽肉・鶏ガラ・しらす干し・かつお節	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・マヨネーズ(卵なし)・はいが米・精白米・しろごま	たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・コーン缶詰粒・レタス・パセリ・セロリー・メロン
10 木	焼き鳥丼 生揚げと冬瓜のそぼろ煮 なすとお麩の味噌汁 西瓜 麦茶	納豆おやき 麦茶	若鶏もも皮なし・生揚げ・鶏ひき肉・削り節・豆みそ・納豆	はいが米・精白米・砂糖・片栗粉・小町麩・しろごま・薄力粉	たまねぎ・焼きのり・とうがん・にんじん・さやいんげん・なす・青ねぎ・まこんぶ・すいか・キャベツ・あおのり
12 土	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 春とろろ昆布汁 西瓜 麦茶	豆乳バナナコッタ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・豆みそ・ロースハム・削り節・調整豆乳・ゼラチン	はいが米・精白米・調合油・砂糖・緑豆はるさめ・ごま油	キャベツ・にんじん・こまつな・もやし・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・すいか・寒天・いちごジャム
14 月	ごはん 鮭の塩焼き いんげんのごまあえ オクラと人参のすまし汁 メロン 麦茶	そうめん 麦茶	さけ・削り節・ロースハム	はいが米・精白米・砂糖・ごま・そうめん	キャベツ・さやいんげん・にんじん・オクラ・まこんぶ・メロン・きゅうり
15 火	ごはん カレイの梅照り焼き 海藻サラダ 切り干し大根と豆腐の味噌汁 西瓜 麦茶	じゃこトースト 牛乳	まがれい・蟹かまぼこ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・しらす干し・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・調合油・食パン・マヨネーズ(卵なし)	梅びしお・カットわかめ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・切干しいんげん・青ねぎ・まこんぶ・すいか
16 水	ツナチャーハン 高野豆腐の煮付け ほうれん草と油揚げのすまし汁 バナナ 麦茶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	まぐろ油漬缶詰・凍り豆腐・焼き竹輪・油揚げ・削り節・きな粉・普通牛乳	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	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・焼きのり・生しいたけ・さやいんげん・ほうれんそう・まこんぶ・バナナ

☆ 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
476 Kcal	21.9 g	13.2 g	127 mg	3.1 mg	203 μg	0.39 mg	0.28 mg	24 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 木	キーマカレー 人参とツナのサラダ コーンといんげんのスープ メロン 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	合挽肉・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ	はいが米・精白米・調合油・コンソメ(乳なし)・オリーブ油・砂糖・まがりせんべい	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマト缶・もやし・レモン果汁・コーン缶詰粒・さやいんげん・パセリ・セロリー・メロン・ぶどうジュース・寒天
18 金	しろくまごはん 鶏肉の唐揚げ きゅうりのサラダ つるむらさきと油揚げの味噌汁 西瓜 麦茶	ホットケーキ 牛乳	若鶏もも・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳・おから	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	つくた煮・にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん・だいこん・つるむらさき・まこんぶ・すいか
19 土	豚丼 キャベツゆかり和え 大根とあおさの味噌汁 メロン 麦茶	水羊羹 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・こしあん	はいが米・精白米・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん・あおさ・まこんぶ・メロン・寒天
21 月	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 大根の土佐あえ わかめとえのきのすまし汁 バナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・豆みそ・かつお節・削り節・鶏卵・普通牛乳	はいが米・精白米・ごま油・砂糖・有塩バター	なす・にんじん・しょうが・だいこん・きゅうり・カットわかめ・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・冷凍くりかぼちゃ
22 火	田舎ごはん(α米) いわしの竜田揚げ きゅうりの昆布和え 冬瓜と豆腐の味噌汁 西瓜 麦茶	冷し中華 麦茶	いわし・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・ロースハム	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・中華めん・ごま油・しるごま・砂糖	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・塩昆布・とうがん・青ねぎ・まこんぶ・すいか・もやし
23 水	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ レタスのスープ メロン 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶	合挽肉・鶏ガラ・しらす干し・かつお節	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・マヨネーズ(卵なし)・はいが米・精白米・しるごま	たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・コーン缶詰粒・レタス・パセリ・セロリー・メロン
24 木	レーズンパン カジキのフライ マカロニサラダ ズッキーニとトマトスープ 西瓜 麦茶	バスケットチーズケーキ 牛乳	めかじき・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・クリームチーズ・生クリーム・鶏卵・普通牛乳	レーズンパン・薄力粉・パン粉・調合油・シェルマカロニ・マヨネーズ(卵なし)・砂糖・コンソメ(乳なし)	きゅうり・にんじん・トマト缶・ズッキーニ・セロリー・パセリ・トマトピューレ・すいか
25 金	食パン バーベキューチキン フレンチサラダ コーンポタージュ 西瓜 麦茶	フルーツポンチ 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳	食パン・砂糖・調合油・ポタージュ ルウ	にんにく・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・すいか・バナナ・パインアップル缶詰・りんご・みかん缶詰
26 土	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 春とろろ昆布汁 西瓜 麦茶	豆乳パンナコッタ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・豆みそ・ロースハム・削り節・調整豆乳・ゼラチン	はいが米・精白米・調合油・砂糖・緑豆はるさめ・ごま油	キャベツ・にんじん・こまつな・もやし・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・すいか・寒天・いちごジャム
28 月	ごはん 鮭の塩焼き いんげんのごまあえ オクラと人参のすまし汁 メロン 麦茶	そうめん 麦茶	さけ・削り節・ロースハム	はいが米・精白米・砂糖・ごま・そうめん	キャベツ・さやいんげん・にんじん・オクラ・まこんぶ・メロン・きゅうり
29 火	焼き鳥丼 生揚げと冬瓜のそぼろ煮 なすとお麩の味噌汁 西瓜 麦茶	納豆おやき 麦茶	若鶏もも皮なし・生揚げ・鶏ひき肉・削り節・豆みそ・納豆	はいが米・精白米・砂糖・片栗粉・小町麩・しるごま・薄力粉	たまねぎ・焼きのり・とうがん・にんじん・さやいんげん・なす・青ねぎ・まこんぶ・すいか・キャベツ・あおのり
30 水	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆苗とわかめのスープ メロン 麦茶	ゆかりおにぎり 煮干 麦茶	ぶたひき肉・豆みそ・鶏ガラ・おやつ用煮干し	中華めん・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・しるごま・はいが米・精白米	たまねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり・もやし・にんじん・乾わかめ・トウモロコシ・パセリ・セロリー・メロン
31 木	トマトハヤシライス グリーンサラダ 小松菜とウインナーのスープ 西瓜 麦茶	シュガーパイ 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・鶏卵・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・調合油・パイ皮・グラニュー糖	トマト缶・トマトペースト・たまねぎ・にんじん・レタス・キャベツ・きゅうり・こまつな・セロリー・パセリ・すいか