

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	ビスケット 野菜ジュース じゃこトースト 牛乳	若鶏もも皮なし・蟹かまぼこ・木綿豆腐・かつお節・豆みそ・しらす干し・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・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	カルシウムせんべい 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・かつお節・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	ギーマカレー 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	ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー せんべい 麦茶	普通牛乳・合挽肉・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ	銀ビスアスパラガス・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	たべっ子ベイビー 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	ミニ動物ビスケット・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	せんべい 麦茶 水羊羹 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・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・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	カルシウムせんべい 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	たべっ子ベイビー 野菜ジュース 冷し中華 麦茶	いわし・油揚げ・木綿豆腐・かつお節・豆みそ・ロースハム	ミニ動物ビスケット・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	カルシウムせんべい 牛乳 しらすのおにぎり 麦茶	普通牛乳・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	ビスケット 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	銀ビスアスパラガス・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	せんべい 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	ソフトせんべい・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	カルシウムせんべい 牛乳 そうめん 麦茶	普通牛乳・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	ビスケット 野菜ジュース じゃこトースト 牛乳	若鶏もも皮なし・蟹かまぼこ・木綿豆腐・かつお節・豆みそ・しらす干し・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・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	カルシウムせんべい 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・かつお節・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
472 Kcal	21.4 g	14.3 g	163 mg	2.8 mg	210 μg	0.38 mg	0.29 mg	32 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	ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー せんべい 麦茶	普通牛乳・合挽肉・まぐろ油漬 缶詰・鶏ガラ	銀ビスアスパラガス・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	たべっ子ベイビー 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	ミニ動物ビスケット・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	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	せんべい 麦茶 水羊羹 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・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・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	カルシウムせんべい 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・パナ 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	たべっ子ベイビー 野菜ジュース 冷し中華 麦茶	いわし・油揚げ・木綿豆腐・か つお節・豆みそ・ロースハム	ミニ動物ビスケット・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	カルシウムせんべい 牛乳 しらすのおにぎり 麦茶	普通牛乳・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	ビスケット 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	銀ビスアスパラガス・レーズン パン・薄力粉・パン粉・調合 油・シュルマカロニ・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	たべっ子ベイビー 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	ミニ動物ビスケット・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	せんべい 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	ソフトせんべい・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	カルシウムせんべい 牛乳 そうめん 麦茶	普通牛乳・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	ビスケット 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	銀ビスアスパラガス・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	カルシウムせんべい 牛乳 ゆかりおにぎり ウインナー 麦茶	普通牛乳・ぶたひき肉・豆み そ・鶏ガラ・ウインナーソー セージ	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	ビスケット 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	銀ビスアスパラガス・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