

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 金	わかめごはん (α米) いわしの南蛮漬け ほうれん草としらすの和え物 三つ葉ととろろ昆布のすまし汁 梨 麦茶	アップルゼリー せんべい 麦茶	いわし・しらす干し・かつお節・削り節	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・まがりせんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ほうれんそう・もやし・糸みつば・とろろ昆布・まこんぶ・なし・りんごジュース・寒天
2 土	納豆しらすチャーハン きゅうりの昆布和え 切り干し大根と豆腐の味噌汁 りんご 麦茶	ポップコーン (コンソメ) 麦茶	しらす干し・納豆・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・調合油・ポップコーン・コンソメ(乳なし)	長ねぎ・にんじん・焼きのり・きゅうり・塩昆布・切干しだいこん・青ねぎ・まこんぶ・りんご
4 月	ごはん 鮭のもみじ焼き 小松菜の胡麻和え おくらとえのきのすまし汁 梨 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	さけ・豆みそ・削り節・きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・マヨネーズ(卵なし)・砂糖・ごま・ねじりマカロニ・黒砂糖	にんじん・こまつな・もやし・えのきたけ・オクラ・まこんぶ・なし
5 火	ごはん 豚カツ せん切り野菜 なめこと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	きのことキャベツのスパゲッティ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削り節・豆みそ・ローズペーコン	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・なめこ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・ぶなしめじ
6 水	ハヤシライス シルバーサラダ レタスとえのきの卵スープ りんご 麦茶	小倉トースト 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ボンレスハム・鶏卵・鶏ガラ・つぶしあん・普通牛乳	はいが米・精白米・じゃがいも・緑豆はるさめ・マヨネーズ(卵なし)・食パン・有塩マーガリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・レタス・えのきたけ・パセリ・セロリー・りんご
7 木	食パン チキンステーキ (トマトソース) ブロッコリーとチーズのサラダ ほうれん草のポタージュ バナナ 麦茶	鯖のそぼろごはん 麦茶	若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・鶏ガラ・普通牛乳・さば水煮缶詰	食パン・調合油・コンソメ(乳なし)・砂糖・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米	たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー・にんじん・ほうれんそう・パセリ・セロリー・バナナ・しょうが・青ねぎ
8 金	ごはん ブリの塩麹焼き ひじきとれんこんの煮物 小松菜となすの味噌汁 梨 麦茶	きつねうどん 麦茶	ぶり・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・油揚げ	はいが米・精白米・砂糖・調合油・うどん	乾ひじき・れんこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・なす・まこんぶ・なし
9 土	ごはん チンジャオロース ナムル ワカメのすまし汁 りんご 麦茶	ポテトチップス (青のり) 麦茶	ぶたもも(皮脂無)	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・しるごま・じゃがいも	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・こまつな・もやし・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・りんご・あおのり
11 月	キャベツと鶏肉の照り焼き丼 生揚げと冬瓜のツナ煮 さつま芋と豚肉の味噌汁 梨 麦茶	豆乳担々麺 麦茶	若鶏もも・生揚げ・まぐろ油漬缶詰・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・合挽肉・鶏ガラ・豆乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・さつまいも・中華めん・ごま油・ごま	キャベツ・とうがん・ぶなしめじ・しょうが・青ねぎ・まこんぶ・なし・こまつな・パセリ・セロリー・にんにく
12 火	ナポリタン いんげんのごまマヨサラダ まいたけのスープ バナナ 麦茶	牛乳寒天 ビスケット 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合油・砂糖・ごま・マヨネーズ(卵なし)・銀ビスアスバラガス	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・さやいんげん・まいたけ・青ねぎ・パセリ・セロリー・バナナ・寒天・みかん缶詰
13 水	ごはん さんまの胡麻味噌焼き 里芋の煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 りんご 麦茶	マロンケーキ 牛乳	さんま・豆みそ・若鶏もも皮なし・はんぺん・削り節・普通牛乳・鶏卵	はいが米・精白米・ごま・砂糖・さといも・板こんにゃく・くり甘露煮・薄力粉・有塩バター	にんじん・ごぼう・さやいんげん・カットわかめ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
14 木	ハンバーガー 切り干し大根サラダ 小松菜とウインナーのスープ バナナ 麦茶	だし汁ごはん 麦茶	合挽肉・木綿豆腐・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・若鶏もも皮なし・削り節	まるばん・パン粉・マヨネーズ(卵なし)・はいが米・精白米・調合油・砂糖	たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・切干しだいこん・にんじん・こまつな・セロリー・パセリ・バナナ・生しいたけ・まこんぶ
15 金	ごはん いわしの南蛮漬け ほうれん草としらすの和え物 三つ葉ととろろ昆布のすまし汁 梨 麦茶	アップルゼリー せんべい 麦茶	いわし・しらす干し・かつお節・削り節	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・まがりせんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ほうれんそう・もやし・糸みつば・とろろ昆布・まこんぶ・なし・りんごジュース・寒天

☆ 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
509 Kcal	23.0 g	15.1 g	157 mg	3.5 mg	208 μg	0.43 mg	0.32 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 土	納豆しらすチャーハン きゅうりの昆布和え 切り干し大根と豆腐の味噌汁 りんご 麦茶	ポップコーン (コンソメ) 麦茶	しらす干し・納豆・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・調合油・ポップコーン・コンソメ(乳なし)	長ねぎ・にんじん・焼きのり・きゅうり・塩昆布・切干しだいこん・青ねぎ・まこんぶ・りんご
19 火	タコライス 麩イリチー もずくと豆苗のすまし汁 バナナ 麦茶	サーターアンダギー 牛乳	合挽肉・とろけるチーズ・鶏卵・かつお節・普通牛乳	精白米・はいが米・調合油・車ぶ・黒砂糖・薄力粉	たまねぎ・レタス・トマト・トマトケチャップ・にら・もやし・にんじん・もずく・トウモロコシ・まこんぶ・バナナ
20 水	ハヤシライス シルバーサラダ レタスとえのきの卵スープ りんご 麦茶	小倉トースト 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ボンレスハム・鶏卵・鶏ガラ・つぶしあん・普通牛乳	はいが米・精白米・じゃがいも・緑豆はるさめ・マヨネーズ(卵なし)・食パン・有塩マーガリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・レタス・えのきたけ・パセリ・セロリー・りんご
21 木	食パン チキンステーキ (トマトソース) ブロッコリーとチーズのサラダ ほうれん草のポタージュ バナナ 麦茶	鯖のそぼろごはん 麦茶	若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・鶏ガラ・普通牛乳・さば水煮缶詰	食パン・調合油・コンソメ(乳なし)・砂糖・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米	たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー・にんじん・ほうれん草・パセリ・セロリー・バナナ・しょうが・青ねぎ
22 金	お赤飯 ブリの塩麹焼き ひじきとれんこんの煮物 小松菜となすの味噌汁 梨 麦茶	おはぎ (黒ごま, きな粉) 麦茶	ささげ・ぶり・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・きな粉	はいが米・精白米・いりごま・砂糖・調合油・もち米・すりごま	乾ひじき・れんこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・なす・まこんぶ・なし
25 月	キャベツと鶏肉の照り焼き丼 生揚げと冬瓜のツナ煮 さつま芋と豚肉の味噌汁 梨 麦茶	豆乳担々麺 麦茶	若鶏もも・生揚げ・まぐろ油漬缶詰・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・合挽肉・鶏ガラ・豆乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・さつまいも・中華めん・ごま油・ごま	キャベツ・とうがん・ぶなしめじ・しょうが・青ねぎ・まこんぶ・なし・こまつな・パセリ・セロリー・にんにく
26 火	ナポリタン いんげんのごまマヨサラダ まいたけのスープ バナナ 麦茶	牛乳寒天 ビスケット 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合油・砂糖・ごま・マヨネーズ(卵なし)・銀ビスアスパラガス	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・さやいんげん・まいたけ・青ねぎ・パセリ・セロリー・バナナ・寒天・みかん缶詰
27 水	ごはん さんまの胡麻味噌焼き 里芋の煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 りんご 麦茶	マロンケーキ 牛乳	さんま・豆みそ・若鶏もも皮なし・はんぺん・削り節・普通牛乳・鶏卵	はいが米・精白米・ごま・砂糖・さといも・板こんにゃく・くり甘露煮・薄力粉・有塩バター	にんじん・ごぼう・さやいんげん・カットわかめ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
28 木	ハンバーガー 切り干し大根サラダ 小松菜とウインナーのスープ バナナ 麦茶	だし汁ごはん 麦茶	合挽肉・木綿豆腐・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・若鶏もも皮なし・削り節	まるばん・パン粉・マヨネーズ(卵なし)・はいが米・精白米・調合油・砂糖	たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・切干しだいこん・にんじん・こまつな・セロリー・パセリ・バナナ・生しいたけ・まこんぶ
29 金	ごはん キスの変わり揚げ ほうれん草の菊花和え 芋煮風汁 梨 麦茶	いちごジャムサンド (うさぎ型抜) 牛乳	きす・削り節・鶏もも(皮なし)・普通牛乳	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・さといも・板こんにゃく・食パン	ほうれん草・もやし・食用きく・だいこん・にんじん・ごぼう・青ねぎ・まこんぶ・なし・いちごジャム
30 土	ごはん チンジャオロース ナムル ワカメのすまし汁 りんご 麦茶	ポテトチップス (青のり) 麦茶	ぶたもも(皮脂無)	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・しろごま・じゃがいも	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・こまつな・もやし・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・りんご・あおのり