

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
2 月	焼き鳥丼 きゅうりの昆布和え なめこと豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	じゃが芋もち 牛乳	若鶏もも皮なし・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・じゃがいも・片栗粉・調合油	たまねぎ・焼きのり・きゅうり・にんじん・塩昆布・なめこ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・あおのり
3 火	ごはん アジフライ 大根のサラダ さつま芋と油揚げの味噌汁 梨 麦茶	米粉ときな粉の蒸しパン 麦茶	あじ・かにかまぼこ・油揚げ・削り節・豆みそ・きな粉・豆乳	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・さつまいも・米粉・砂糖	だいこん・にんじん・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・まこんぶ・なし
4 水	レーズンパン ローストチキン マカロニサラダ キャベツとしめじのスープ バナナ 麦茶	おかかとチーズのおやき 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・鶏ガラ・プロセスチーズ・かつお節	レーズンパン・砂糖・シェルマカロニ・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)・精白米・はいが米・しろごま	にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ・パセリ・セロリー・バナナ
5 木	ごはん 豚肉のすき焼き風 キャベツゆかり和え はんぺんのすまし汁 りんご 麦茶	ペンネポロネーゼ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・はんぺん・削り節・合挽肉	はいが米・精白米・しらたき・車ふ・調合油・砂糖・太マカロニ・コンソメ(乳なし)	長ねぎ・にんじん・キャベツ・カットわかめ・まこんぶ・りんご・たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ
6 金	さつま芋ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根煮つけ なすとお麩の味噌汁 梨 麦茶	セサミラスク 牛乳	さんま・さつま揚げ・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・さつまいも・いりごま・砂糖・調合油・小町麩・食パン・すりごま・有塩マーガリン	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・まこんぶ・なし
7 土	豚丼 小松菜のお浸し 里芋とえのきの味噌汁 梨 麦茶	ポップコーン (のり) 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・かつお節・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・さといも・ポップコーン	たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・えのきたけ・まこんぶ・なし・あおのり
10 火	ボークカレーライス グリーンサラダ かぶとベーコンのスープ 梨 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・ベーコン・鶏ガラ・プレーンヨーグルト	はいが米・精白米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・レタス・キャベツ・きゅうり・かぶ・パセリ・セロリー・なし・バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰・りんご
11 水	ソフトフランス さつま芋ときのこのグラタン 人参とツナのサラダ レタスと玉葱のスープ バナナ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	若鶏もも皮なし・普通牛乳・とけるチーズ・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ	ソフトロールフランス・さつまいも・有塩バター・コンソメ(乳なし)・薄力粉・パン粉・オリーブ油・砂糖・まがりせんべい	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・ぶなしめじ・にんじん・もやし・レモン果汁・レタス・パセリ・セロリー・バナナ・ぶどうジュース・寒天
12 木	ごはん かれのいのお庵焼き ひじきの煮つけ 長芋とわかめの味噌汁 りんご 麦茶	お麩のココアラスク 牛乳	まがれい・焼き竹輪・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・ながいも・小町麩・有塩バター・グラニュー糖	ゆず・乾ひじき・にんじん・さやいんげん・カットわかめ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
13 金	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ コーンポタージュ バナナ 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶	合挽肉・鶏ガラ・普通牛乳・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)・ポタージュ ルウ・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・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・バナナ
14 土	ごはん カジキの胡麻照り焼き 野菜炒め とろろ昆布汁 梨 麦茶	高野豆腐のきな粉揚げ 麦茶	めかじき・ぶたもも(皮脂無)・削り節・凍り豆腐・きな粉	はいが米・精白米・砂糖・ごま・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし・青ピーマン・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・なし
16 月	焼き鳥丼 きゅうりの昆布和え なめこと豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	じゃが芋もち 牛乳	若鶏もも皮なし・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・じゃがいも・片栗粉・調合油	たまねぎ・焼きのり・きゅうり・にんじん・塩昆布・なめこ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・あおのり
17 火	ごはん アジフライ 大根のサラダ さつま芋と油揚げの味噌汁 梨 麦茶	米粉ときな粉の蒸しパン 麦茶	あじ・かにかまぼこ・油揚げ・削り節・豆みそ・きな粉・豆乳	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・さつまいも・米粉・砂糖	だいこん・にんじん・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・まこんぶ・なし

☆ 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
470 Kcal	20.8 g	12.6 g	120 mg	3.0 mg	165 μg	0.36 mg	0.25 mg	21 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 水	レーズンパン ローストチキン マカロニサラダ キャベツとしめじのスープ バナナ 麦茶	おかかとチーズのおやき 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・ 鶏ガラ・プロセスチーズ・かつ お節	レーズンパン・砂糖・シエルマ カロニ・マヨネーズ(卵なし)・ コンソメ(乳なし)・精白米・は いが米・しろごま	にんにく・しょうが・きゅうり・に んじん・キャベツ・ぶなしめじ・パ セリ・セロリー・バナナ
19 木	鶏飯(とりめし) 鯛のちゃんちゃん焼き 白菜の磯和え 白舞茸と豆腐のすまし汁 麦茶	とうもろこしと塩昆布の おにぎり 麦茶	若鶏もも・さけ・豆みそ・かつ お節・木綿豆腐・削り節・まぐ ろ油漬缶詰	精白米・はいが米・調合油・砂 糖	しょうが・たまねぎ・キャベツ・に んじん・ぶなしめじ・レモン果汁・ はくさい・きゅうり・あおのり・ま いたけ・青ねぎ・まこんぶ・りん ご・塩昆布・コーン缶詰粒
20 金	さつま芋ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根煮つけ すとお麩の味噌汁 梨 麦茶	セサミラスク 牛乳	さんま・さつま揚げ・油揚げ・ 削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・さつまい も・いりごま・砂糖・調合油・ 小町麩・食パン・すりごま・有 塩マーガリン	切干しだいこん・にんじん・さやい んげん・なす・青ねぎ・まこんぶ・ なし
21 土	豚丼 小松菜のお浸し 里芋とえのきの味噌汁 梨 麦茶	ポップコーン(のり) 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・かつお節・ 削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・さと いも・ポップコーン	たまねぎ・こまつな・にんじん・も やし・えのきたけ・まこんぶ・な し・あおのり
23 月	ごはん 豚肉のすき焼き風 キャベツゆかり和え はんぺんのすまし汁 麦茶	ペネペロネーゼ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・はんぺん・ 削り節・合挽肉	はいが米・精白米・しらたき・ 車ふ・調合油・砂糖・太マカ ロニ・コンソメ(乳なし)	長ねぎ・にんじん・キャベツ・カッ トわかめ・まこんぶ・りんご・たま ねぎ・トマトケチャップ・トマト ピューレ
24 火	ポークカレーライス グリーンサラダ かぶとベーコンのスープ 梨 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・ベーコン・ 鶏ガラ・プレーンヨーグルト	はいが米・精白米・じゃがい も・調合油	たまねぎ・にんじん・レタス・キャ ベツ・きゅうり・かぶ・パセリ・セ ロリー・なし・バナナ・みかん缶 詰・パインアップル缶詰・りんご
25 水	ソフトフランス さつま芋ときのこのグラタン 人参とツナのサラダ レタスと玉葱のスープ バナナ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	若鶏もも皮なし・普通牛乳・と ろけるチーズ・まぐろ油漬缶 詰・鶏ガラ	ソフトロールフランス・さつま いも・有塩バター・コンソメ(乳 なし)・薄力粉・パン粉・オリ ーブ油・砂糖・まがりせんべい	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・ ぶなしめじ・にんじん・もやし・レ モン果汁・レタス・パセリ・セロ リー・バナナ・ぶどうジュース・寒 天
26 木	ごはん かれのいんげん焼 ひじきの煮つけ 長芋とわかめの味噌汁 麦茶	お麩のココアラスク 牛乳	まがれい・焼き竹輪・油揚げ・ 削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂 糖・ながいも・小町麩・有塩バ ター・グラニュー糖	ゆず・乾ひじき・にんじん・さやい んげん・カットわかめ・青ねぎ・ま こんぶ・りんご
27 金	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ コーンポタージュ バナナ 麦茶	しらすのおにぎり 麦茶	合挽肉・鶏ガラ・普通牛乳・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)・ポタージュ ルウ・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・コーン缶詰ク リーム・パセリ・セロリー・バナナ
28 土	ごはん カジキの胡麻照り焼き 野菜炒め とろろ昆布汁 梨 麦茶	高野豆腐のきな粉揚げ 麦茶	めかじき・ぶたもも(皮脂無)・ 削り節・凍り豆腐・きな粉	はいが米・精白米・砂糖・ご ま・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・も やし・青ピーマン・とろろ昆布・え のきたけ・まこんぶ・なし
30 月	ごはん 酢豚 春雨サラダ もやしとにらのスープ バナナ 麦茶	わかめうどん 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・ロースハ ム・鶏ガラ・削り節	はいが米・精白米・砂糖・片栗 粉・緑豆はるさめ・ごま油・ゆ でうどん	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ 生しいたけ・トマトケチャップ・こ まつな・もやし・にら・セロリー・ パセリ・バナナ・カットわかめ・青 ねぎ・まこんぶ
31 火	カレーピラフ オーロラサラダ かぼちゃときのこのシチュー バナナ 麦茶	かぼちゃケーキ 牛乳	ベーコン・まぐろ油漬缶詰・鶏 もも・鶏ガラ・普通牛乳・鶏卵	はいが米・精白米・調合油・コ ンソメ(乳なし)・マヨネーズ(卵 なし)・ポタージュ ルウ・薄力 粉・砂糖・有塩バター・粉糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ コーン缶詰粒・さやいんげん・ブ ロccoli・きゅうり・トマトケ チャップ・かぼちゃ・まいたけ・ぶ なしめじ・パセリ・セロリー・バナ ナ