

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 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根ときわかめのサラダ えのきと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	お豆腐シヨコラ 麦茶	鶏もも(皮なし)・油揚げ・削り節・豆みそ・木綿豆腐・豆乳	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・薄力粉・砂糖・粉糖	にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・乾わかめ・たまねぎ・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
2 木	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮付け なめことあおさの味噌汁 みかん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	さけ・凍り豆腐・焼き竹輪・削り節・豆みそ・きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ねじりマカロニ・黒砂糖	にんじん・生しいたけ・さやいんげん・なめこ・あおさ・まこんぶ・みかん
4 土	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぶの和え物 切り干し大根と豆腐の味噌汁 りんご 麦茶	大学芋 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・さつまいも・調合油・いりごま・中ざら糖・水あめ	かぶ・にんじん・切干しいたけ・まこんぶ・りんご
6 月	さつまいもカレーライス フレッシュサラダ エリンギとベーコンのスープ バナナ 麦茶	小豆の蒸しパン 牛乳	鶏もも(皮なし)・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	はいが米・精白米・さつまいも・調合油・コンソメ(乳なし)・薄力粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・エリンギ・パセリ・セロリー・バナナ
7 火	ごはん 松風焼き 白菜の磯和え 南瓜と玉葱の味噌汁 みかん 麦茶	しょうゆラーメン 麦茶	鶏ひき肉・豆みそ・おから・凍り豆腐・削り節・鶏ガラ	はいが米・精白米・パン粉・ごま・中華めん	たまねぎ・はくさい・にんじん・きゅうり・あおのり・くりかぼちゃ・まこんぶ・みかん・もやし・コーン缶詰粒・カットわかめ・パセリ・セロリー
8 水	ごはん 鯖のみじり焼き きんぴらごぼう 豆腐と長ネギのすまし汁 りんご 麦茶	じゃこトースト 牛乳	たら・豆みそ・ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・削り節・しらす干し・普通牛乳	はいが米・精白米・マヨネーズ(卵なし)・調合油・砂糖・しごま・食パン	ごぼう・にんじん・糸コンニャク・長ねぎ・まこんぶ・りんご
9 木	まるはん タンドリーチキン ブロッコリーとチーズのサラダ かぶとウインナーのスープ バナナ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 麦茶	若鶏もも皮なし・ブレンヨーグルト・プロセスチーズ・ウインナーソーセージ・鶏ガラ	まるぼん・じゃがいも・調合油・コンソメ(乳なし)・砂糖・まがりせんべい	トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・かぶ・パセリ・セロリー・バナナ・オレンジジュース・寒天・みかん缶詰
10 金	ひじきのふりかけごはん 豚肉のりんごソース和え キャベツの胡麻和え 白菜としめじの味噌汁 みかん 麦茶	ピザ 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・ロースハム・とろけるチーズ・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ごま・ピザ生地	たまねぎ・りんご・キャベツ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ・まこんぶ・みかん・コーン缶詰粒・青ピーマン・トマトケチャップ
11 土	ツナチャーハン 春雨サラダ わかめと玉葱のすまし汁 みかん 麦茶	ジャーマンポテト 麦茶	まぐろ油漬缶詰・ロースハム・削り節・ロースベーコン	はいが米・精白米・調合油・緑豆はるさめ・ごま油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・焼きのり・こまつな・もやし・カットわかめ・まこんぶ・みかん
13 月	ごはん 鯖の味噌焼き 肉じゃが とろろ昆布汁 みかん 麦茶	ミートうどん 麦茶	さば・豆みそ・ぶたもも(皮脂無)・削り節・合挽肉	はいが米・精白米・砂糖・じゃがいも・調合油・ゆでうどん・コンソメ(乳なし)・薄力粉	たまねぎ・にんじん・糸コンニャク・さやいんげん・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・みかん・トマトケチャップ・トマトピューレ
14 火	ジャージャー麺 もやしのナムル チンゲン菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	そばろのおにぎり 麦茶	ぶたひき肉・豆みそ・木綿豆腐・鶏ガラ・凍り豆腐	中華めん・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・しごま・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・チンゲンサイ・セロリー・パセリ・バナナ
15 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根ときわかめのサラダ えのきと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	お豆腐シヨコラ 麦茶	鶏もも(皮なし)・油揚げ・削り節・豆みそ・木綿豆腐・豆乳	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・薄力粉・砂糖・粉糖	にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・乾わかめ・たまねぎ・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
16 木	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮付け なめことあおさの味噌汁 みかん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	さけ・凍り豆腐・焼き竹輪・削り節・豆みそ・きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ねじりマカロニ・黒砂糖	にんじん・生しいたけ・さやいんげん・なめこ・あおさ・まこんぶ・みかん

☆ 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
532 Kcal	24.2 g	14.8 g	165 mg	3.1 mg	191 μg	0.43 mg	0.34 mg	31 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 金	レーズンパン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ABCのマカロニのトマトスープ バナナ 麦茶	バスクチーズケーキ 牛乳	鶏卵・ぶたもも・ベーコン・鶏ガラ・クリームチーズ・生クリーム・普通牛乳	レーズンパン・じゃがいも・調合油・ねじりマカロニ・砂糖・コンソメ(乳なし)・薄力粉	たまねぎ・にんじん・レタス・キャベツ・きゅうり・トマト缶・セロリー・パセリ・トマトピューレ・バナナ
18 土	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぶの和え物 切り干し大根と豆腐の味噌汁 りんご 麦茶	大芋 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・さつまいも・調合油・いりごま・中ざら糖・水あめ	かぶ・にんじん・切干しだいこん・まこんぶ・りんご
20 月	さつまいもカレーライス フレンチサラダ エリンギとベーコンのスープ バナナ 麦茶	小豆の蒸しパン 牛乳	鶏もも(皮なし)・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	はいが米・精白米・さつまいも・調合油・コンソメ(乳なし)・薄力粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・エリンギ・パセリ・セロリー・バナナ
21 火	ごはん 松風焼き 白菜の磯和え 南瓜と玉葱の味噌汁 みかん 麦茶	しょうゆラーメン 麦茶	鶏ひき肉・豆みそ・おから・凍り豆腐・削り節・鶏ガラ	はいが米・精白米・パン粉・ごま・中華めん	たまねぎ・はくさい・にんじん・きゅうり・あおのり・くりかぼちゃ・まこんぶ・みかん・もやし・コーン缶詰粒・カットわかめ・パセリ・セロリー
22 水	ごはん 鯖の味噌焼き きんぴら 豆腐と長ネギのすまし汁 麦茶	じゃこトースト 牛乳	たら・豆みそ・ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・削り節・しらす干し・普通牛乳	はいが米・精白米・マヨネーズ(卵なし)・調合油・砂糖・しごま・食パン	ごぼう・にんじん・糸コンニャク・長ねぎ・まこんぶ・りんご
24 金	ひじきのふりかけごはん 豚肉のりんごソース和え キャベツの胡麻和え 白菜としめじの味噌汁 みかん 麦茶	ピザ 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・ロースハム・とろけるチーズ・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ごま・ピザ生地	たまねぎ・りんご・キャベツ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ・まこんぶ・みかん・コーン缶詰粒・青ピーマン・トマトケチャップ
25 土	ツナチャーハン 春雨サラダ わかめと玉葱のすまし汁 みかん 麦茶	ジャーマンポテト 麦茶	まぐろ油漬缶詰・ロースハム・削り節・ロースベーコン	はいが米・精白米・調合油・緑豆はるさめ・ごま油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・焼きのり・こまつな・もやし・カットわかめ・まこんぶ・みかん
27 月	ごはん 鯖の味噌焼き 肉じゃが とろろ昆布汁 みかん 麦茶	ミートうどん 麦茶	さば・豆みそ・ぶたもも(皮脂無)・削り節・合挽肉	はいが米・精白米・砂糖・じゃがいも・調合油・ゆでうどん・コンソメ(乳なし)・薄力粉	たまねぎ・にんじん・糸コンニャク・さやいんげん・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・みかん・トマトケチャップ・トマトピューレ
28 火	ジャージャー麺 もやしのナムル チンゲン菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	そばろのおにぎり 麦茶	ぶたひき肉・豆みそ・木綿豆腐・鶏ガラ・凍り豆腐	中華めん・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・しごま・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・チンゲンサイ・セロリー・パセリ・バナナ
29 水	ごはん 豚カツ 大豆サラダ 大根と油揚げの味噌汁 みかん 麦茶	スイートポテト 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・大豆・油揚げ・かつお節・豆みそ・鶏卵・普通牛乳	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ(卵なし)・さつまいも・砂糖・有塩バター	きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒・だいこん・青ねぎ・まこんぶ・みかん
30 木	まるばん タンドリーチキン ブロッコリーとチーズのサラダ かぶとウインナーのスープ バナナ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・プロセスチーズ・ウインナーソーセージ・鶏ガラ	まるばん・じゃがいも・調合油・コンソメ(乳なし)・砂糖・まがりせんべい	トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・かぶ・パセリ・セロリー・バナナ・オレンジジュース・寒天・みかん缶詰