

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	ごはん 鰯の梅肉揚げ 小松菜としらすの和え物 切り干し大根と豆腐の味噌汁 みかん 麦茶	たまご蒸しパン 牛乳	あじ・しらす干し・かつお節・ 木綿豆腐・削り節・豆みそ・普 通牛乳・鶏卵	はいが米・精白米・薄力粉・調 合油・黒砂糖・砂糖	梅びしお・こまつな・もやし・にん じん・切干しだいこん・まこんぶ・ 青ねぎ・みかん
2 土	焼き鳥丼 ひじきのサラダ 長芋と油揚げの味噌汁 みかん 麦茶	せんべい フライドポテト (のり塩) 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・ 油揚げ・削り節・豆みそ	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・砂糖・マヨネーズ(卵な し)・ながいも・じゃがいも・調 合油	たまねぎ・焼きのり・乾ひじき・ きゅうり・にんじん・キャベツ・青 ねぎ・まこんぶ・りんご・あおのり
4 月	ごはん 鶏肉の香草焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ 白菜と里芋の味噌汁 みかん 麦茶	焼きそば 麦茶	鶏もも(皮なし)・凍り豆腐・鶏 ひき肉・削り節・豆みそ・ぶた もも(皮脂無)	はいが米・精白米・砂糖・片栗 粉・さといも・中華めん・調合 油	長ねぎ・しその葉・にんじん・生し いたけ・さやいんげん・はくさい・ まこんぶ・みかん・キャベツ・たま ねぎ
5 火	トマトハヤシライス 切り干し大根サラダ(鶏むね肉) 小松菜とウインナーのスープ りんご 麦茶	ケーキ(粉チーズ) 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・鶏むね(皮 なし)・ウインナーソーセー ジ・鶏ガラ・普通牛乳・鶏卵・ パルメザンチーズ	はいが米・精白米・砂糖・マヨ ネーズ(卵なし)・薄力粉・有塩 バター	トマト缶・トマトペースト・たまね ぎ・にんじん・切干しだいこん・ キャベツ・こまつな・セロリー・パ セリ・りんご
6 水	ごはん 千草焼 小松菜の胡麻和え 水菜としいたけのすまし汁 バナナ 麦茶	オートミールバー(ごま) 牛乳	鶏卵・まぐろ油漬缶詰・削り 節・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂 糖・ごま・オートミール・無塩 バター・三温糖・水あめ・しろ ごま	ほうれんそう・にんじん・生しいた け・長ねぎ・こまつな・もやし・み ずな・まこんぶ・バナナ
7 木	食パン チキンマカロニグラタン フレンチサラダ ズッキーニとトマトスープ みかん 麦茶	鯖のそぼろごはん 麦茶	鶏もも・普通牛乳・とろける チーズ・ロースハム・ベーコ ン・鶏ガラ・さば水煮缶詰	食パン・調合油・太マカロニ・ 薄力粉・有塩バター・コンソメ (乳なし)・パン粉・砂糖・はい が米・精白米	たまねぎ・キャベツ・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・ みかん・しょうが・青ねぎ
8 金	ごはん かれの幽庵焼き 南瓜の煮物 わかめと豆腐の味噌汁 みかん 麦茶	野菜ジュースゼリー ビスケット 牛乳	まがれい・木綿豆腐・削り節・ 豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・銀ビ スアスバラガス	ゆず・かぼちゃ・さやいんげん・ カットわかめ・まこんぶ・りんご・ 寒天
9 土	ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴら とろろ昆布汁 みかん 麦茶	焼きビーフン 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節	はいが米・精白米・調合油・砂 糖・しろごま・ビーフン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ 黄ピーマン・しょうが・ごぼう・糸 こんにゃく・とろろ昆布・えのきた け・まこんぶ・りんご・もやし・ キャベツ・生しいたけ
11 月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 白菜のおろしポン酢和え しめじと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	キャベツときのこのスパゲティ 麦茶	若鶏もも・油揚げ・かつお節・ 豆みそ・ロースベーコン	はいが米・精白米・調合油・砂 糖・マカロニ・スパゲティ	はくさい・ほうれんそう・にんじ ん・えのきたけ・レモン果汁・だい こん・ぶなしめじ・青ねぎ・まこん ぶ・バナナ・キャベツ・たまねぎ
12 火	麻婆丼 ナムル にらのかき卵スープ みかん 麦茶	ボンデゲージョ 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・豆み そ・鶏卵・鶏ガラ・パルメザン チーズ・普通牛乳	精白米・はいが米・ごま油・砂 糖・片栗粉・しろごま・白玉 粉・薄力粉・調合油・いりごま	長ねぎ・しょうが・こまつな・もや し・にんじん・にら・セロリー・パ セリ・みかん
13 水	ごはん 双葉風しゅうまい 小松菜の炒め物 かぶとえのきのスープ みかん 麦茶	ビスキュイトースト 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・鶏ガ ラ・普通牛乳	はいが米・精白米・パン粉・有 塩バター・片栗粉・しゅうまい の皮・コンソメ(乳なし)・食パ ン・砂糖・薄力粉	たまねぎ・キャベツ・こまつな・に んじん・かぶ・えのきたけ・パセ リ・セロリー・かぶの葉・りんご
14 木	まるばん 鮭の香りパン粉焼き ブロッコリーとチーズのサラダ きのこのシチュー バナナ 麦茶	だし汁ごはん 麦茶	さけ・まぐろ油漬缶詰・プロセ スチーズ・鶏もも・鶏ガラ・普 通牛乳・若鶏もも皮なし・削り 節	まるばん・オリーブ油・パン 粉・調合油・ポタージュ ル ウ・はいが米・精白米・砂糖	レモン果汁・にんにく・ブロッコ リー・にんじん・たまねぎ・ぶなし めじ・まいたけ・えのきたけ・パセ リ・セロリー・バナナ・こまつな・ 生しいたけ・まこんぶ
15 金	ごはん 鰯の梅肉揚げ 小松菜としらすの和え物 切り干し大根と豆腐の味噌汁 みかん 麦茶	たまご蒸しパン 牛乳	あじ・しらす干し・かつお節・ 木綿豆腐・削り節・豆みそ・普 通牛乳・鶏卵	はいが米・精白米・薄力粉・調 合油・黒砂糖・砂糖	梅びしお・こまつな・もやし・にん じん・切干しだいこん・まこんぶ・ 青ねぎ・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B 1	ビタミンB 2	ビタミンC
586 Kcal	25.4 g	18.6 g	237 mg	3.5 mg	279 μg	0.41 mg	0.40 mg	36 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	焼き鳥丼 ひじきのサラダ 長芋とごぼうの油揚げの味噌汁 麦茶	せんべい フライドポテト (のり塩) 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・油揚げ・削り節・豆みそ	ソフトせんべい・はいが米・精白米・砂糖・マヨネーズ(卵なし)・ながいも・じゃがいも・調合油	たまねぎ・焼きのり・乾ひじき・きゅうり・にんじん・キャベツ・青ねぎ・まこんぶ・りんご・あおのり
18 月	ごはん 鶏肉の香草焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ 白菜と里芋の味噌汁 みかん 麦茶	焼きそば 麦茶	鶏もも(皮なし)・凍り豆腐・鶏ひき肉・削り節・豆みそ・ぶたもも(皮脂無)	はいが米・精白米・砂糖・片栗粉・さといも・中華めん・調合油	長ねぎ・しそ葉・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・はくさい・まこんぶ・みかん・キャベツ・たまねぎ
19 火	ごはん 千草焼 小松菜の胡麻和え 水菜としいたけのすまし汁 バナナ 麦茶	オートミールバー (ごま) 牛乳	鶏卵・まぐろ油漬缶詰・削り節・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・ごま・オートミール・無塩バター・三温糖・水あめ・しろうごま	ほうれんそう・にんじん・生しいたけ・長ねぎ・こまつな・もやし・みずな・まこんぶ・バナナ
20 水	アンパンマンライス 鶏肉のコーンフレーク焼き ツリーポテサラ オニオンスープ バナナ 麦茶	クリスマスケーキ 牛乳	ウインナーソーセージ・若鶏もも・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・生クリーム・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・マヨネーズ(卵なし)・パン粉・コーンフレーク・じゃがいも・スポンジケーキ・砂糖	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・つくだ煮・きゅうり・青ねぎ・パセリ・セロリー・バナナ・いちご
21 木	食パン チキンマカロニグラタン フレンチサラダ ズッキーニとトマトスープ みかん 麦茶	鯖のそぼろごはん 麦茶	鶏もも・普通牛乳・とろけるチーズ・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・さば水煮缶詰	食パン・調合油・太マカロニ・薄力粉・有塩バター・コンソメ(乳なし)・パン粉・砂糖・はいが米・精白米	たまねぎ・キャベツ・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・みかん・しょうが・青ねぎ
22 金	ごはん かれのいとう煮 南瓜のいとこ煮 わかめと豆腐の味噌汁 麦茶	ゆずゼリー ビスケット 麦茶	まがれい・つぶしあん・木綿豆腐・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・銀ピンスアスパラガス	ゆず・かぼちゃ・カットわかめ・まこんぶ・りんご・ゆず果汁・寒天
23 土	ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴら とろろ昆布汁 麦茶	焼きビーフン 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節	はいが米・精白米・調合油・砂糖・しろうごま・ビーフン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・しょうが・ごぼう・糸こんにゃく・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・りんご・もやし・キャベツ・生しいたけ
25 月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 白菜のおろしポン酢和え しめじと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	キャベツときのこのスパゲティ 麦茶	若鶏もも・油揚げ・かつお節・豆みそ・ロースベーコン	はいが米・精白米・調合油・砂糖・マカロニ・スパゲティ	はくさい・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・レモン果汁・だいこん・ぶなしめじ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・キャベツ・たまねぎ
26 火	トマトハヤシライス 切り干し大根サラダ (鶏むね肉) 小松菜とウインナーのスープ りんご 麦茶	ケーキ (粉チーズ) 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・鶏むね(皮なし)・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・普通牛乳・鶏卵・パルメザンチーズ	はいが米・精白米・砂糖・マヨネーズ(卵なし)・薄力粉・有塩バター	トマト缶・トマトペースト・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・キャベツ・こまつな・セロリー・パセリ・りんご
27 水	ごはん 双葉風しゅうまい 小松菜の炒め物 かぶとえのきのスープ りんご 麦茶	ビスキュイトースト 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・パン粉・有塩バター・片栗粉・しゅうまいの皮・コンソメ(乳なし)・食パン・砂糖・薄力粉	たまねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・かぶ・えのきたけ・パセリ・セロリー・かぶの葉・りんご
28 木	麻婆丼 ナムル にらのかき卵スープ みかん 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・豆みそ・鶏卵・鶏ガラ・パルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・はいが米・ごま油・砂糖・片栗粉・しろうごま・白玉粉・薄力粉・調合油・いりごま	長ねぎ・しょうが・こまつな・もやし・にんじん・にら・セロリー・パセリ・みかん