

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
4 木	ごはん 鮭の照り焼き 海藻サラダ 切り干し大根と玉葱の味噌汁 りんご 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	さけ・蟹かまぼこ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・調合油・まがりせんべい	カットわかめ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・まこんぶ・りんご・ぶどうジュース・寒天
5 金	五目ごはん 鶏肉の塩麹焼き 炒めなます 花麩のすまし汁 バナナ 麦茶	ギャロットケーキ 牛乳	鶏ひき肉・若鶏もも・木綿豆腐・削り節・鶏卵・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・しろうごま・花麩・薄力粉・有塩バター	ごぼう・にんじん・乾ひじき・乾しいたけ・だいこん・カットわかめ・まこんぶ・バナナ
6 土	豚丼 かぶの和え物 長芋とあおさの味噌汁 みかん 麦茶	高野豆腐のきな粉揚げ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・凍り豆腐・きな粉	はいが米・精白米・砂糖・ながいも・調合油	たまねぎ・かぶ・にんじん・あおさ・まこんぶ・みかん
9 火	α米田舎ごはん つくね焼き キャベツゆかり和え わかめと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	七草入りだし汁ごはん 麦茶	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵・油揚げ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・パン粉・有塩バター・砂糖・片栗粉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・カットわかめ・まこんぶ・バナナ・こまつな・葉だいこん・かぶの葉
10 水	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 みかん 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	合挽肉・鶏ガラ・普通牛乳・プレーンヨーグルト	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	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・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・みかん・バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰
11 木	ごはん 鱈の味噌焼き れんこんサラダ 豆腐と豆苗のすまし汁 りんご 麦茶	お麩入りお汁粉 牛乳 麦茶	さわら・豆みそ・木綿豆腐・削り節・あずき・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・マヨネーズ(卵なし)・ごま・小町麩	れんこん・にんじん・えのきたけ・きゅうり・あおのり・トウモロコシ・まこんぶ・りんご
12 金	まるパンハンバーガー グリーンサラダ ABCのマカロニのトマトソース りんご 麦茶	おかかチーズのおにぎり 麦茶	合挽肉・木綿豆腐・鶏卵・ベーコン・鶏ガラ・かつお節・プロセスチーズ	まるばん・パン粉・調合油・ねじりマカロニ・砂糖・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・しろうごま	たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・トマト・レタス・きゅうり・にんじん・トマト缶・セロリー・パセリ・トマトピューレ・りんご
13 土	納豆しらすチャーハン ひじきの煮つけ とろろ昆布汁 みかん 麦茶	豆乳パンナコッタ 麦茶	しらす干し・納豆・焼き竹輪・油揚げ・削り節・調整豆乳・ゼラチン	はいが米・精白米・調合油・砂糖	長ねぎ・にんじん・焼きのり・乾ひじき・さやいんげん・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・みかん・寒天・ブルーベリージャム
15 月	ごはん チャオソース もやしとツナのナムル にらと豆腐のスープ みかん 麦茶	あんかけ焼きそば 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・しろうごま・中華めん	青ピーマン・黄ピーマン・にんじん・もやし・きゅうり・にら・セロリー・パセリ・みかん・チンゲンサイ・はくさい
16 火	ハンパライス フレンチサラダ レタスとしめじのスープ バナナ 麦茶	お麩のシュガーラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・じゃがいも・調合油・小町麩・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・レタス・ぶなしめじ・パセリ・セロリー・バナナ
17 水	ごはん 鶏肉の梅肉しそ揚げ チンゲン菜とコーンのサラダ 豚汁 りんご 麦茶	大学芋 麦茶	若鶏もも皮なし・ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・ごま油・板こんにやく・さつまいも・中ざら糖・水あめ・いりごま	梅びしお・しその葉・もやし・チンゲンサイ・にんじん・コーン缶詰粒・だいこん・ごぼう・青ねぎ・まこんぶ・りんご
18 木	ごはん 鮭の照り焼き 海藻サラダ 切り干し大根と玉葱の味噌汁 りんご 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	さけ・蟹かまぼこ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・調合油・まがりせんべい	カットわかめ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・まこんぶ・りんご・ぶどうジュース・寒天
19 金	食パン チリコンカン シーザーサラダ チキンヌードルスープ りんご 麦茶	コーンミールケーキ(レーズン) 牛乳	合挽肉・大豆・ベーコン・普通牛乳・パルメザンチーズ・鶏もも・鶏ガラ・プレーンヨーグルト・鶏卵	砂糖・コンソメ(乳なし)・薄力粉・マヨネーズ(卵なし)・ハローキティマカロニ・食パン・コーンミール・有塩バター・粉糖	たまねぎ・にんじん・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・レタス・きゅうり・レモン果汁・セロリー・パセリ・りんご・レーズン

☆ 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
467 Kcal	20.1 g	13.1 g	120 mg	3.0 mg	196 μg	0.41 mg	0.26 mg	26 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
20 土	豚井かぶの和え物 長芋とあおさの味噌汁 みかん 麦茶	高野豆腐のきな粉揚げ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・凍り豆腐・きな粉	はいが米・精白米・砂糖・ながいも・調合油	たまねぎ・かぶ・にんじん・あおさ・まこんぶ・みかん
22 月	キャベツと鶏肉の照り焼き丼 きゅうりの昆布和え なめことあおさの味噌汁 みかん 麦茶	かぼちやもち 麦茶	若鶏もも・油揚げ・削り節・豆みそ・調整豆乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布・なめこ・あおさ・まこんぶ・みかん・冷凍くりかぼちや
23 火	ごはん つくね焼き キャベツゆかり和え わかめと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	だし汁ごはん 麦茶	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵・油揚げ・削り節・豆みそ・若鶏もも皮なし	はいが米・精白米・パン粉・有塩バター・砂糖・片栗粉・調合油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・カットわかめ・まこんぶ・バナナ・こまつな・生しいたけ
24 水	トソーススパゲティ カラフルサラダ コーンポタージュ みかん 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	合挽肉・鶏ガラ・普通牛乳・プレーンヨーグルト	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	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・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・みかん・バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰
25 木	ごはん 鯖の味噌焼き れんこんサラダ 豆腐と豆苗のすまし汁 りんご 麦茶	小倉トースト 牛乳 麦茶	さわら・豆みそ・木綿豆腐・削り節・つぶしあん・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・マヨネーズ(卵なし)・ごま・食パン・有塩マーガリン	れんこん・にんじん・えのきたけ・きゅうり・あおのり・トウモロコシ・まこんぶ・りんご
26 金	まるばんハンバーガー グリーンサラダ ABCのマカロニのトマトスープ りんご 麦茶	おかかとチーズのおにぎり 麦茶	合挽肉・木綿豆腐・鶏卵・ベーコン・鶏ガラ・かつお節・プロセスチーズ	まるばん・パン粉・調合油・ねじりマカロニ・砂糖・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・しろごま	たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・トマト・レタス・きゅうり・にんじん・トマト缶・セロリー・パセリ・トマトピューレ・りんご
27 土	納豆しらすチャーハン ひじきの煮つけ とろろ昆布汁 みかん 麦茶	豆乳パンナコッタ 麦茶	しらす干し・納豆・焼き竹輪・油揚げ・削り節・調整豆乳・ゼラチン	はいが米・精白米・調合油・砂糖	長ねぎ・にんじん・焼きのり・乾ひじき・さやいんげん・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・みかん・寒天・ブルーベリージャム
29 月	ごはん チンジャオロース もやしとツナのナムル にらと豆腐のスープ みかん 麦茶	あんかけ焼きそば 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・しろごま・中華めん	青ピーマン・黄ピーマン・にんじん・もやし・きゅうり・にら・セロリー・パセリ・みかん・チンゲンサイ・はくさい
30 火	ハイシライス フレンチサラダ レタスとしめじのスープ バナナ 麦茶	お麩のシュガーラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・じゃがいも・調合油・小町麩・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・レタス・ぶなしめじ・パセリ・セロリー・バナナ
31 水	ごはん 鶏肉の梅肉しそ揚げ チンゲン菜とコーンのサラダ 豚汁 りんご 麦茶	大学芋 麦茶	若鶏もも皮なし・ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・ごま油・板こんにゃく・さつまいも・中ざら糖・水あめ・いりごま	梅びしお・しその葉・もやし・チンゲンサイ・にんじん・コーン缶詰粒・だいこん・ごぼう・青ねぎ・まこんぶ・りんご
		さくら組リクエスト			