

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 木	ごはん 鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう 水菜と豆腐のすまし汁 オレング 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	若鶏もも・豆みそ・ぶたもも (皮脂無)・木綿豆腐・削り節・ きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・調合 油・しるごま・コッペパン	にんにく・ごぼう・にんじん・糸コ ンニャク・みずな・まこんぶ・オレ ンジ
2 金	鬼そぼろごはん 大豆サラダ 豚汁 ご 麦茶	鯛のナゲット 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・大豆・ぶ たばら・油揚げ・削り節・豆み そ・うるめいわし・木綿豆腐・ 普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂 糖・片栗粉・マヨネーズ(卵な し)・板こんにやく	にんじん・つくだ煮・きゅうり・ コーン缶詰粒・ごぼう・だいこん・ 青ねぎ・まこんぶ・りんご
3 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 高野豆腐の煮付け しめじ豆腐の味噌汁 オレング 麦茶	フライドポテト 麦茶	若鶏もも・凍り豆腐・焼き竹輪 ・木綿豆腐・かつお節・豆み そ	はいが米・精白米・砂糖・ご ま・じゃがいも・調合油	にんじん・生しいたけ・さやいんげ ん・ぶなしめじ・青ねぎ・まこん ぶ・オレンジ
5 月	チボリタン かみかみサラダ キャベツのスープ バナナ 麦茶	オートミールバー (ごま) 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・焼き竹輪・ 鶏ガラ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合 油・砂糖・マヨネーズ(卵な し)・コンソメ(乳なし)・オート ミール・無塩バター・三温糖・ 水あめ・しるごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマトケチャップ・きゅうり・ごぼ う・コーン缶詰粒・キャベツ・パセ リ・セロリー・バナナ
6 火	ごはん ぶりの照り焼き 白菜のゆかり和え 切り干し大根と油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	アップルゼリー せんべい 麦茶	ぶり・油揚げ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・まが りせんべい	はくさい・にんじん・切干しだいこ ん・青ねぎ・まこんぶ・りんご・り んごジュース・寒天
7 水	ボークカレーライス グリーンサラダ 豆苗とベーコンのスープ オレング 麦茶	クッキー 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ベーコン・ 鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・じゃがい も・調合油・コンソメ(乳な し)・ホットケーキミックス・有 塩バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・レタス・キャ ベツ・きゅうり・トウモロコシ・パセ リ・セロリー・オレンジ
8 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根の胡麻酢和え 小松菜と豆腐の味噌汁 りんご 麦茶	きつねうどん 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節・ 豆みそ・油揚げ	はいが米・精白米・片栗粉・調 合油・ごま・砂糖・うどん	にんにく・しょうが・切干しだいこ ん・きゅうり・にんじん・カットわ かめ・こまつな・まこんぶ・りんご
9 金	レーズンパン 鮭のコンフレック焼き 人参とツナサラダ ほうれん草のポタージュ バナナ 麦茶	そぼろおにぎり 麦茶	さけ・まぐろ油漬缶詰・鶏ガ ラ・普通牛乳・とろけるチー ズ・鶏ひき肉	レーズンパン・マヨネーズ(卵な し)・パン粉・コンフレック・ オリーブ油・砂糖・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米・調合 油	にんじん・もやし・レモン果汁・ほ うれんそう・たまねぎ・パセリ・セ ロリー・バナナ
10 土	ツナチャーハン 春雨サラダ 大根と油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	水羊羹 麦茶	まぐろ油漬缶詰・ロースハム・ 油揚げ・削り節・豆みそ・こし あん	はいが米・精白米・調合油・緑 豆はるさめ・ごま油	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・ だいこん・まこんぶ・りんご・寒天
13 火	わかめごはん (α米) 高野豆腐の松風焼き もやしのナムル 白菜と南瓜の味噌汁 オレング 麦茶	ジャージャー麺 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・おから・ 豆みそ・削り節・ぶたひき肉・ 普通牛乳	はいが米・精白米・パン粉・ご ま・ごま油・しるごま・中華め ん・調合油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・もやし・きゅうり・にん じん・はくさい・くりかぼちゃ・ま こんぶ・オレンジ・にんにく・しょ うが
14 水	ごはん 鯛の竜田揚げ 小松菜としらすの和え物 わかめと豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	お豆腐ショコラ 牛乳	いわし・しらす干し・かつお 節・木綿豆腐・削り節・豆み そ・豆乳・普通牛乳	はいが米・精白米・片栗粉・調 合油・薄力粉・砂糖・粉糖	しょうが・にんにく・こまつな・も やし・にんじん・カットわかめ・ま こんぶ・バナナ
15 木	ごはん 鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう 水菜と豆腐のすまし汁 オレング 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	若鶏もも・豆みそ・ぶたもも (皮脂無)・木綿豆腐・削り節・ きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・調合 油・しるごま・コッペパン	にんにく・ごぼう・にんじん・糸コ ンニャク・みずな・まこんぶ・オレ ンジ
16 金	食パン ボークステーク (トマトソース) 大根とチーズのサラダ 白菜のクリームスープ バナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 煮干 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・プロセス チーズ・ベーコン・鶏ガラ・普 通牛乳・おやつ用煮干し	食パン・調合油・コンソメ(乳な し)・砂糖・はいが米・精白米	たまねぎ・トマト缶・だいこん・ きゅうり・にんじん・はくさい・セ ロリー・パセリ・バナナ

☆ 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
539 Kcal	22.7 g	18.4 g	176 mg	3.3 mg	220 μg	0.38 mg	0.31 mg	22 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 土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 高野豆腐の煮付け しお豆腐の味噌汁 オレンジ 麦茶	フライドポテト 麦茶	若鶏もも・凍り豆腐・焼き竹輪・木綿豆腐・かつお節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・ごま・じゃがいも・調合油	にんじん・生しいたけ・さやいんげん・ぶなしめじ・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ
19 月	ごはん 鶏ちゃん焼き ワカメの酢の物 芋煮風汁 りんご 麦茶	味噌おやき(五平餅) 麦茶	油揚げ・若鶏もも・豆みそ・若鶏むね(皮なし)・鶏もも(皮なし)・削り節	はいが米・精白米・砂糖・さといも・板こんにゃく	ごぼう・にんじん・乾ひじき・乾しいたけ・たまねぎ・もやし・キャベツ・にら・カットわかめ・きゅうり・だいこん・青ねぎ・まこんぶ・りんご
20 火	ごはん ぶりの照り焼き 白菜のゆかり和え 切り干し大根と油揚げの味噌汁 麦茶 りんご	あわあわせりー せんべい 麦茶	ぶり・油揚げ・削り節・豆みそ・ゼラチン	はいが米・精白米・砂糖・まがりせんべい	はくさい・にんじん・切干しだいこん・青ねぎ・まこんぶ・りんご・りんごジュース・寒天
21 水	ポークカレーライス グリーンサラダ 豆苗とベーコンのスープ オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ベーコン・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・じゃがいも・調合油・コンソメ(乳なし)・ホットケーキミックス・有塩バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・レタス・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ・パセリ・セロリー・オレンジ
22 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根の胡麻酢和え 小松菜と豆腐の味噌汁 麦茶 りんご	きつねうどん 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節・豆みそ・油揚げ	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・ごま・砂糖・うどん	にんにく・しょうが・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・カットわかめ・こまつな・まこんぶ・りんご
24 土	ツナチャーハン 春雨サラダ 大根と油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	水羊羹 麦茶	まぐろ油漬缶詰・ロースハム・油揚げ・削り節・豆みそ・こしあん	はいが米・精白米・調合油・緑豆はるさめ・ごま油	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・だいこん・まこんぶ・りんご・寒天
26 月	ナポリタン かみかみサラダ キャベツのスープ バナナ 麦茶	オートミールバー(ごま) 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・焼き竹輪・鶏ガラ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合油・砂糖・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)・オートミール・無塩バター・三温糖・水あめ・しろうごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・ごぼう・コーン缶詰粒・キャベツ・パセリ・セロリー・バナナ
27 火	わかめごはん(α米) 高野豆腐の松風焼き もやしのナムル 白菜と南瓜の味噌汁 オレンジ 麦茶	ジャージャー麺 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・おから・豆みそ・削り節・ぶたひき肉・普通牛乳	はいが米・精白米・パン粉・ごま・ごま油・しろうごま・中華めん・調合油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん・はくさい・くりかぼちゃ・まこんぶ・オレンジ・にんにく・しょうが
28 水	ごはん 鯛の竜田揚げ 小松菜としらすの和え物 わかめと豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	お豆腐シヨコラ 牛乳	いわし・しらす干し・かつお節・木綿豆腐・削り節・豆みそ・豆乳・普通牛乳	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・薄力粉・砂糖・粉糖	しょうが・にんにく・こまつな・もやし・にんじん・カットわかめ・まこんぶ・バナナ
29 木	食パン ポークステーキ(トマトソース) 大根とチーズのサラダ 白菜のクリームスープ バナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 煮干 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・プロセスチーズ・ベーコン・鶏ガラ・普通牛乳・おやつ用煮干し	食パン・調合油・コンソメ(乳なし)・砂糖・はいが米・精白米	たまねぎ・トマト缶・だいこん・きゅうり・にんじん・はくさい・セロリー・パセリ・バナナ
	さくら組リクエスト				