

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	二色井 ほうれん草の 手毬麩と水菜のすまし汁 オレンジ 麦茶	三色どら焼き 牛乳	ぶたひき肉・凍り豆腐・鶏卵・ 削り節・いんげんこしあん・ク リームチーズ・生クリーム・ス キムミルク・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ごま 油・調合油・てまりふ・水あ め・薄力粉	にんじん・きぬさや・ほうれんそ う・もやし・食用きく・みずな・え のきたけ・まこんぶ・オレンジ
2 土	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 白菜のゆかりごま和え 豆腐と豆苗のすまし汁 りんご 麦茶	ポテトチップス(青のり) 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節	はいが米・精白米・しろごま・ じゃがいも・調合油	はくさい・にんじん・トウモロコ シ・まこんぶ・りんご・あおのり
4 月	わかめごはん(α米) 鱈の幽庵焼き 切り干し大根煮つけ 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ 麦茶	ピザ 牛乳	さわら・さつま揚げ・油揚げ・ 木綿豆腐・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・調合 油・ピザ生地	ゆず・切干しだいこん・にんじん・ さやいんげん・なめこ・まこんぶ・ こねぎ・オレンジ・コーン缶詰粒・ たまねぎ・青ピーマン・トマトケ チャップ
5 火	炒飯 肉の唐揚げ 春雨サラダ フライドポテト ワカメのスープ バナナ	ビスキュイトースト 麦茶	鶏卵・焼き豚・若鶏もも皮なし ・ロースハム・鶏ガラ・スキ ムミルク	はいが米・精白米・調合油・片 栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・ しろごま・フライドポテト・食 パン・有塩バター・砂糖・薄力 粉	グリーンピース・にんにく・しょう が・こまつな・もやし・にんじん・ カットわかめ・トウモロコシ・パセ リ・セロリー・バナナ・いちご・り んご
6 水	ごはん 双葉風しゅうまい ナムル にらのかき卵スープ りんご 麦茶	バスケットチーズケーキ 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・鶏ガラ・ク リームチーズ・生クリーム・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・ごま油・しろごま・砂 糖・薄力粉	たまねぎ・キャベツ・こまつな・も やし・にんじん・にら・セロリー・ パセリ・りんご
7 木	ごはん 豚肉のりんごソース和え きゅうりの昆布和え 小松菜の味噌汁 オレンジ 麦茶	抹茶風蒸しパン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・か つお節・豆みそ・普通牛乳・ス キムミルク	はいが米・精白米・砂糖・薄力 粉	たまねぎ・りんご・きゅうり・にん じん・塩昆布・こまつな・まこん ぶ・オレンジ
8 金	食パン チリコンカン フレンチサラダ チキンヌードルスープ バナナ 麦茶	鯖のそぼろごはん 麦茶	合挽肉・大豆・ロースハム・鶏 もも・鶏ガラ・さば水煮缶詰	食パン・砂糖・コンソメ(乳なし) ・薄力粉・調合油・ハローキ ティマカロニ・はいが米・精白 米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・ にんにく・トマトビュレ・トマトケ チャップ・キャベツ・きゅうり・セ ロリー・パセリ・バナナ・しょう が・青ねぎ
9 土	焼き鳥井 里芋と生揚げの煮物 わかめと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	焼きビーフン 麦茶	若鶏もも皮なし・生揚げ・油揚 げ・削り節・豆みそ・ぶたもも (皮脂無)	はいが米・精白米・砂糖・さと いも・板こんにやく・ビーフ ン・調合油	たまねぎ・焼きのり・にんじん・ カットわかめ・まこんぶ・りんご・ もやし・キャベツ・生しいたけ
11 月	キーマカレー シーザーサラダ にらとウインナーのスープ オレンジ 麦茶	コーンミールケーキ(レーズン) 牛乳	合挽肉・ベーコン・普通牛乳・ パルメザンチーズ・ウインナー ソーセージ・鶏ガラ・プレーン ヨーグルト・鶏卵・スキムミル ク	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)・コーンミール・薄力粉・ 砂糖・有塩バター・粉糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・ にんにく・しょうが・トマトケ チャップ・トマト缶・レタス・きゅ うり・キャベツ・レモン果汁・に ら・セロリー・パセリ・オレンジ・ レーズン
12 火	わかめごはん(α米) 豚カツ 小松菜の胡麻和え 大根と豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	オレンジゼリー ビスケット 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・ 削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・薄力粉・パ ン粉・調合油・砂糖・ごま・銀 ビスアスパラガス	こまつな・もやし・にんじん・だい こん・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・ オレンジジュース・寒天・みかん缶 詰
13 水	ごはん 鯖のごま照り焼き 海藻サラダ 切り干し大根とあおさの味噌汁 りんご 麦茶	お好み焼き 牛乳	さば・蟹かまぼこ・削り節・豆 みそ・鶏卵・ぶたひき肉・スキ ムミルク・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ご ま・調合油・しろごま・薄力 粉・マヨネーズ(卵なし)	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・あ おさ・まこんぶ・りんご・キャベ ツ・もやし・あおのり
14 木	ミートソーススパゲティ 南瓜サラダ かぶのスープ オレンジ 麦茶	ボンデケージョ 牛乳	合挽肉・ロースハム・プロセス チーズ・鶏ガラ・パルメザン チーズ・普通牛乳	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)・白玉粉・調合油・いりごま	たまねぎ・トマトケチャップ・トマ トビュレ・かぼちゃ・にんじん・ かぶ・えのきたけ・パセリ・セロ リー・かぶの葉・オレンジ
15 金	レーズンパン 鮭のサクサク胡麻焼き 切り干し大根サラダ 人参のポタージュ バナナ 麦茶	おかかとチーズのおにぎり 煮干 牛乳	さけ・まぐろ油漬缶詰・鶏ガ ラ・普通牛乳・スキムミルク・ かつお節・プロセスチーズ・お やつ用煮干し	レーズンパン・マヨネーズ(卵な し)・パン粉・ごま・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米・しろ ごま	切干しだいこん・キャベツ・にんじ ん・たまねぎ・パセリ・セロリー・ 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
554 Kcal	24.6 g	18.9 g	229 mg	3.2 mg	223 μg	0.48 mg	0.38 mg	28 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	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 白菜のゆかりごま和え 豆腐と豆苗のすまし汁 麦茶	ポテトチップス(青のり) 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節	はいが米・精白米・しろうごま・じゃがいも・調合油	はくさい・にんじん・トウモロコシ・まこんぶ・りんご・あおりのり
18 月	ごはん 鶏肉の香辛料焼き ウインナーの煮物 南瓜かめとネギの味噌汁 りんご	春巻 麦茶	若鶏もも・ウインナーソーセージ・削り節・豆みそ・ぶたもも(皮脂無)	はいが米・精白米・しろうごま・調合油・砂糖・春巻の皮・はるさめ・片栗粉	長ねぎ・しそ葉・かぼちゃ・さやいんげん・塩わかめ・まこんぶ・りんご・乾しいたけ・キャベツ・にら
19 火	炒飯 春雨サラダ 水菜と鶏肉の香味スープ オレング 麦茶	じゃがいももち 牛乳	鶏卵・焼き豚・ロースハム・鶏もも(皮なし)・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・緑豆はるさめ・ごま油・しろうごま・じゃがいも・片栗粉・砂糖	グリーンピース・こまつな・もやし・にんじん・みずな・パセリ・セロリー・にんにく・しょうが・オレング・あおりのり
21 木	ごはん 豚肉のりんごソース和え きゅうりの昆布和え 小松菜の味噌汁 オレング 麦茶	抹茶風蒸しパン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・かつお節・豆みそ・普通牛乳・スキムミルク	はいが米・精白米・砂糖・薄力粉	たまねぎ・りんご・きゅうり・にんじん・塩昆布・こまつな・まこんぶ・オレング
22 金	食パン チリコンカン フレンチサラダ チキンヌードルスープ バナナ 麦茶	鯖のそぼろごはん 麦茶	合挽肉・大豆・ロースハム・鶏もも・鶏ガラ・さば水煮缶詰	食パン・砂糖・コンソメ(乳なし)・薄力粉・調合油・ハローキティマカロニ・はいが米・精白米	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・きゅうり・セロリー・パセリ・バナナ・しょうが・青ねぎ
23 土	焼き鳥丼 里芋と生揚げの煮物 わかめと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	焼きビーフン 麦茶	若鶏もも皮なし・生揚げ・油揚げ・削り節・豆みそ・ぶたもも(皮脂無)	はいが米・精白米・砂糖・さといも・板こんにやく・ビーフン・調合油	たまねぎ・焼きのり・にんじん・カットわかめ・まこんぶ・りんご・もやし・キャベツ・生しいたけ
25 月	キーマカレー シーザーサラダ にらとウインナーのスープ オレング 麦茶	コーンミールケーキ(レーズン) 牛乳	合挽肉・ベーコン・普通牛乳・パルメザンチーズ・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・プレーンヨーグルト・鶏卵・スキムミルク	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)・コーンミール・薄力粉・砂糖・有塩バター・粉糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマト缶・レタス・きゅうり・キャベツ・レモン果汁・にら・セロリー・パセリ・オレング・レーズン
26 火	わかめごはん(α米) 豚カツ 小松菜の胡麻和え 大根と豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	オレングゼリー ビスケット 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・砂糖・ごま・銀ピンスアスパラガス	こまつな・もやし・にんじん・だいこん・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・オレングジュース・寒天・みかん缶詰
27 水	ごはん 鯖のごま照り焼き 海藻サラダ 切り干し大根とあおさの味噌汁 りんご 麦茶	お好み焼き 牛乳	さば・蟹かまぼこ・削り節・豆みそ・鶏卵・ぶたひき肉・スキムミルク・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ごま・調合油・しろうごま・薄力粉・マヨネーズ(卵なし)	カットわかめ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・切干しいたけ・あおさ・まこんぶ・りんご・キャベツ・もやし・あおりのり
28 木	ミートソーススパゲティ 南瓜サラダ かぶのスープ オレング 麦茶	ボンデゲージョ 牛乳	合挽肉・ロースハム・プロセスチーズ・鶏ガラ・パルメザンチーズ・普通牛乳	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)・白玉粉・調合油・いりごま	たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・かぼちゃ・にんじん・かぶ・えのきたけ・パセリ・セロリー・かぶの葉・オレング
29 金	レーズンパン 鮭のサクサク胡麻焼き 切り干し大根サラダ 人参のポタージュ バナナ 麦茶	おかかとチーズのおにぎり 煮干牛乳	さけ・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・普通牛乳・スキムミルク・かつお節・プロセスチーズ・おやつ用煮干し	レーズンパン・マヨネーズ(卵なし)・パン粉・ごま・ポタージュルウ・はいが米・精白米・しろうごま	切干しいたけ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・バナナ
30 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじり昆布汁 とり茶 麦茶	レンコンチップ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・焼き竹輪・油揚げ・削り節	はいが米・精白米・調合油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・しょうが・乾ひじき・さやいんげん・とろろ昆布・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご・れんこん
		さくら組リクエスト			