

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 月	わかめごはん(α米) 豚肉の香草炒め 白菜のお浸し かぶと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 杏仁豆腐 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・かつお節・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳・スキムミルク	ミニ動物ビスケット・はいが米・精白米・しろごま・調合油・砂糖	長ねぎ・しその葉・はくさい・にんじん・きゅうり・かぶの葉・かぶ・まこんぶ・バナナ・寒天・パインアップル缶詰・みかん缶詰
2 火	食パンピカタ チキン干大根サラダ 切り干し大根スープ オニオンソース りんご 麦茶	ビスケット 麦茶 ジャーマンポテト 牛乳	鶏もも(皮なし)・鶏卵・パルメザンチーズ・スキムミルク・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・鶏ガラ・ローズペーコン・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・食パン・薄力粉・マヨネーズ(卵なし)・しろごま・コンソメ(乳なし)・じゃがいも・調合油	切干しだいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・みずな・パセリ・セロリー・りんご
3 水	ごはんライ野菜の味噌汁 アジの切り野菜 せなめこ豆腐 オレングリン 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	あじ・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・銀ビスアスパラガス	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・なめこ・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・ぶどうジュース・寒天
4 木	ごはん酢味のナムル にらとたまねぎスープ バナナ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース 小豆の蒸しパン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・ゆで小豆缶詰・普通牛乳・スキムミルク	銀ビスアスパラガス・はいが米・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油・しろごま・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ・トマトケチャップ・こまつな・もやし・にら・セロリー・パセリ・バナナ
5 金	鮭のごま味噌焼き ワカメの酢の物 とり昆布汁 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 シュガーパイ 牛乳	油揚げ・さわら・豆みそ・蟹かまぼこ・削り節・鶏卵・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ごま・パイ皮・グラニュー糖	ゆでたけのこ・にんじん・グリーンピース・カットわかめ・きゅうり・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・青ねぎ・りんご
6 土	ごはんの照り焼き 根菜の煮物 長芋とあおさの味噌汁 バナナ 麦茶	せんべい 麦茶 フライドポテト(コンソメ) 麦茶	若鶏もも・若鶏もも皮なし・削り節・豆みそ	ソフトせんべい・はいが米・精白米・砂糖・板こんにゃく・ながいも・じゃがいも・調合油・コンソメ(乳なし)	れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん・さやいんげん・あおさ・まこんぶ・バナナ
8 月	ごはんのすき焼き風 切り干し大根の胡麻酢和え もずくご りんご 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 バナナケーキ 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・かつお節・普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	はいが米・精白米・しらたき・車ふ・調合油・砂糖・ごま・薄力粉・有塩バター	長ねぎ・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・カットわかめ・もずく・糸みつば・まこんぶ・りんご・バナナ・レモン果汁
9 火	まるぼんベーキューチキン ブロッコリーとチーズのサラダ 南瓜のポタージュ バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 だし汁ごはん 麦茶	普通牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・鶏ガラ・スキムミルク・削り節	ミニ動物ビスケット・まるぼん・砂糖・じゃがいも・調合油・ポタージュルウ・はいが米・精白米	にんにく・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・冷凍くりかぼちゃ・パセリ・セロリー・バナナ・こまつな・生しいたけ・まこんぶ
10 水	ごはん南蛮漬け ほうれん草としらすの和え物 大根とお麴の味噌汁 オレングリン 麦茶	ビスケット 野菜ジュース フルーツポンチ 牛乳	あじ・しらす干し・かつお節・削り節・豆みそ・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・小町麴	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ほうれん草・もやし・だいこん・まこんぶ・青ねぎ・オレンジ・バナナ・パインアップル缶詰・りんご・みかん缶詰
11 木	チキンカレーライス 人参とツナのサラダ かぶとベーコンのスープ りんご 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 焼きそば 牛乳	若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・鶏ガラ・ぶたもも(皮脂無)・普通牛乳	ミニ動物ビスケット・はいが米・精白米・じゃがいも・オリブ油・砂糖・コンソメ(乳なし)・中華めん・調合油	たまねぎ・にんじん・もやし・レモン果汁・かぶ・パセリ・セロリー・かぶの葉・りんご・キャベツ
12 金	ナポリタン ひじきのサラダ 小松菜とエリンギのスープ バナナ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 お麴のシュガーラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ローズハム・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)・小町麴・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・乾ひじき・きゅうり・キャベツ・こまつな・エリンギ・パセリ・セロリー・バナナ
13 土	ごはんジャオロース きゅうりの昆布和え わかめとしいたけの味噌汁 バナナ 麦茶	せんべい 麦茶 お豆腐ナゲット 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・油揚げ・削り節・豆みそ・鶏ひき肉・木綿豆腐	ソフトせんべい・はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵なし)	青ピーマン・にんじん・赤ピーマン・きゅうり・塩昆布・カットわかめ・生しいたけ・まこんぶ・バナナ
15 月	わかめごはん(α米) 豚肉の香草炒め 白菜のお浸し かぶと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 杏仁豆腐 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・かつお節・油揚げ・削り節・豆みそ・普通牛乳・スキムミルク	ミニ動物ビスケット・はいが米・精白米・しろごま・調合油・砂糖	長ねぎ・しその葉・はくさい・にんじん・きゅうり・かぶの葉・かぶ・まこんぶ・バナナ・寒天・パインアップル缶詰・みかん缶詰

☆ 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
486 Kcal	22.7 g	15.0 g	247 mg	2.8 mg	246 μg	0.40 mg	0.37 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 火	食パン チキンピカタ 切り干し大根 オニオンスープ りんご 麦茶	ビスケット 麦茶 ジャーマンポテト 牛乳	鶏もも(皮なし)・鶏卵・パルメザンチーズ・スキムミルク・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・鶏ガラ・ローズペーコン・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・食パン・薄力粉・マヨネーズ(卵なし)・しろごま・コンソメ(乳なし)・じゃがいも・調合油	切干しだいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・みずな・パセリ・セロリー・りんご
17 水	ごはん アジフライ せん切り野菜 なめこ豆腐の味噌汁 オレソ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	あじ・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・銀ビスアスパラガス	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・なめこ・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・ぶどうジュース・寒天
18 木	ごはん 豚ナムル にらとたまねぎスープ バナナ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース 小豆の蒸しパン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・ゆで小豆缶詰・普通牛乳・スキムミルク	銀ビスアスパラガス・はいが米・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油・しろごま・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ・トマトケチャップ・こまつな・もやし・にら・セロリー・パセリ・バナナ
19 金	グリーンピースごはん カレイの西京焼き 白菜のおろし 水菜と花麩のすまし汁 りんご 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 しらすのおにぎり しらまめ 麦茶	普通牛乳・油揚げ・まがれい・甘みそ・削り節・しらす干し・かつお節	ミニ動物ビスケット・はいが米・精白米・砂糖・調合油・花麩・しろごま	グリーンピース・きぬさや・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・みずな・まこんぶ・りんご・そらまめ
20 土	ごはん 鶏肉の照り焼き 根菜の煮物 長辛とおおさの味噌汁 バナナ 麦茶	せんべい 麦茶 フライドポテト(コンソメ) 麦茶	若鶏もも・若鶏もも皮なし・削り節・豆みそ	ソフトせんべい・はいが米・精白米・砂糖・板こんにやく・ながいも・じゃがいも・調合油・コンソメ(乳なし)	れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん・さやいんげん・あおさ・まこんぶ・バナナ
22 月	ごはん 豚肉のすき焼き風 切り干し大根の胡麻酢和え もずくご 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 バナナケーキ 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・かつお節・普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	はいが米・精白米・しらたき・車ふ・調合油・砂糖・ごま・薄力粉・有塩バター	長ねぎ・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・カットわかめ・もずく・糸みつば・まこんぶ・りんご・バナナ・レモン果汁
23 火	まるはん バーベキューチキン ブロッコリーとチーズのサラダ 南瓜のポタージュ バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 だし汁ごはん 麦茶	普通牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・鶏ガラ・スキムミルク・削り節	ミニ動物ビスケット・まるばん・砂糖・じゃがいも・調合油・ポタージュ ルウ・はいが米・精白米	にんにく・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・冷凍くりかぼちゃ・パセリ・セロリー・バナナ・こまつな・生しいたけ・まこんぶ
24 水	ごはん 鰻の南蛮漬け ほうれん草としらすの和え物 大根とお麩の味噌汁 オレソ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース フルーツポンチ 牛乳	あじ・しらす干し・かつお節・削り節・豆みそ・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・小町麩	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ほうれんそう・もやし・だいこん・まこんぶ・青ねぎ・オレンジ・バナナ・パインアップル缶詰・りんご・みかん缶詰
25 木	チキンカレーライス 人参とツナのサラダ かぶとベーコンのスープ りんご 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 焼きそば 牛乳	若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・鶏ガラ・ぶたもも(皮脂無)・普通牛乳	ミニ動物ビスケット・はいが米・精白米・じゃがいも・オリブ油・砂糖・コンソメ(乳なし)・中華めん・調合油	たまねぎ・にんじん・もやし・レモン果汁・かぶ・パセリ・セロリー・かぶの葉・りんご・キャベツ
26 金	ナポリタン ひじきのサラダ 小松菜とエリンギのスープ バナナ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 お麩のシュガーラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ローズハム・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)・小町麩・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・乾ひじき・きゅうり・キャベツ・こまつな・エリンギ・パセリ・セロリー・バナナ
27 土	ごはん チンジャオロース きゅうりの昆布和え わかめとしいたけの味噌汁 バナナ 麦茶	せんべい 麦茶 お豆腐ナゲット 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・油揚げ・削り節・豆みそ・鶏ひき肉・木綿豆腐	ソフトせんべい・はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵なし)	青ピーマン・にんじん・赤ピーマン・きゅうり・塩昆布・カットわかめ・生しいたけ・まこんぶ・バナナ
30 火	親子丼 小松菜の胡麻和え 切り干し大根とおふの味噌汁 りんご 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 ペンネボロネーゼ 牛乳	若鶏もも・鶏卵・削り節・豆みそ・合挽肉・普通牛乳	ミニ動物ビスケット・精白米・はいが米・砂糖・ごま・車ふ・太マカロニ・コンソメ(乳なし)	たまねぎ・こまつな・もやし・にんじん・切干しだいこん・まこんぶ・こねぎ・りんご・トマトケチャップ・トマトピューレ