

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	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	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・パイナップル缶詰・みかん缶詰
2 火	食パンピカタ チキン干し大根サラダ 切り干し大根スープ オニオンソース りんご 麦茶	ジャーマンポテト 牛乳	鶏もも(皮なし)・鶏卵・バルメザンチーズ・スキムミルク・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・鶏ガラ・ロースペーコン・普通牛乳	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 アジの切り身 せなめこ オレンド 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・銀ビスアスバラガス	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 豚肉の照り焼き ナムル にらとたまねぎスープ バナナ 麦茶	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	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	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 長芋とおおさの味噌汁 バナナ 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	はいが米・精白米・砂糖・板こりにやく・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
8 月	ごはんのすき焼き風 豚肉の干し大根の胡麻酢和え もずくと豆腐のすまし汁 りんご 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・車ぶ・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	まるばん 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	だし汁ごはん 麦茶	若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・鶏ガラ・普通牛乳・スキムミルク・削り節	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
10 水	ごはん南蛮漬け 鰯のしょうゆとしらすの和え物 ほうれん草としらすの和え物 大根とお麩の味噌汁 オレンジ 麦茶	フルーツボンチ 牛乳	あじ・しらす干し・かつお節・削り節・豆みそ・普通牛乳	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・ほうれん草・もやし・だいこん・まこんぶ・青ねぎ・オレンジ・バナナ・パイナップル缶詰・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	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	はいが米・精白米・じゃがいも・オリーブ油・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	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	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
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	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	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	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	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・パイナップル缶詰・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
512 Kcal	24.1 g	15.0 g	228 mg	3.0 mg	248 μg	0.43 mg	0.39 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 火	食パン チキンピカタ 切り干し大根サラダ オニオンスープ りんご 麦茶	ジャーマンポテト 牛乳	鶏もも(皮なし)・鶏卵・バルメ 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・ロースペーコン・普通牛乳	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 レンジ 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 スバラガス	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 豚肉のナムル にらとたまねぎスープ バナナ 麦茶	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	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 白菜のおろしポン酢和え 水菜の花麩のすまし汁 りんご 麦茶	しらすのおにぎり そらまめ 麦茶	油揚げ・まがれい・甘みそ・削 り節・しらす干し・かつお節	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 鶏肉の根菜と長バナナ 照り焼き煮物 あおさの味噌汁 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	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 切り干し大根の胡麻酢和え もずくと豆腐のすまし汁 りんご 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	まるばん 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	だし汁ごはん 麦茶	若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶 詰・プロセスチーズ・鶏ガラ・ 普通牛乳・スキムミルク・削り 節	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ccoli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 鰯の南蛮漬け ほうれん草としらすの和え物 大根とお麩の味噌汁 オレンジ 麦茶	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	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・パイナップル缶詰・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 かぶのベーコンのスープ りんご 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	はいが米・精白米・じゃがい も・オリーブ油・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	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	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	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	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	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	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