

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 水	ミートソーススパゲティ かみかみサラダ コーンポタージュ バナナ 麦茶	お麩の黒ごまラスク 牛乳	合挽肉・焼き竹輪・鶏ガラ・普通牛乳・スキムミルク	マカロニ・スパゲティ・コンソメ・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・小町麩・すりごま・有塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・ごぼう・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・バナナ
2 木	鯉のぼりハヤシライス ブレンチサラダ 豆苗とレタスのスープ オレンジ 麦茶	中華ちまき風おにぎり 煮干 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・鶏ガラ・ぶたひき肉・おやつ用煮干し	はいが米・精白米・じゃがいも・調合油・もち米・ごま油・砂糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・レタス・トウモロコシ・パセリ・セロリー・オレンジ・たけのこ・生しいたけ・きぬさや
7 火	キャベツと鶏肉の照り焼き きゅうりともやしの昆布和え 切り干し大根と豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	かぼちやもち 牛乳	若鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉	キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・塩昆布・切干しいたけ・こねぎ・まこんぶ・バナナ・冷凍くりかぼちや
8 水	大豆キーマカレー グリーンサラダ 水菜としめじのスープ りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	合挽肉・大豆・鶏ガラ・普通牛乳・スキムミルク・プロセスチーズ	はいが米・精白米・調合油・コンソメ・薄力粉・砂糖	たまねぎ・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・キャベツ・きゅうり・みずな・ぶなしめじ・セロリー・パセリ・りんご
9 木	ごはん 鯖の塩麹焼き きんぴらごぼう じゃが芋とアスパラの味噌汁 オレンジ 麦茶	じゃこトースト 牛乳	さわら・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ・しらす干し・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂糖・しろごま・じゃがいも・食パン・マヨネーズ(卵なし)	ごぼう・にんじん・糸コンニャク・アスパラガス・まこんぶ・オレンジ
10 金	まるばん チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ バナナ 麦茶	ツナと塩昆布のおにぎり 煮干 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・まぐろ油漬缶詰・おやつ用煮干し	まるばん・薄力粉・パン粉・調合油・ねじりマカロニ・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ・はいが米・精白米・いりごま	きゅうり・にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・バナナ・塩昆布
11 土	納豆しらすチャーハン じゃが芋のそぼろ和え とろろ昆布汁 りんご 麦茶	水羊羹 麦茶	しらす干し・納豆・鶏ひき肉・削り節・こしあん	はいが米・精白米・調合油・じゃがいも・砂糖	長ねぎ・にんじん・焼きのり・たまねぎ・とろろ昆布・えのきたけ・まこんぶ・りんご・寒天
13 月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き キャベツとアスパラのソテー えのきとお麩の味噌汁 バナナ 麦茶	キャラットケーキ 牛乳	若鶏もも・削り節・豆みそ・鶏卵・普通牛乳・スキムミルク	はいが米・精白米・砂糖・ごま・調合油・小町麩・薄力粉・有塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・アスパラガス・にんにく・えのきたけ・まこんぶ・バナナ
14 火	わかめごはん(α米) いわしのカレー粉揚げ 小松菜としらすの和え物 豆腐となめこの味噌汁 バナナ 麦茶	豚肉のチヂミ 牛乳	かたくちいわし・しらす干し・かつお節・木綿豆腐・削り節・豆みそ・ぶたもも(皮脂無)・鶏卵・スキムミルク・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・ごま油・薄力粉	こまつな・もやし・にんじん・なめこ・まこんぶ・こねぎ・バナナ・にら
15 水	ミートソーススパゲティ かみかみサラダ コーンポタージュ バナナ 麦茶	お麩の黒ごまラスク 牛乳	合挽肉・焼き竹輪・鶏ガラ・普通牛乳・スキムミルク	マカロニ・スパゲティ・コンソメ・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・小町麩・すりごま・有塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・ごぼう・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・バナナ
16 木	ごはん 豚肉のりんごソース和え ワカメとツナサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・まぐろ油漬缶詰・油揚げ・削り節・豆みそ・きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ごま油・しろごま・コッペパン・調合油	たまねぎ・りんご・キャベツ・カットわかめ・にんじん・もやし・まこんぶ・オレンジ
17 金	しろくまごはん 麻婆豆腐 切り干し大根としらすのサラダ かぶとえのきのスープ りんご 麦茶	黒ごまケーキ (マシュマロのセカップケーキ) 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・豆みそ・生しらす・かつお節・鶏ガラ・普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	はいが米・精白米・ごま油・砂糖・片栗粉・しろごま・薄力粉・ねりごま・すりごま・有塩バター・マシュマロ	つくだ煮・長ねぎ・しょうが・切干しいたけ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・かぶ・パセリ・セロリー・りんご
18 土	ごはん 豚肉の香草炒め 高野豆腐の煮付け キャベツと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	大学芋 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・凍り豆腐・焼き竹輪・油揚げ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・しろごま・調合油・砂糖・さつまいも・中ざら糖・水あめ・いりごま	長ねぎ・しその葉・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・キャベツ・まこんぶ・りんご

☆ 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
522 Kcal	22.6 g	16.2 g	192 mg	2.9 mg	190 μg	0.40 mg	0.33 mg	23 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 月	ジャージャー麺 もやしのナムル にらとねぎのスープ バナナ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ・鶏ガラ・ 普通牛乳	中華めん・調合油・砂糖・片栗 粉・ごま油・しろうごま・まがり せんべい	たまねぎ・にんにく・しょうが・ きゅうり・もやし・にんじん・に ら・長ねぎ・セロリー・パセリ・バ ナナ・りんごジュース・寒天
21 火	キャベツと鶏肉の照り焼き丼 きゅうりともやしの昆布和え 切り干し大根と豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	かぼちやもち 牛乳	若鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・ 削り節・豆みそ・普通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂 糖・片栗粉	キャベツ・きゅうり・もやし・にん じん・塩昆布・切干しだいこん・こ ねぎ・まこんぶ・バナナ・冷凍くり かぼちや
22 水	大豆キーマカレー グリーンサラダ 水菜としめじのスープ りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	合挽肉・大豆・鶏ガラ・普通牛 乳・スキムミルク・プロセス チーズ	はいが米・精白米・調合油・コ ンソメ・薄力粉・砂糖	たまねぎ・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・キャベツ・きゅう り・みずな・ぶなしめじ・セロ リー・パセリ・りんご
23 木	ごはん 鱈の塩麹焼き きんぴらごぼう じゃが芋とアスパラの味噌汁 オレンジ 麦茶	じゃこトースト 牛乳	さわら・ぶたもも(皮脂無)・削 り節・豆みそ・しらす干し・普 通牛乳	はいが米・精白米・調合油・砂 糖・しろうごま・じゃがいも・食 パン・マヨネーズ(卵なし)	ごぼう・にんじん・糸こんにゃく・ アスパラガス・まこんぶ・オレンジ
24 金	まるばん チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ バナナ 麦茶	ツナと塩昆布のおにぎり 煮干 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・ ベーコン・鶏ガラ・まぐろ油漬 缶詰・おやつ用煮干し	まるばん・薄力粉・パン粉・調 合油・ねじりマカロニ・マヨ ネーズ(卵なし)・コンソメ・は いが米・精白米・いりごま	きゅうり・にんじん・たまねぎ・パ セリ・セロリー・バナナ・塩昆布
25 土	納豆しらすチャーハン じゃが芋のそぼろ和え とろろ昆布汁 りんご 麦茶	水羊羹 麦茶	しらす干し・納豆・鶏ひき肉・ 削り節・こしあん	はいが米・精白米・調合油・ じゃがいも・砂糖	長ねぎ・にんじん・焼きのり・たま ねぎ・とろろ昆布・えのきたけ・ま こんぶ・りんご・寒天
27 月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き キャベツとアスパラのソテー えのきとお麩の味噌汁 バナナ 麦茶	ギャロットケーキ 牛乳	若鶏もも・削り節・豆みそ・鶏 卵・普通牛乳・スキムミルク	はいが米・精白米・砂糖・ご ま・調合油・小町麩・薄力粉・ 有塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ア スパラガス・にんにく・えのきた け・まこんぶ・バナナ
28 火	わかめごはん(α米) いわしのカレー粉揚げ 小松菜としらすの和え物 豆腐となめこの味噌汁 バナナ 麦茶	豚肉のチヂミ 牛乳	かたくちいわし・しらす干し・ かつお節・木綿豆腐・削り節・ 豆みそ・ぶたもも(皮脂無)・鶏 卵・スキムミルク・鶏ガラ・普 通牛乳	はいが米・精白米・片栗粉・調 合油・ごま油・薄力粉	こまつな・もやし・にんじん・なめ こ・まこんぶ・こねぎ・バナナ・に ら
29 水	ハヤシライス フレンチサラダ 豆苗とレタスのスープ バナナ 麦茶	フルーツボンチ 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・コンソメ・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・レタス・トウモロコシ・パ セリ・セロリー・バナナ・パイン アップル缶詰・りんご・みかん缶詰
30 木	ごはん 豚肉のりんごソース和え ワカメとツナのサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・まぐろ油漬 缶詰・油揚げ・削り節・豆み そ・きな粉・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ごま 油・しろうごま・コッペパン・調 合油	たまねぎ・りんご・キャベツ・カッ トわかめ・にんじん・もやし・まこ んぶ・オレンジ
31 金	食パン 鮭のムニエル ひじきと大豆のサラダ ABCのマカロニのトマトスープ バナナ 麦茶	わかめうどん 麦茶	さけ・大豆・焼き竹輪・ベーコ ン・鶏ガラ・削り節	食パン・薄力粉・有塩バター・ マヨネーズ(卵なし)・ねじりマ カロニ・砂糖・コンソメ・ゆで うどん	レモン果汁・乾ひじき・にんじん・ キャベツ・コーン缶詰粒・トマト 缶・たまねぎ・セロリー・パセリ・ トマトピューレ・バナナ・カットわ かめ・青ねぎ・まこんぶ