

日 曜	おやつ	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	麦茶 ハッピーターン	麦ご飯 鶏肉のオニオンソース 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 ゼリー	牛乳 すなっ麩	・鶏もも肉・大豆水煮 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・焼き麩	・たまねぎ・にんじん・乾ひじき ・キャベツ
2 土	麦茶 クラッカー	豚肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとえのきのスープ 一口チーズ	牛乳 りんごのゼリー 甘辛せんべい	・豚肉 ・プロセスチーズ ・牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・ハッピーターン	・もやし・ぶなしめじ ・にんじん・こねぎ・えのきたけ ・たまねぎ
4 月	麦茶 野菜せんべい	ご飯 ハヤシライス 春雨サラダ 野菜のスープ オレンジ	牛乳 ★りんごジャムのマフィン	・豚肉 ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ・上白糖 ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・青梗菜 ・マッシュルーム・にんにく ・トマトピューレ・キャベツ・リゴジャム ・オレンジ・きゅうり・だいこん
5 火	麦茶 ウエハース	食パン ポークビーンズ 大根とツナの青しそサラダ オクラスープ バイン缶	牛乳 菜飯おにぎり	・豚肉 ・大豆水煮 ・まぐろ水煮・削り節 ・牛乳	・食パン・調合油・じゃがいも ・上白糖・精白米 ・いりごま・ごま油	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ・ホールトマト・トマトケチャップ ・切干し大根・オクラ・バイン缶 ・レタス・コーン・小松菜
6 水	麦茶 CAせんべい	ふりかけご飯 ★和風卵焼き ほうれん草ともやしの中華和え わけぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 かぼちゃクッキー	・煮干し・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖・しょうゆせんべい ・薄力粉・マーガリン ・上白糖	・焼きのり・青ねぎ・にんじん ・りょくとうもやし・ほうれんそう ・わけぎ・たまねぎ・くりかぼちゃ
7 木	麦茶 アスパラビスケット	煮込みうどん ぶり大根 味噌サラダ パナナ	牛乳 きつねおにぎり	・豚肉・ぶり ・淡色辛みそ・牛乳 ・油揚げ	・うどん・上白糖 ・ノンエッグマヨネーズ ・精白米	・にんじん・ぶなしめじ・まいたけ ・えのきたけ・はくさい・だいこん ・ブロッコリー・チンゲンサイ ・キャベツ・パナナ・こねぎ
8 金	麦茶 ハッピーターン	ご飯 じゃが芋と厚揚げのそぼろ炒め 三色ボン酢和え お蕎麦とキャベツの味噌汁 みかん缶	牛乳 ココアケーキ	・鶏ひき肉・生揚げ ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・焼き麩 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・グリーンピース・れんこん ・上白糖・焼き麩 ・はくさい・ほうれんそう ・りょくとうもやし・キャベツ ・たまねぎ・みかん缶詰
9 土	麦茶 クラッカー	ナスとトマトのミートパスタ ポテトとブロッコリーのスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	・ぶたひき肉 ・牛乳・ヨーグルト	・スバゲティ・上白糖 ・なたね油・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・トマト缶・オレンジ ・トマトケチャップ・なす・ブロッコリー ・マッシュルーム水煮缶・ケチャップ
11 月	麦茶 動物ビスケット	ご飯 カレー肉じゃが もやしの中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 ゼリー	牛乳 ★さつま芋のチーズ焼き	・豚肉 ・絹ごし豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・ごま油・さつまいも ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・乾わかめ・長ねぎ
12 火	麦茶 ウエハース	ご飯 親子煮 彩りやさいのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 バイン缶	牛乳 おからクッキー	・若鶏もも・鶏卵 ・赤色辛みそ・油揚げ ・牛乳・おから	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・焼きのり・にんじん ・れんこん・赤ピーマン ・ブロッコリー・カットわかめ ・バイン缶
13 水	麦茶 星たべよ	ロールパン タンドリーチキン ジャーマンポテト コンクリームスープ 一口チーズ	牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも肉・しらす・牛乳 ・プレーンヨーグルト ・ウインナーソーセージ ・豆乳・プロセスチーズ	・ロールパン・じゃがいも ・マーガリン ・精白米 ・ごま	・トマトケチャップ・たまねぎ ・青ピーマン・コーン ・コーン缶詰クリーム・コーン缶詰粒 ・乾わかめ
14 木	麦茶 ビスケット	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれんそうの海苔和え まいたけ汁 乳酸飲料	牛乳 チーズコーンマフィン	・豚肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ ・りょくとうもやし・焼きのり ・まいたけ・ごぼう・長ねぎ・コーン
15 金	麦茶 野菜せんべい	ご飯 ★カレイの野菜あんかけ ひじきのサラダ さつまいもとごぼうの味噌汁 みかん缶	牛乳 ナポリタン	・かれい・ロースハム ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・ごま・さつまいも ・スバゲティ	・にんじん・えのきたけ・たまねぎ ・青ピーマン・にんじん・乾ひじき ・きゅうり・ごぼう・みかん缶・トマト缶 ・マッシュルーム水煮缶・ケチャップ
16 土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 具だくさんスープ パナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	・豚肉 ・牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも	・にんじん・長ねぎ・チンゲンサイ ・たまねぎ・パナナ ・ぶどうジュース・寒天
18 月	麦茶 ハッピーターン	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え キャベツとしめじの味噌汁 バインアップル	麦茶 フルーツヨーグルト	・豚肉 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま	・れんこん・さやえんどう・バイン缶 ・ほうれんそう・にんじん・黄桃缶 ・りょくとうもやし・キャベツ ・たまねぎ・ぶなしめじ・みかん缶
19 火	麦茶 アスパラビスケット	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 スバゲティサラダ 白菜のスープ 一口チーズ	牛乳 あおのりチーズおにぎり	・鶏もも・大豆水煮 ・魚肉ソーセージ ・プロセスチーズ ・牛乳	・食パン・調合油 ・スバゲティ・上白糖 ・ノンエッグマヨネーズ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・キャベツ・はくさい ・チンゲンサイ・まごころぶ・あおのり
誕生 日会 20 メニ ュー	麦茶 CAせんべい	キャロットライス 鶏のからあげ 温野菜サラダ 豆乳グラムチャウダー ゼリー	牛乳 フルーツショートケーキ	・若鶏もも・豆乳 ・牛乳・鶏卵 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・片栗粉・調合油・さつまいも ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉・米粉	・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ ・グリーンピース・黄桃缶・いちご
21 木	麦茶 動物ビスケット	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き ひじきの炒め煮 かぶと小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳 ボンデケーキ	・鶏もも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・豆乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・白玉粉・なたね油・薄力粉 ・パルメザンチーズ	・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・かぶ・こまつな・かぶの葉・パナナ
22 金	麦茶 クラッカー	ご飯 照り焼きつくね(卵なし) キャベツとチーズのサラダ 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 きなこクッキー	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖 ・薄力粉	・長ねぎ・乾ひじき・きゅうり ・キャベツ・チンゲンサイ・だいこん ・たまねぎ・みかん缶詰
23 土	麦茶	カレー南蛮うどん ほうれん草の胡麻和え オレンジ	牛乳 ヨーグルト ハッピーターン	・鶏もも肉・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・いりごま ・ハッピーターン	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ほうれんそう・オレンジ
クリスマス 25 メニ ュー	麦茶 ウエハース	チキンライス 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーのミルクスープ りんご	牛乳 クリスマスアップケーキ	・鶏ひき肉・鶏もも肉 ・魚肉ソーセージ・豆乳 ・牛乳・調整豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・なたね油 ・ノンエッグマヨネーズ ・薄力粉・米粉・じゃがいも ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー ・りんご・パナナ
26 火	麦茶 ビスケット	ご飯 ひきにくカレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ パナナ	牛乳 オレンジゼリー ハッピーターン	・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・ハッピーターン ・ノンエッグマヨネーズ・ごま ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが・パナナ
27 水	麦茶 クラッカー	ご飯 麻婆豆腐 きまべつとツナのサラダ かきたま汁 一口チーズ	牛乳 ウインナーコーンマフィン	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・豆乳・牛乳 ・まぐろ水煮・鶏卵 ・プロセスチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油 ・薄力粉	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒 ・切干しだいこん・糸みつば・コーン
28 木	麦茶 ハッピーターン	年越しうどん じゃがいものそぼろ煮 切干大根のサラダ ゼリー	牛乳 キザミ海苔おにぎり	・油揚げ・蒸しかまぼこ ・鶏ひき肉・ロースハム ・牛乳	・うどん・上白糖 ・じゃがいも・調合油 ・いりごま・ごま油 ・精白米・天かす	・ごねぎ・カットわかめ ・グリーンピース・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・焼きのり

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	534kcal	21.3g	16.1g	213mg	2.0mg	194μg	0.35mg	0.36mg	28mg	4.9g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります