



日 曜	星 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	ご飯 豚肉ときゃべつの生姜炒め 小松菜ともやしのお浸し さつまいもとごぼうの味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ウィナーソーダ	・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・ウィナー	・精白米・調合油・さつまいも ・薄力粉 ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・キャベツ・りんご・コーン ・こまつな・にんじん ・りょくとうもやし
2 火	ご飯 千草焼き 切干大根のサラダ ほうれん草とたまねぎのみそしる ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ魁	・鶏ひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油 ・調合油・麩	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・切干大根・ほうれん草・たまねぎ ・きゅうり・キャベツ・あおのり ・りょくとうもやし
3 水	ご飯 チンキカレー ポテトサラダ レタスとコーンのスープ バナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアケーキ	・鶏肉・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・じゃがいも ・マヨネーズ ・薄力粉・上白糖 ・調合油	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・レタス・コーン ・バナナ
4 木	ご飯 鮭のネギ味噌焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 きらきらゼリー	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖	・しょうが・長ねぎ・乾ひじき ・にんじん ・グリーンピース・カットわかめ
5 金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き きゃべつとツナのサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 食パンラスク	・鶏肉 ・ツナ ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・食パン ・マーガリン	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん ・コーン・たまねぎ・オレンジ
6 土	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ ヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・豆乳・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳	・うどん・いりごま・ごま油 ・マヨドレ ・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし ・かぼちゃ・きゅうり
8 月	食パン 鶏肉のトマトソース煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨と青梗菜のスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ジューシーおにぎり	・鶏肉・木綿豆腐 ・削り節 ・普通牛乳・かまぼこ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・春雨 ・ごま油・精白米 ・調合油	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・キャベツ・にんじん ・トマトケチャップ ・りょくとうもやし・チンゲンサイ
9 火	ご飯 親子煮 ブロッコリーのごま和え 切干大根とわかめの味噌汁 りんご	麦茶 おせんべい 牛乳 ビーチケーキ	・鶏肉・鶏卵 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖・いりごま ・薄力粉 ・調合油	・たまねぎ・ブロッコリー ・カリフラワー・わかめ ・りんご・黄桃缶・切り干し大根
10 水	ご飯 鶏のからあげ スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 フライドポテト	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・スパゲティ ・砂糖・マヨドレ ・じゃがいも	・きゅうり・にんじん・キャベツ ・たまねぎ ・にんじん・ブロッコリー・バナナ ・あおのり
11 木	ナポリタン ちくわときゅうりの胡麻和え ほうれん草のスープ ヨーグルト	麦茶 星たべよ 牛乳 菜飯おにぎり	・鶏ひき肉・焼き竹輪 ・ヨーグルト ・普通牛乳	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖・いりごま・ごま油 ・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・ほうれん草 ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・ホールトマト ・きゅうり・りょくとうもやし
12 金	ご飯 和風ハンバーグ ピーマンとれんこんのきんぴら わかめと麩の味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 マカロニきなこ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・パン粉 ・いりごま・麩 ・マカロニ	・たまねぎ・エリンギ・れんこん ・青ピーマン ・にんじん・乾わかめ
13 土	スタミナ丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 クラッカー りんごゼリー ソフトせんべい	・豚肉 ・木綿豆腐	・精白米・なたね油・上白糖	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが ・エリンギ・青ねぎ・オレンジ
15 月	けいろうひ 敬老の日				
16 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーフンサラダ わかめと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 きなこクッキー	・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・ビーフン ・上白糖 ・ごま油・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・きゅうり・カットわかめ ・みかん缶詰
17 水	ひきにくカレー コーンとわかめのサラダ 青梗菜のスープ みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 ビザトースト	・鶏ひき肉・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・上白糖・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・みかん缶詰 ・カットわかめ・キャベツ ・コーン・チンゲンサイ
18 木	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ブロッコリーのじゃこ和え たまねぎと水菜の味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー	・鶏肉 ・しらす ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖	・長ねぎ・ブロッコリー・みずな ・たまねぎ ・りんご ・みかん缶詰
19 金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 レーズンクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨 ・ごま油・いりごま ・薄力粉・調合油・上白糖	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・たまねぎ・パイン缶 ・にら・キャベツ・きゅうり ・乾わかめ
20 土	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖	・にんじん・ぶなしめじ・こまつな ・焼きのり ・カリフラワー・はくさい・バナナ
22 月	ロールパン チリコンカン キャベツともやしとひじきのサラダ たまねぎと南瓜のスープ ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 おはぎ	・ぶたひき肉 ・大豆水煮 ・普通牛乳・きな粉	・ロールパン・調合油 ・精白米・もち米・いりごま ・上白糖	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・グリーンピース・キャベツ ・ホールトマト・トマトケチャップ ・乾ひじき・りょくとうもやし
23 火	しゅうぶんひ 秋分の日				
24 水	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え ねぎと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・いりごま ・クラッカー	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれん草・みかん缶詰 ・にんじん・長ねぎ ・ほうれん草
誕生 25 日 会	カレーピラフ ハンバーグ 彩りやさいのサラダ レタスとコーンのスープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ホトケケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・パン粉 ・上白糖・さつまいも・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ ・赤ピーマン・ブロッコリー・レタス ・コーン・いちごジャム・黄桃缶
26 金	味噌肉うどん キャベツとツナの青しそサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 おかかチーズおにぎり	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・うどん・調合油 ・精白米	・かぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・キャベツ ・にんじん・しその葉・バナナ
27 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	麦茶 おせんべい 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・じゃがいも	・ぶなしめじ・にんじん・キャベツ ・オレンジ
29 月	ご飯 鮭のカレー照り焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 お月見鮭パン	・鮭 ・油揚げ・豆乳 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉	・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・カットわかめ ・かぼちゃ
30 火	ご飯 豆腐チャンプル 大根とツナの青しそサラダ 板ふと小松菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 マーブルケーキ	・若鶏もも・木綿豆腐 ・ツナ ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・麩・薄力粉 ・上白糖・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・キャベツ・パイン缶 ・切干しいたけ・しその葉 ・こまつな

	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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	550kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	4.1g	1.7g
食卓の平均栄養量	534kcal	19.5g	16.5g	197mg	2.1mg	174μg	0.33mg	0.32mg	4.5g	1.7g

※ 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