

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
2 月	ご飯 鶏の照り焼き 小松菜ともやしの納豆和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 パイン缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 キャロットケーキ	・鶏肉・納豆・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・片栗粉・上白糖 ・薄力粉	・こまつな ・にんじん・もやし ・パイン缶
3 火	ご飯 大豆と鶏ひき肉のカレー きやべつの塩昆布和え ほうれんそうのスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せつぶん蒸しパン	・鶏肉・大豆 ・牛乳 ・豆乳	・精白米・いりごま ・薄力粉・調合油・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・塩昆布・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが
4 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ お麩と玉ねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 チーズクッキー	・豚肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳 ・チーズ・豆乳	・精白米・調合油 ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ・お麩 ・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・キャベツ・きゅうり
5 木	ご飯 チャプチェ さつま芋とツナのサラダ 豆腐とわかめの中華スープ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 お好み焼き	・豚肉 ・ツナ・削り節 ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・はるさめ ・ごま油・上白糖・さつまいも ・マヨドレ・いりごま ・薄力粉	・にんじん・キャベツ・しいたけ ・もやし・にんにく・しょうが ・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・わかめ・りんご
6 金	食パン スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ カリフラワーと白菜のスープ ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏ひき肉 ・鶏卵 ・削り節・牛乳 ・しらす干し	・食パン・砂糖・調合油 ・精白米・ごま	・かぼちゃ・たまねぎ・白菜・わかめ ・ほうれんそう・トマトケチャップ ・切干大根・にんじん・きゅうり ・コーン・カリフラワー・みかん缶
7 土	味噌煮込みうどん コロコロサラダ パナナ	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・ゼリー	・うどん・上白糖 ・じゃがいも	・にんじん・しめじ・はくさい ・パナナ・いんげん
9 月	ご飯 厚揚げの中華炒め ナムル 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 野菜せんべい 牛乳 しらすトースト	・厚揚げ ・豚肉・チーズ・しらす ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・調合油・食パン ・上白糖・ごま油・ごま	・にんじん・いんげん ・ほうれんそう・もやし ・切干しだいこん・わかめ ・オレンジ・焼きのり
10 火	サンマー麺 ポテトサラダ パナナ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 五平餅	・豚肉 ・牛乳・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・中華めん・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも ・マヨドレ・精白米・上白糖 ・いりごま	・はくさい・もやし ・にんじん・にら・にんにく ・きゅうり・パナナ
11 水	<div> <div>建 国 記 念 の 日</div> </div>				
12 木	麦ご飯 照り焼きつくね ひじきのチーズサラダ さつまいもの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 じゃがいももち	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・チーズ ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・片栗粉 ・いりごま・調合油・上白糖 ・マヨドレ・マーガリン ・さつまいも・じゃがいも	・長ねぎ・えのきたけ・ひじき ・きゅうり・にんじん ・もやし・たまねぎ
13 金	ご飯 鮭の韓国風照り焼き ブロッコリーの味噌サラダ ニラとたまねぎのスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ハートパイ	・鮭・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま ・ごま油・上白糖・パイシート ・調合油	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・ブロッコリー・にんじん ・キャベツ・しめじ・にら ・たまねぎ・パイン缶
14 土	麻婆丼 えのきと青梗菜のスープ りんご	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏ひき肉・赤色辛みそ ・豆腐 ・ゼリー	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉・ごま油	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・えのきたけ・チンゲンサイ ・りんご
16 月	ご飯 鶏肉の味噌マヨドレ焼き 切干大根の煮物 わけぎと豆腐のすまし汁 みかん	麦茶 野菜せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉・淡色辛みそ ・竹輪・木綿豆腐 ・ヨーグルト	・精白米・砂糖・マヨドレ	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・わけぎ・みかん ・みかん缶・パナナ ・パイン缶
17 火	ハヤシライス 白菜のツナサラダ ブロッコリーのコンスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごケーキ	・豚肉 ・ツナ ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油・ごま油 ・上白糖・いりごま・薄力粉	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・はくさい・コーン・ブロッコリー ・ほうれんそう
18 水	ご飯 千草焼き コロコロ野菜の納豆和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ麩	・鶏ひき肉・鶏卵・納豆 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖	・にんじん・しいたけ・みつば ・だいこん・きゅうり ・わかめ・たまねぎ・あおのり
19 木 <small>ほしこ リクエスト メニュー</small>	ロールパン れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え ちんげ んさいとじゃが芋のスープ	麦茶 ウエハース みかん缶 牛乳 チュモッパおにぎり	・豚肉 ・牛乳 ・まぐろ水煮	・ロールパン・調合油・上白糖 ・いりごま・じゃがいも ・精白米・マヨドレ・ごま油	・れんこん・さやえんどう・ほうれん草 ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ ・みかん缶詰 ・切干しだいこん・焼きのり・こねぎ
20 金	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ 白菜としめじの中華風スープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 クラッカーサンド	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン・ごま油 ・クラッカー	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・きゅうり ・はくさい・しめじ ・りんご・レーズン
21 土	和風ツナスパゲティ 具だくさんスープ オレンジ	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・ツナ ・ゼリー	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ・ブロッコリー・パナナ
23 月	<div> <div>天 皇 誕 生 日</div> </div>				
24 火	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のコロコロサラダ 大根と小松菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 さつまいも蒸しパン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳 ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・パン粉・調合油 ・じゃがいも・上白糖 ・さつまいも ・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・だいこん ・こまつな・パイン缶
25 水	ほうとううどん ブロッコリーのごま和え パナナ ヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎ り	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・チーズ・かつお節 ・ヨーグルト	・うどん・いりごま・上白糖 ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ・パナナ ・ブロッコリー・カリフラワー
誕生 26 日 木 <small>メニュー</small>	ケチャップライス 鶏のからあげ マカロニサラダ 春雨スープ みかん	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日コアカケーキ	・鶏肉 ・牛乳 ・ホイップクリーム ・豆乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・じゃがいも・マヨドレ ・はるさめ・いりごま・薄力粉 ・上白糖	・にんじん・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ・きゅうり ・チンゲンサイ・みかん缶
27 金	麦ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え わけぎとかぶのすまし汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 レーズンクッキー	・さけ・甘みそ ・豆腐・牛乳	・押麦・上白糖 ・いりごま・精白米 ・薄力粉・マーガリン	・ほうれんそう・しいたけ ・にんじん・わけぎ・かぶ・オレンジ ・レーズン
28 土	中華丼 わかめスープ りんご	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏肉 ・ゼリー	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・せんべい・上白糖	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご

	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
当月の平均栄養量	544kcal	20.2g	16.3g	229mg	2.1mg	198μg	0.33mg	0.38mg	28mg	5.1g	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