

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 土	味噌肉うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 りんごのゼリー ソフトせんべい	・ぶたもも(赤肉)・油揚げ ・淡色辛みそ・削り節 ・普通牛乳・ゼラチン	・ゆでうどん・砂糖 ・しょうゆせんべい	・くりかぼちや・長ねぎ・はくさい ・ブロッコリー・にんじん・バナナ ・りんごジュース
3 月	麦ご飯 干草焼き 大豆とひじきの炒め煮 あさつきと麴の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 コーンフレーククッキー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・三温糖 ・調合油・板ふ・薄力粉 ・有塩マーガリン ・コーンフレーク	・にんじん・長ねぎ・さやいんげん ・にんじん・乾ひじき・こねぎ ・みかん缶詰
4 火	ご飯 さばの味噌煮 切り干し大根のナムル 小松菜のすまし汁 すいか	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・さば・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・ビスケット ・しょうゆせんべい	・しょうが・切干しだいこん ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ ・こまつな・すいか・ぶどうゼリー素
5 水	ご飯 ポークカレー 春雨サラダ ワカメスープ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ジャムサンド	・ぶたかた・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ・三温糖 ・ごま油・いりごま ・しょうゆせんべい・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・長ねぎ ・乾わかめ・いちごジャム
6 木	ご飯 豆腐とれんごんのつくね キャベツと油揚げの胡麻和え だいこんとわかめの味噌汁 どうぶつえんゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 ナポリタン(15時)	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉・三温糖・いりごま ・ウエハース・調合油 ・マカロニ・スパゲティ	・れんこん・長ねぎ・キャベツ・ホールトマト ・にんじん・だいこん・だいこんの葉 ・乾わかめ・たまねぎ・青ピーマン ・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ ・ホールトマト
7 金	食パン 鶏肉のトマト煮 さつま芋のサラダ バインアップル缶 レタスと人参のスープ	麦茶 クラッカー 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも・普通牛乳 ・しらす干し	・食パン・調合油・さつまいも ・三温糖・ソーダークラッカー ・精白米・ごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・レタス ・バインアップル缶詰・乾わかめ
8 土	中華丼 わかめのスープ オレンジ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶたもも(赤肉) ・普通牛乳・ヨーグルト	・精白米・ごま油・片栗粉 ・しょうゆせんべい	・はくさい・にんじん ・りよくとうもやし・乾わかめ ・たまねぎ・オレンジ
10 月	ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ たまねぎとわかめのスープ みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ゼリーポンチ	・ぶたかたロース(赤肉) ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・ゼリー素 ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトビュレ・きゅうり ・カットわかめ・みかん缶詰・モモ缶詰
12 水	ご飯 鮭の香りパン粉焼き カリフラワーとブロッコリーのサ 豆腐のスープ どうぶつえんゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きなこスコーン	・さけ・木綿豆腐 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・生パン粉 ・オリーブ油・なたね油・砂糖 ・しょうゆせんべい・薄力粉 ・三温糖・調合油	・パセリ・にんにく・カリフラワー ・ブロッコリー・キャベツ ・コーン缶詰粒・青ねぎ
13 木	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 バインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 塩焼きそば(おやつ)	・ぶたもも(赤肉) ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ぶたもも	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・片栗粉・調合油・マヨネーズ ・いりごま・中華麺 ・ソーダークラッカー・ごま油	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・乾ひじき・きゅうり・もやし ・こまつな・長ねぎ・ピーマン ・バインアップル缶詰・キャベツ
14 金	肉うどん さばとさやうりの胡麻和え バナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 コーンバターおにぎり	・ぶたかたロース(皮脂無) ・焼き竹輪・普通牛乳	・ゆでうどん・砂糖・三温糖 ・いりごま・ごま油 ・ソーダークラッカー・精白米 ・有塩マーガリン	・長ねぎ・きゅうり ・りよくとうもやし・バナナ ・コーン缶詰粒
15 土	さっぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶたもも・淡色辛みそ ・普通牛乳・ヨーグルト	・精白米・三温糖・調合油 ・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ
17 月	ご飯 ごぼうと豚肉の炒め煮 ツナとブロッコリーのサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ココアトースト	・ぶたもも(皮脂無) ・まぐろ水煮缶詰 ・プロセスチーズ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・三温糖・食パン ・業務用有塩マーガリン	・ごぼう・さやえんどう ・ブロッコリー・コーン缶詰粒 ・こまつな・えのきたけ・みかん缶詰
18 火	ロールパン スパニッシュオムレツ 三色サラダ オクラとコーンのスープ どうぶつえんゼリー	麦茶 スパニッシュオムレツ 牛乳 きつねおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳・油揚げ	・ロールパン・じゃがいも ・ごま油・三温糖・精白米	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・オクラ・冷凍コーン・こねぎ
19 水	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きな粉すなっ麴	・若鶏むね・甘みそ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・三温糖 ・じゃがいも ・しょうゆせんべい・調合油 ・麴	・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ・ぶなしめじ
20 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル たまねぎとわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 バインアップルケーキ	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・赤色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・片栗粉 ・ごま油・むきごま ・ウエハース・薄力粉 ・有塩マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・にんじん ・ほうれんそう・りよくとうもやし ・カットわかめ・オレンジ・バインアップル缶
21 金	ご飯 鮭の韓国風照り焼き 切干大根のサラダ ブロッコリーのコンソースープ バインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 じゃがいももち	・あじ・普通牛乳	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油・三温糖 ・ソーダークラッカー ・じゃがいも・有塩バター ・片栗粉	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・もやし ・ブロッコリー・コーン缶詰クリーム ・たまねぎ・バインアップル缶詰
22 土	ナスとトマトのミートパスタ いんげんのスープ バナナ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 りんごのゼリー ソフトせんべい	・ぶたひき肉・普通牛乳	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・砂糖 ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・なす ・さやいんげん・えのきたけ・バナナ ・りんごゼリー
24 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ももゼリー ソフトせんべい	・ぶたロース(皮脂無) ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・三温糖・しょうゆせんべい	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・くりかぼちや・みかん缶詰・モモゼリー素
25 火	ご飯 カレイの野菜あんかけ 春雨サラダ 冬瓜の味噌汁 ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	・まがれい・油揚げ ・淡色辛みそ・ヨーグルト ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・砂糖・緑豆はるさめ・三温糖 ・ごま油・ビスケット・薄力粉 ・黒砂糖・なたね油	・にんじん・えのきたけ・たまねぎ ・キャベツ・きゅうり・とうがん
26 水	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ひじきとキャベツのごま酢和え たまねぎとえのきのスープ 梨	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 マーブルクッキー	・ぶたもも(皮脂無) ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・しょうゆせんべい ・薄力粉・有塩マーガリン ・砂糖	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・乾ひじき・キャベツ ・えのきたけ・たまねぎ・なし
27 木	カレーピラフ 鶏のからあげ マカロニサラダ カントリースープ どうぶつえんゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏ひき肉・若鶏もも ・普通牛乳・ホイップクリーム	・精白米・片栗粉・調合油・ウエハース ・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・トマトケチャップ・きゅうり・ゼリー
28 金	冷やしタヌキうどん キャベツとささみのサラダ バナナヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 枝豆チーズおにぎり	・鶏ささ身・プロセスチーズ ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳	・ゆでうどん・調合油・砂糖 ・ソーダークラッカー・精白米	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・キャベツ・みずな・にんじん ・バナナ・まこんぶ・冷凍えだまめ
29 土	スタミナ丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶたかたロース(皮脂無) ・木綿豆腐・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・なたね油・砂糖 ・しょうゆせんべい	・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
31 月	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ ほうれんそうのスープ バインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 青のりすなっ麴	・生揚げ ・ぶたもも(皮脂無) ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・ビスケット・麴 ・板こんにやく・調合油・いりごま ・三温糖・マヨネーズ・砂糖・ごま油	・にんじん・さやいんげん・しょうが・えのきたけ ・カットわかめ・たまねぎ・バインアップル缶 ・コーン缶詰粒・キャベツ・ほうれん草

	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	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	508kcal	20.3g	15.2g	203mg	2.0mg	168μg	0.37mg	0.36mg	28mg	4.6g	1.5g