

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	五目チャーハン ほうれん草のナムル 豆腐スープ フルーツ(りんご)	焼きそば 牛乳	焼き豚・絹ごし豆腐・鶏卵・豚ばら かつお粉・普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 中華めん・とうもろこし油・天かす	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・りょくとうもやし・りんご キャベツ
②	木	鮭ごはん ほうれん草のごまあえ 豚汁 フルーツ(バナナ)	ツナサンド 牛乳	塩ざけ・豚もも肉・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも・食パン マヨネーズ	ほうれんそう・にんじん・大根・はくさい ごぼう・葉ねぎ・バナナ・きゅうり
⑦	火	マーボー丼 もやしの中華風酢の物 わかめスープ フルーツ(オレンジ)	アメリカンドッグ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ ローズハム・鶏卵・ウインナー 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 ホットケーキミックス	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・りょくとうもやし・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ オレンジ
⑧	水	チキンライス ポテトサラダ 卵スープ フルーツ(バナナ)	きなこトースト 牛乳	鶏もも肉・ローズハム・脱脂粉乳・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・有塩バター・メークイン・マヨネーズ 車糖・かたくり粉・ロールパン	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・きゅうり 葉ねぎ・バナナ
⑨	木	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ 飲むヨーグルト	甘食 牛乳	和牛・アシドミルク110・鶏卵 普通牛乳	米・とうもろこし油・オリーブ油・車糖 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰
⑩	金	ご飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 みそ汁(白菜と卵) フルーツ(りんご)	ツナマヨコーンパン 牛乳	和牛・しらす干し・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳・まぐろ缶詰	米・メークイン・とうもろこし油・車糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・きゅうり カットわかめ・はくさい・葉ねぎ・りんご スイートコーン缶詰・パセリ
11	土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつま芋と大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・たまねぎ 大根・葉ねぎ・カットわかめ・オレンジ
13	月	ご飯 さわらの西京焼き キャベツとしめじのごま和え みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	蒸しパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ・厚揚げ 普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・ホットケーキミックス とうもろこし油	キャベツ・にんじん・ほんしめじ・こまつな たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
⑭	火	ロールパン チキンビーンズ ゴマネーズサラダ カントリースープ 飲むヨーグルト	さつまいもサブレ 牛乳	鶏もも肉・だいず・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・ベーコン・アシドミルク110 普通牛乳	ロールパン・車糖・マヨネーズ・車糖 ごま・メークイン・さつまいも ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり にんじん・パセリ
⑮	水	ご飯 ブルコギ風 ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	みかんゼリー おせんべい 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・ローズハム 生揚げ・普通牛乳	米・車糖・オリーブ油・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・にら・ブロッコリー カリフラワー・ほうれんそう・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰
⑯	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ スパゲティーサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(バナナ)	きなこマカロニ 牛乳	鶏むね・ローズハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 マカロニ・スパゲティー・マヨネーズ・車糖 さつまいも	しょうが・にんじん・きゅうり・はくさい・大根 葉ねぎ・バナナ
17	金	お弁当の日	焼き芋 牛乳	普通牛乳	さつまいも	
18	土	焼きそば ほうれん草の鰹和え みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・葉ねぎ・ほうれんそう えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
20	月	ご飯 さばの味噌煮 切干大根の酢の物 みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(オレンジ)	スイートポテト 牛乳	まさば・赤色辛みそ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・さつまいも 無塩バター	しょうが・切干しいたけ・こん・カットわかめ にんじん・キャベツ・ほんしめじ・葉ねぎ オレンジ
⑳	火	ご飯 タンドリーチキン さつまいもサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	ラスク 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ローズハム 脱脂粉乳・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖 フランスパン・無塩バター・車糖 グラニュー糖	にんじん・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
㉑	水	ご飯 豚と野菜の生焼焼き風 ブロッコリーの鰹和え みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(オレンジ)	チーズポテトもち 牛乳	豚かたロース・かつお節・淡色辛みそ ベーコン・プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・メークイン・とうもろこし油 かたくり粉	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・葉ねぎ・ブロッコリー カリフラワー・西洋かぼちゃ・カットわかめ オレンジ・パセリ
㉒	木	ご飯 鮭の塩焼き カロチンとえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	ホットドッグ 牛乳	ぎんざけ・かつお節・淡色辛みそ ウインナー・普通牛乳	米・車糖・さつまいも ホットドッグ用パン	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ キャベツ
㉓	金	ご飯 ヒレカツ マカロニサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	豆乳プリン 牛乳	豚ヒレ・鶏卵・ローズハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ・調整豆乳 ゼラチン・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マカロニ・車糖・マヨネーズ・メークイン 車糖・メーブルシロップ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
25	土	豚丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚かたロース・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・サブレ 塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ブロッコリー・にんじん カットわかめ・バナナ
27	月	ピピン丼 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	豚ひき肉・ローズハム・絹ごし豆腐 鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・車糖・ごま・ごま油・普通はるさめ 車糖・白玉粉・グレープシード油	たけのこ・にんじん・こまつな りょくとうもやし・しょうが・きゅうり・たまねぎ 葉ねぎ・りんご
⑳	火	ご飯 鮭のバター焼き 大豆のサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(オレンジ)	高野豆腐のラスク 牛乳	ぎんざけ・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・淡色辛みそ・凍り豆腐 普通牛乳	米・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ 車糖・さつまいも・車糖	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん こまつな・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ オレンジ
㉑	水	ご飯 鶏の照り焼き キャベツのツナサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	フルーツインゼリー 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 木綿豆腐・鶏卵・淡色辛みそ 乳酸菌飲料・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・メークイン	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・寒天 みかん缶詰・もも缶詰
⑳	木	カレーライス ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツ(りんご)	フレンチトースト 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ ローズハム・脱脂粉乳・普通牛乳 鶏卵	米・メークイン・とうもろこし油 マヨネーズ・車糖・フランスパン グラニュー糖・無塩バター	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり りんご
㉑	金	ご飯 さばの竜田揚げ 白菜と小松菜のごま和え みそ汁(さつまいもとたまねぎ) フルーツ(オレンジ)	フルーツポンチ 牛乳	まさば・しらす干し・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・ごま・車糖・さつまいも 車糖	しょうが・はくさい・こまつな・えのきたけ トマト・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ オレンジ・りんご・バナナ・みかん缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
569 kcal	23.1 g	18.7 g	296 mg	2.7 mg	269 μg	0.37 mg	0.50 mg	43 mg