

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 火	米飯 鶏のごま照り焼き がんとどきの煮物 みそ汁	牛乳 りんご バナナケーキ	普通牛乳・鶏もも・がんとどき・妻みそ 鶏卵	米・車糖・ごま・薄力粉・マーガリン 車糖	りんご・にんじん・さやいんげん・ほんしめじ たまねぎ・こねぎ・バナナ
2 水	ハンバーガー コールスローサラダ ポトフ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉・鶏卵 混合ソーセージ・しらす干し	マカロニ・スパゲッティ・車糖・ロールパン パン粉・じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり スイートコーン・缶詰・にんじん・ぶなしめじ こまつな
3 木	豚バラごぼう丼 キャベツのごまマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 さつまいもパイ	普通牛乳・豚ばら・鶏卵	めし・車糖・ごま・マヨネーズ かたくり粉・パイ皮・さつまいも 有塩バター	ぶどう飲料・粉寒天・たまねぎ・しょうが ごぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・ほうれんそう
4 金	お弁当の日	麦茶 キャンディーチーズ りんごジュース 食べっこ動物	プロセステーズ	米・ビスケット	りんご飲料
5 土	肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 ゆかりおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・ベーコン	ビスケット・うどん・じゃがいも・調合油 米	たまねぎ・わかめ・パレンシアオレンジ・しそ
7 月	米飯 さばの南蛮漬け 納豆和え すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 卵サンド	ゼラチン・普通牛乳・まさば 挽きわり納豆・木綿豆腐・鶏卵	米・薄力粉・調合油・車糖・食パン マーガリン	いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・ブラックマッペもやし・こねぎ わかめ
8 火	米飯 牛肉のカラフル炒め もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・牛もも・ロースハム・厚揚げ 妻みそ・鶏卵	ロールパン・米・調合油・車糖 かたくり粉	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・えのきたけ・こねぎ
9 水	米飯 いら玉 ツナサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 麵ラスク 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・豚もも・鶏卵・まぐろ缶詰 焼き竹輪	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 調合油・サフラワー油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・トマト スイートコーン・チンゲンサイ・にんじん えのきたけ・あおのり
10 木	牛丼 ごまネーズサラダ みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 ココアマフィン	普通牛乳・ゼラチン・牛ばら・木綿豆腐 妻みそ・鶏卵	めし・車糖・ごま・マヨネーズ・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	みかん飲料・みかん缶詰・たまねぎ 生しいたけ・さやいんげん・キャベツ にんじん・きゅうり・ほんしめじ・カットわかめ
11 金	米飯 松風焼き 野菜炒め すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・豚もも・まぐろ缶詰	米・ごま・車糖・パン粉・調合油・焼きふ ...	りんご・こねぎ・にんじん・たまねぎ・キャベツ 青ピーマン・ブラックマッペもやし・わかめ 刻み昆布
12 土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ジャムサンド	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖・食パン いちごジャム・マーガリン	オレンジ飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・にんじん・バナナ
14 月	米飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーの胡麻マヨサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・まさば・かつお削り節 妻みそ・ゼラチン・ヨーグルト・クリーム 鶏卵	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・じゃがいも ブルーベリージャム	しょうが・ブロッコリー・にんじん・トマト スイートコーン・たまねぎ・こねぎ
15 火	親子丼 れんごんのきんぴら みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 妻みそ・まぐろ缶詰	車糖・めし・ごま油・食パン・マーガリン マヨネーズ	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・糸みつば 焼きのり・れんこん・にんじん・ほんしめじ こねぎ
16 水	米飯 豚肉しょうが焼き トマトのサラダ 豆腐のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 鮭のおにぎり	普通牛乳・豚ロース・ロースハム 木綿豆腐・しろさけ	米・車糖・調合油・ごま	バナナ・たまねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり スイートコーン・トマト・にんじん・こねぎ・しそ
17 木	カレーライス ひじきのサラダ コンソメスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 フルーツポンチ	プロセステーズ・豚かたロース ベーコン・普通牛乳	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・キャベツ・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ
18 金	米飯 魚のタルタルソース焼き ジャーマンポテト きのこスープ	牛乳 りんご 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・まだら・鶏卵・ベーコン ゼラチン	米・マヨネーズ・じゃがいも・調合油 いちごジャム・牛乳寒天	りんご・たまねぎ・パセリ・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・根みつば
19 土	しおらめん 野菜炒め オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 ひじきおにぎり	ささ身・豚もも・豚ばら・油揚げ	ビスケット・干し中華めん・ごま油 調合油・米・車糖	根菜ねぎ・キャベツ・スイートコーン ブラックマッペもやし・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・パレンシアオレンジ・にんじん ほしひじき
21 月	米飯 麻婆豆腐 ナムル 卵スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 マドレーヌ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま ごま油・薄力粉・無塩バター	パレンシアオレンジ・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・ほうれんそう ブラックマッペもやし・トマト・レモン
22 火	米飯 魚のムニエル キャベツとウインナーのソテー もやしのスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・まだら・ウインナー まぐろ缶詰	ロールパン・米・薄力粉・有塩バター 調合油	パセリ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・スイートコーン・きくらげ にら・塩昆布
23 水	中華丼 マカロニサラダ みそ汁	麦茶 バナナ 牛乳 源氏パイ	豚もも・蒸しかまぼこ・ロースハム 油揚げ・妻みそ・普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ビスケット	バナナ・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・きゅうり・たまねぎ スイートコーン缶詰・カットわかめ
24 木	米飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ わかめスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 いちごのケーキ	普通牛乳・鶏むね・鶏卵・ホイップクリーム	米・かたくり粉・調合油・車糖 ポテトチップス・ごま・薄力粉 有塩バター	寒天・りんご飲料・ごぼう・にんじん グリーンピース・きゅうり・キャベツ・カットわかめ たまねぎ・こねぎ・いちご
25 金	米飯 トマトすき焼き 切り干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 コーンフレック 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・牛かたロース・かつお缶詰 妻みそ・ベーコン・プロセステーズ	コーンフレック・米・車糖・調合油 焼きふ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・はくさい トマト・切干しだいこん・きゅうり・カットわかめ
26 土	ナポリタン コールスローサラダ きのこスープ	麦茶 りんご 麦茶 しそわかめおにぎり	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・米	りんご・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ カットわかめ・しそ
28 月	ゆかりごはん 魚のピカタ かみかみサラダ すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 きなこトースト	ゼラチン・普通牛乳・まさば・鶏卵 パルメザンチーズ・さやいんげん・木綿豆腐 きな粉	米・薄力粉・マヨネーズ・ごま油 食パン・有塩バター・車糖	いちご・しそ・きゅうり・にんじん・ごぼう ぶなしめじ・わかめ
29 火	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 炒り豆腐 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ミニアマカンドック	普通牛乳・きな粉・鶏もも・木綿豆腐 豚もも・鶏卵・妻みそ・ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米 マーマレード・車糖・調合油 じゃがいも・ホットケーキミックス	こねぎ・にんじん・生しいたけ・たまねぎ カットわかめ
30 水	ロールパン オムレツ 和風サラダ 野菜スープ	牛乳 りんご 牛乳 焼きそば	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム 豚もも	ロールパン・じゃがいも・調合油 中華めん	りんご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・ブロッコリー・あおのり

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
532 kcal	20.4 g	20.2 g	255 mg	1.7 mg	195 μg	0.27 mg	0.41 mg	26 mg	3.6 g	2.2 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。