

日	曜	屋 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	金	チキンカレー わかめとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	きなこマカロニ 牛乳	鶏もも肉・だいず・きな粉・普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油 オリーブ油・車糖・マカロニ・スパゲッティ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり カットわかめ・スイートコーン缶詰・オレンジ
2	土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	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・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
⑤	火	さわらのカレーニエル 大根と大豆のサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	甘辛ポテ団子 牛乳	さわら・だいず・しらす干し・脱脂粉乳 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・ごま・マヨネーズ メークイン・かたくり粉・なたね油・車糖	大根・ごまつな・はくさい・にんじん・葉ねぎ オレンジ
⑥	水	マーボー丼 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(バナナ)	アメリカンドッグ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ・鶏卵 ウイナー・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 ネトケキックス	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水蒸缶詰 にら・根菜ねぎ・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
⑦	木	ご飯 鶏ささ身のフリッター キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ プリン	スイートポテト 牛乳	ささ身・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・薄力粉・オリーブ油・車糖・プリン さつまいも	キャベツ・きゅうり・にんじん・りよくとうもやし スイートコーン缶詰・たまねぎ・葉ねぎ
⑧	金	ご飯 鮭の塩焼き カロチンとえ みそ汁(キャベツと切干大根) フルーツ(オレンジ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	ぎんざげ・かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・塩せんべい	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ キャベツ・切干しいたけ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ・りんご飲料・寒天
9	土	焼きそば 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・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・ごま 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもやし・葉ねぎ・ごまつな カットわかめ・りんご
11	月	ご飯 かれいの味噌煮 切干大根の酢の物 みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(バナナ)	焼き芋 牛乳	まがれい・赤色辛みそ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・車糖・さつまいも	しょうが・切干しいたけ・カットわかめ きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ
⑫	火	ビビンバ丼 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	ツナサンド 牛乳	豚ひき肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油・普通はるさめ・車糖 ごま・食パン・マヨネーズ	たけのこ・にんじん・ごまつな りよくとうもやし・しょうが・きゅうり・たまねぎ 葉ねぎ・オレンジ
⑬	水	ご飯 タンドリーチキン 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	バナナチュロス 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・生揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・オリーブ油・車糖・米粉 なたね油	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス ほうれんそう・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・バナナ
⑭	木	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜の酢の物 みそ汁(じゃがいもと卵) ヨーグルト	肉まん 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・しらす干し 鶏卵・淡色辛みそ・ヨーグルト 豚ひき肉・普通牛乳	米・ごま油・車糖・メークイン・米粉 オートミール・なたね油	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ・はくさい
⑮	金	ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツ(バナナ)	人参カップケーキ 牛乳	和牛・プロセスチーズ・ロースハム 脱脂粉乳・普通牛乳	米・とうもろこし油・マヨネーズ・車糖 米粉・車糖・なたね油	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト ブロッコリー・きゅうり・バナナ
16	土	豚丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚かたロース・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん 大根・カットわかめ・オレンジ
18	月	ご飯 さばの黄金焼き れんこんとひじきのサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(りんご)	ポテトもち 牛乳	まさば・まぐろ缶詰・かつお節 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・グレープシード油・車糖 さつまいも・メークイン・とうもろこし油 かたくり粉	ほしひじき・れんこん・にんじん ブロッコリー・にんじん・はくさい・大根 葉ねぎ・りんご・焼きのり
⑰	火	ご飯 ポークビーンズ ポテトサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー せんべい 牛乳	豚もも・だいず・ロースハム・脱脂粉乳 鶏卵・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・メークイン・マヨネーズ・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり はくさい・葉ねぎ・バナナ・オレンジ飲料 寒天・みかん缶詰
⑳	水	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの隠し和え みそ汁(さつま芋と大根) 飲むヨーグルト	高野豆腐のラスク 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・かつお節 淡色辛みそ・アソドミルク110 凍り豆腐・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・さつまいも 有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ブロッコリー・カリフラワー・大根・葉ねぎ カットわかめ
㉑	木	ご飯 さげの西京焼き ほうれん草のきのこ和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(オレンジ)	ホットドッグ 牛乳	ぎんざげ・甘みそ・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・ウイナー・普通牛乳	米・車糖・メークイン ホットドッグ用パン	ほうれんそう・にんじん・ほんしめじ たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ キャベツ
㉒	金	ご飯 しいやものフライ さつまいもサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	きなこマカロニ 牛乳	しいやも・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 生揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 さつまいも・マヨネーズ・車糖 マカロニ・スパゲッティ	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・バナナ
25	月	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	大学芋 牛乳	ぶり・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・さつまいも	ごまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
⑳	火	ご飯 チンジャオロース もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(バナナ)	ウイナーパン 牛乳	豚かた・ロースハム・絹ごし豆腐・鶏卵 ウイナー・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・米粉 オートミール・なたね油	たけのこ水蒸缶詰・青ピーマン りよくとうもやし・にんじん・きゅうり・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ・パセリ
㉑	水	ご飯 鶏のピザ焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(オレンジ)	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも・かつお節・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・グレープシード油・車糖 さつまいも・白玉粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ
㉒	木	ご飯 さわらの塩焼き ささ身のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	ジャムサンド 牛乳	さわら・ささ身・鶏卵・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・メークイン ホットドッグ用パン・いちごジャム	ブロッコリー・トマト・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
㉓	金	チキンライス わかめスープ 飲むヨーグルト	フルーツポンチ 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・鶏卵・アソドミルク110 普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 車糖	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・カットわかめ・葉ねぎ・りんご バナナ・みかん缶詰
30	土	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・オリーブ油・車糖・サブレ 塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ

☆ 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
589 kcal	23.9 g	18.3 g	300 mg	3.0 mg	270 μg	0.35 mg	0.52 mg	42 mg