

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
4 土	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	
6 月	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(みかん)	スイートポテト 牛乳	ごんざけ・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも	切干しいたけ・カットわかめ・にんじん こまつな・たまねぎ・葉ねぎ・みかん
7 火	ご飯 鶏の照り焼き 大根なます けんちん汁 フルーツ(バナナ)	甘辛ポテ団子 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・さつまいも 普通牛乳	米・車糖・メークイン・かたくり粉 なたね油・車糖	大根・にんじん・ごぼう・葉ねぎ・バナナ
8 水	ご飯 ぶりの西京焼き 筑前煮 みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(りんご)	みかんゼリー せんべい 牛乳	ぶり・甘みそ・鶏もも肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・車糖 塩せんべい	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ さやえんどう・えのきたけ・ぶなしめじ 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
9 木	ご飯 プルコギ風 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(みかん)	フルーツポンチ 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・普通はるさめ・車糖・ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・葉ねぎ みかん・りんご・バナナ・みかん缶詰
10 金	カレーライス 大根サラダ フルーツ(りんご)	ドーナツボール 牛乳	鶏もも肉・だいず・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油 オリーブ油・車糖・白玉粉 ホットケーキミックス・なたね油 グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり スイートコーン缶詰・りんご
11 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
14 火	ご飯 さわらのカレームニエル ゴマネーズサラダ ほうれん草の鰹和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(みかん)	ジャムサンド 牛乳	さわら・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 かつお節・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・マヨネーズ 車糖・ごま・メークイン ホットドッグ用パン・いちごジャム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・みかん
15 水	ご飯 豚と野菜の生焼焼き風 ポテトサラダ 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐とわかめ) 飲むヨーグルト	バナナクッキー 牛乳	豚かたロース・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ アシドミルク110・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・車糖・ごま 車糖・米粉・なたね油	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りよくとうもろやし・葉ねぎ・スイートコーン缶詰 きゅうり・こまつな・カットわかめ・バナナ
16 木	マールー丼 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(りんご)	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・ほうれんそう りよくとうもろやし・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
17 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー マカロニサラダ もやしとコーンのスープ プリン	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏むね・ロースハム・脱脂粉乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 オリーブ油・マカロニスパゲティ・車糖 マヨネーズ・プリン・さつまいも・白玉粉	しょうが・ブロッコリー・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰・キャベツ 葉ねぎ
18 土	焼きそば 胡瓜の酢の物 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(みかん)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・しらす干し 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・さつまいも・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・大根・みかん
20 月	ご飯 さばの照り焼き ささ身のサラダ 粉ふきいも みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	肉まん 牛乳	まさば・ささ身・生揚げ・淡色辛みそ 豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・メークイン・米粉 オートミール・なたね油・ごま油	ブロッコリー・トマト・キャベツ・パセリ ほうれんそう・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・はくさい
21 火	ご飯 タンドリーチキン ひじきのサラダ ほうれん草のきのこ和え みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・メークイン	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・ほうれんそう・ほんしめじ はくさい・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ りんご・みかん缶詰
22 水	チキンライス 大豆のサラダ 豆腐スープ フルーツ(みかん)	かぼちゃクッキー 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 薄力粉・なたね油・車糖	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・葉ねぎ・みかん・西洋かぼちゃ
23 木	ご飯 牛肉の柳川風 胡瓜のちりめん和え みそ汁(小松菜と厚揚げ) ヨーグルト	ツナサンド 牛乳	和牛もも・鶏卵・しらす干し・厚揚げ 淡色辛みそ・ヨーグルト・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつば きゅうり・こまつな・葉ねぎ
24 金	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの鰹和え みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(りんご)	大学芋 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・さつまいも	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・キャベツ ほんしめじ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご
25 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(バナナ)	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・バナナ
27 月	高野のそぼろごぼん ほうれんそうの白和え みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(りんご)	きなこマカロニ 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 メークイン・マカロニスパゲティ	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・ほうれんそう・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・りんご
28 火	ご飯 チンジャオロース もやしの中華風酢の物 卵スープ フルーツ(みかん)	ポテトもち 牛乳	豚かた・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・かたくり粉 メークイン・とうもろこし油	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン りよくとうもろやし・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ みかん・焼きのり
29 水	ご飯 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) 飲むヨーグルト	さつまいもサブレ 牛乳	豚もも・だいず・まぐろ缶詰・鶏卵 淡色辛みそ・アシドミルク110 普通牛乳	米・車糖・オリーブ油・メークイン さつまいも・ホットケーキミックス・なたね油 コーンスターチ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・カットわかめ・葉ねぎ
30 木	ご飯 肉じゃが ほうれん草の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー せんべい 牛乳	豚もも肉・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・車糖 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ほうれんそう・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
31 金	鮭ごはん キャベツとしめじのごま和え かきたま汁 フルーツ(みかん)	焼き芋 牛乳	塩ざけ・鶏卵・普通牛乳	米・ごま・車糖・かたくり粉・さつまいも	キャベツ・にんじん・ほんしめじ・たまねぎ 糸みつば・みかん

☆ 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
570 kcal	22.3 g	16.6 g	299 mg	2.9 mg	296 μg	0.35 mg	0.51 mg	44 mg