

日曜日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
19	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	513 kcal
			肉みそうどん	豚肉、味噌	油、砂糖、うどん	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、椎茸、グリーンピース		
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参	塩	15.2 g
			コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン	コンソメ、塩	14.8 g
		おやつ	ライスお好み焼き	かつお節	胚芽米、胡麻、じゃが芋	青ねぎ	醤油	
20	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				579 kcal
			ごはん		胚芽米			
			洋風おでんカレー味	鶏肉、昆布、ウインナー、竹輪、うずらの卵	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	コンソメ、塩、カレー粉、醤油	18.7 g
			キャベツとコーンのサラダ		マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり		20.5 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	もちもちチーズパン	チーズ、牛乳	白玉粉、油		塩	
21	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	452 kcal
			ごはん		胚芽米			
			さばの味噌煮	鯖、味噌、わかめ	砂糖	ごぼう	酒、醤油	13.9 g
			三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、人参、もやし	醤油	19.5 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	パンナコッタ	牛乳、生クリーム、寒天	砂糖		いちごジャム	
22	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油	577 kcal
			おかかライス	かつお節	胚芽米			
			黒はんぺんフライ	黒はんぺん	薄力粉、パン粉、油			18.1 g
			ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、レタス、きゅうり		23.9 g
			三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜		
		おやつ	オレンジジャムクッキー	牛乳	HM、バター		マーマレードジャム	
23	金	10時 昼食	牛乳	牛乳				581 kcal
			パン		パン			
			ハンバーグステーキ	牛肉、豚肉、牛乳	パン粉、砂糖	玉ねぎ、ブロッコリー	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	20.8 g
			スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ、マヨネーズ	キャベツ、人参、きゅうり	酢	22.4 g
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参	コンソメ、塩	
		おやつ	五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻		酒	
26	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	635 kcal
			ごはん		胚芽米			
			鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー	コンソメ、塩、ケチャップ	16.5 g
			豆乳コーンポタージュ	豆乳	片栗粉	コーン、パセリ	コンソメ、塩	21.0 g
			バナナ			バナナ		
		おやつ	ごまクッキー		薄力粉、胡麻、砂糖、バター			
27	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				371 kcal
			わかめごはん		胚芽米			
			白身魚のカレー風味揚げ	たら	片栗粉、油		塩、カレー粉	14 g
			白菜とりんごのサラダ		オリーブ油、砂糖	白菜、りんご、レーズン	酢、塩	11.5 g
			もやしスープ	ベーコン		もやし、人参、ほうれん草	塩、コンソメ、醤油	
			フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
28	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	354 kcal
			五目ラーメン	豚肉、うずらの卵	中華麺	人参、筍、もやし、白菜、青ねぎ		
			大根サラダ	ハム	砂糖、ごま油、油	大根、レタス、きゅうり	鶏がらスープ、塩、醤油	15.2 g
			みかん缶				酢	10.0 g
		おやつ	パンフディング	牛乳、鶏卵	食パン、砂糖、バター	レーズン		
29	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油	512 kcal
			ごはん		胚芽米			
			がんもどきの含め煮	がんも、豚肉	砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース		15.2 g
			さつま芋のみそ汁	わかめ、味噌	さつま芋	玉ねぎ、青ねぎ		15.5 g
			りんご			りんご		
		おやつ	コーンマフィン	牛乳	HM、バター、砂糖	コーン		
30	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	561 kcal
			パン		パン			
			パンプキンシチュー	ベーコン、鶏肉、牛乳、スキムミルク	油、バター	玉ねぎ、人参、南瓜、グリーンピース	ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう	15.0 g
			野菜レモン酢和え		油、砂糖	レタス、キャベツ、きゅうり、りんご、レモン	塩	21.2 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	かぼちゃケーキ	牛乳	HM、バター、砂糖	南瓜		

