

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	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 洋風かき揚げ マカロニチーズサラダ ポテトスープ ココロ揚げ	ウインナー、鶏卵 ハム、チーズ ベーコン、牛乳 高野豆腐、きな粉	胚芽米 油、薄力粉 マカロニ、マヨネーズ 油、じゃが芋 砂糖、片栗粉、油	玉ねぎ、人参、青ねぎ、コーン キャベツ、胡瓜 玉ねぎ、人参	ジュース コンソメ、塩 塩	641 kcal 18 g 28 g
20	水	10時 昼食	牛乳 ごはん すき焼き風煮 じゃが芋のみそ汁 りんご おやつ スコーン	牛乳 牛肉、豆腐 わかめ、味噌	胚芽米 油、蒟蒻、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや 青ねぎ りんご	醤油 	479 kcal 14 g 14 g
21	木	10時 昼食	りんごジュース ごはん じゃが芋の含め煮 パンサンスー わかめスープ おやつ 黒蜜バナナコッタ	鶏肉 ハム、鶏卵 わかめ 寒天、牛乳、生クリーム	胚芽米 油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖 春雨、砂糖、ごま油 ピーファン、ごま油 黒砂糖、砂糖	玉ねぎ、人参 キャベツ、胡瓜、人参 太ねぎ	ジュース 醤油 酢、醤油 鶏ガラスープ、塩、醤油	552 kcal 13.3 g 17.7 g
22	金	10時 昼食	牛乳 パン 白菜クリームシチュー 人参サラダ りんご 南瓜ケーキ	牛乳 牛乳、鶏肉、スキムミルク ツナ	パン バター、薄力粉、油 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ 人参、胡瓜 りんご 南瓜	塩、コンソメ 醤油	574 kcal 16.7 g 25.8 g
23	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 肉味噌うどん 油揚げと野菜の和え物 みかん缶 おやつ ツナトースト	豚肉、味噌 油揚げ	油、砂糖、うどん 砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース もやし、ほうれん草 みかん缶	ジュース 酒 醤油	373 kcal 13.8 g 8.5 g
25	月	10時 昼食	りんごジュース ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ ローストハムのサラダ もやしスープ おやつ バナナマフィン	たら ハム ベーコン 牛乳	胚芽米 マヨネーズ 油、砂糖 HM、砂糖、バター	しめじ、えのき キャベツ、胡瓜、人参 人参、もやし、ほうれん草 バナナ	ジュース 酢 コンソメ、塩、醤油	473 kcal 15.4 g 15.2 g
26	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん コロケ たたききゅうり ピーファン入りスープ ココアプリン おやつ 牛乳	豚肉、鶏卵 ベーコン 寒天、牛乳	胚芽米 バター、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油 砂糖、ごま油 油、ピーファン 砂糖	玉ねぎ、人参、コーン 胡瓜 玉ねぎ、青梗菜	ジュース コンソメ、塩 塩、醤油、酢 塩、鶏ガラスープ ココア	458 kcal 11.9 g 13.1 g
27	水	10時 昼食	五目ラーメン 和風サラダ いちご おやつ 五平餅	豚肉、うずらのたまご わかめ、しらす	中華麺 油、砂糖	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ レタス、胡瓜 いちご	鶏ガラスープ、塩、醤油 酢、醤油 酒	377 kcal 15.0 g 9.5 g
28	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 洋風おでんカレー味 野菜サラダ バナナ おやつ 塩サブレ	鶏肉、味噌 鶏肉、味噌	胚芽米 油、蒟蒻、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ、胡麻、砂糖 薄力粉、砂糖、バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース 胡瓜、トマト、キャベツ バナナ	ジュース コンソメ、塩、カレー粉、醤油 酢 塩	557 kcal 15.8 g 20.5 g
29	金	10時 昼食	りんごジュース パン ポテトのトマトソース焼き 彩り野菜スープ りんご おやつ 若菜にぎり	ウインナー、チーズ	パン バター、じゃが芋 じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、トマト 人参、玉ねぎ、いんげん りんご	ジュース コンソメ、塩、ケチャップ、こしょう 塩、コンソメ	491 kcal 13.0 g 11.5 g
30	土	10時 昼食	牛乳 ごはん 五目炒り卵 はんべんのすまし汁 パイ缶 おやつ 豆乳ブラマンジェ	牛乳 鶏肉、鶏卵 はんべん	胚芽米 油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ 人参、ほうれん草 パイ缶	醤油 塩、醤油 オレンジジュース	473 kcal 15.3 g 18.4 g