

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	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		
16	水	10時 昼食	牛乳 ごはん 大豆の磯辺煮 山吹和え バナナ	牛乳 大豆、油揚げ、鶏肉、ひじき 鶏卵	胚芽米 油、蒟蒻、砂糖 油、砂糖	人参 小松菜、人参 バナナ	醤油 醤油、みりん	600 kcal 16.6 g 23.8 g
		おやつ	いちごクッキー		薄力粉、バター、砂糖		いちごジャム	
17	木	10時 昼食	りんごジュース パン ポテトのパン粉焼 ブロッコリーのツナサラダ オニオンスープ		パン バター、じゃが芋、パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、コーン ブロッコリー 玉ねぎ、人参	ジュース コンソメ、塩 塩 コンソメ、塩 ふりかけ	360 kcal 10.0 g 12.0 g
		おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米			
18	金	10時 昼食	牛乳 焼きそば 中華スープ みかん缶 水ようかん	牛乳 豚肉、青のり、かつお節 ハム、鶏卵	油、中華麺 片栗粉、ビーフン	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし 玉ねぎ みかん缶	ウスターソース、中濃ソース 鶏がらスープ、塩、醤油	505 kcal 14.7 g 15.8 g
			野菜&フルーツジュース				こしあん	
19	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 挽肉の味噌風味焼き ごまあえ バナナ		胚芽米 パン粉、ごま油 胡麻、砂糖	玉ねぎ キャベツ、ほうれん草 バナナ	ジュース 醤油	447 kcal 13.7 g 9.1 g
		おやつ	ふかし大学芋		さつまいも、砂糖、胡麻		醤油、みりん、塩	
21	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 白身魚のムニエル キャベツの胡麻マヨサラダ ミネストローネ レモン風味ゼリー		胚芽米 油、薄力粉 マヨネーズ、ごま油、胡麻 油、じゃが芋、砂糖 砂糖	キャベツ、人参 人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、パセリ レモン	ジュース 塩、こしょう 塩 コンソメ、塩、ケチャップ ゼリー素	449 kcal 18.4 g 10.4 g
		おやつ	レモン風味ゼリー		砂糖			
22	火	10時 昼食	牛乳 わかめごはん 豆腐ボール 中華風和え物 ミニゼリー 安倍川マカロニ	牛乳 豆腐、ツナ、鶏卵 ハム	胚芽米 油、パン粉 砂糖、ごま油	青ねぎ キャベツ、きゅうり	ふりかけ 塩、カレー粉 酢、醤油 ゼリー 塩	555 kcal 20.6 g 21.4 g
		おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖			
23	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 肉じゃが 野菜サラダ のりスープ スコーン		胚芽米 油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖 砂糖、胡麻、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、いんげん きゅうり、トマト、キャベツ えのき、青ねぎ	ジュース 醤油 酢 醤油、塩	520 kcal 13.8 g 13.5 g
		おやつ	スコーン		HM、バター			
24	木	10時 昼食	りんごジュース ごはん 栄養さんびら ポテトサラダ わかめのみそ汁 紅茶蒸しパン		胚芽米 油、蒟蒻、砂糖、胡麻 じゃが芋、マヨネーズ 麩	ごぼう、人参、ピーマン 人参、きゅうり 玉ねぎ、青ねぎ	ジュース 醤油、カレー粉	485 kcal 12.2 g 14.2 g
		おやつ	紅茶蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター		紅茶	
25	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン コーンシチュー フレンチサラダ パイン缶 たぬきにぎり		パン バター、薄力粉、油、じゃが芋 オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン キャベツ、きゅうり、コーン	ジュース コンソメ、塩 酢、塩 パイン缶 ふりかけ、醤油	521 kcal 14 g 14 g
		おやつ	たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、天かす、砂糖			
26	土	10時 昼食	牛乳 ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め かぼちゃのみそ汁 バナナ 人参ケーキ	牛乳 豚肉 味噌、わかめ、油揚げ	胚芽米 油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	筍、ピーマン、赤パプリカ 南瓜、椎茸 バナナ 人参	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	548 kcal 15.2 g 16.8 g
		おやつ	人参ケーキ	牛乳	HM、油、砂糖			
28	月	10時 昼食	牛乳 ごはん 白身魚のカレー風味揚げ ハムときゅうりの甘酢和え 豆乳コーンポタージュ ミルクトースト	牛乳 たら ハム 豆乳	胚芽米 片栗粉、油 砂糖	きゅうり コーン、パセリ	ジュース 塩、カレー粉 塩、酢 コンソメ、塩	605 kcal 21.7 g 22.9 g
		おやつ	ミルクトースト	牛乳	食パン、砂糖、バター			
29	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ミートスパゲティ 彩り野菜スープ バナナ		油、スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース 人参、玉ねぎ、いんげん バナナ	ジュース コンソメ、ケチャップ、塩 コンソメ、塩	524 kcal 15.1 g 17.0 g
		おやつ	黒糖バナナコッタ	寒天、牛乳、生クリーム	黒砂糖			
30	水	10時 昼食	りんごジュース ごはん すき焼風煮 ひじきサラダ オレンジ		胚芽米 油、蒟蒻、砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや 人参、コーン オレンジ	ジュース 醤油	534 kcal 18.1 g 18.5 g
		おやつ	ココロ揚げ	高野豆腐、きな粉	砂糖、片栗粉、油		塩	