

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		
15 水	10時 昼食	りんごジュース ごはん 栄養きんぴら のりスープ バナナ	豚肉、黒はんぺん のり、わかめ	胚芽米 油、蒟蒻、胡麻、砂糖	ごぼう、人参、ピーマン えのき、青ねぎ バナナ	ジュース 醤油、カレー粉 塩、醤油	364 kcal 10.5 g 6.8 g
	おやつ	ジャムヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク			ジャム	
16 木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パプリカライス 若鶏のから揚げ ブロッコリーのツナサラダ 根菜スープ	鶏肉 ツナ 鶏肉	胚芽米、油 油、片栗粉 マヨネーズ オリーブ油、里芋、片栗粉 HM、油	ピーマン、パプリカ(赤・黄) 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ、人参、蓮根、ほうれん草	ジュース コンソメ、塩 醤油、酒 コンソメ、塩、醤油 みかん缶	539 kcal 18.1 g 20.0 g
	おやつ	みかんケーキ					
17 金	10時 昼食	牛乳 パン マカロニグラタン 白菜とりんごのサラダ パイン缶	牛乳 鶏肉、スキムミルク、チーズ	パン 油、バター、薄力粉、マカロニ オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、人参 白菜、りんご、レーズン	コンソメ、塩、こしょう 酢、塩 パイン缶 醤油、みりん、塩	472 kcal 12.4 g 11.4 g
	おやつ	ふかし大学芋		さつまいも、砂糖、胡麻			
18 土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 大豆の磯辺煮 かぼちゃのみそ汁 みかん	大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ 油揚げ、味噌、わかめ	胚芽米 油、蒟蒻、砂糖	人参 かぼちゃ、椎茸 みかん	ジュース 醤油	481 kcal 15.0 g 12.0 g
	おやつ	マフィン	牛乳	HM、バター、砂糖		塩	
20 月	10時 昼食	牛乳 ごはん 魚の野菜あんかけ 三色みそ汁 オレンジ	牛乳 たら 味噌	胚芽米 片栗粉、油、砂糖 じゃが芋	人参、玉ねぎ、椎茸、白菜、もやし 人参、小松菜 オレンジ	カレー粉、醤油、鶏ガラスープ	386 kcal 13.7 g 9.9 g
	おやつ	プリン	牛乳			プリン素	
21 火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 味噌おでん 小松菜の磯和え 黄桃缶	昆布、鶏肉、黒はんぺん、味噌 のり	胚芽米 蒟蒻、砂糖、じゃが芋	大根 小松菜、人参	ジュース ふりかけ 醤油 醤油 黄桃缶	532 kcal 12.0 g 17.8 g
	おやつ	ごまクッキー		薄力粉、バター、砂糖、胡麻			
22 水	10時 昼食	牛乳 ごはん ポテトのパン粉焼き スパゲティサラダ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 ハム わかめ、味噌	胚芽米 バター、じゃが芋、パン粉、油 スパゲティ、マヨネーズ お麩 砂糖、バター	玉ねぎ、人参、コーン 人参、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、青ねぎ かぼちゃ	コンソメ、塩	536 kcal 14.1 g 19.1 g
	おやつ	スイートパンブキン	スキムミルク				
23 木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース おかかごはん 白菜と肉団子のスープ 山吹和え ミニゼリー	鶏肉、鶏卵 鶏卵	胚芽米 パン粉、片栗粉、春雨 砂糖	人参、椎茸、白菜、青ねぎ ほうれん草、人参	ジュース ふりかけ 塩、コンソメ 醤油、みりん ゼリー	456 kcal 17.4 g 9.1 g
	おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
24 金	10時 昼食	りんごジュース パン ハンバーグ ポテトサラダ 豆乳コーンスープ	豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵 豆乳	パン パン粉、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ バター、薄力粉 HM、砂糖、油	玉ねぎ、ブロッコリー 人参、きゅうり、コーン コーン 小松菜、いちご	ジュース 塩、こしょう、ケチャップ、ウスター 塩 コンソメ、塩	473 kcal 13.3 g 22.1 g
	おやつ	小松菜ケーキ	牛乳				
25 土	10時 昼食	牛乳 中華丼 パンサンスー バナナ	牛乳 豚肉、うずらのたまご ハム、鶏卵	胚芽米、油、砂糖、片栗粉 春雨、ごま油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	鶏ガラスープ、塩、醤油 酢、醤油	537 kcal 18.6 g 13.6 g
	おやつ	梅しそにぎり		胚芽米		ふりかけ	
27 月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 豚肉と人参の変わり揚げ キャベツの胡麻マヨサラダ オニオンスープ	豚肉、鶏卵 鶏肉	胚芽米 薄力粉、油 ごま油、マヨネーズ、胡麻	人参、大葉 キャベツ、人参 玉ねぎ、人参	ジュース 塩、ケチャップ、中濃ソース 塩 コンソメ、塩 ジャム	451 kcal 15.2 g 14.1 g
	おやつ	ジャムサンド		パン		ジャム	
28 火	10時 昼食	りんごジュース 五目うどん 大根サラダ みかん	豚肉 ハム	うどん 砂糖、油、ごま油	人参、白菜、しめじ、小松菜 大根、レタス、きゅうり みかん	ジュース 塩、醤油、みりん 酢	413 kcal 14.4 g 7.4 g
	おやつ	若葉にぎり		胚芽米		ふりかけ	