

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	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	472 kcal 16.7 g 13.0 g
			ごはん		胚芽米			
			鶏つくね	鶏肉、鶏卵	パン粉、片栗粉、砂糖	青ねぎ、人参		
			納豆サラダ	ツナ、納豆、チーズ	胡麻、ごま油	人参、きゅうり、レタス		
			みそ汁	味噌	麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
16	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	424 kcal 8.1 g 10.3 g
			ごはん		胚芽米			
			洋風かき揚げ	ウインナー、鶏卵	油、薄力粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ		
			さつま芋のみそ汁	味噌、油揚げ、わかめ	さつま芋	椎茸		
			いちご			いちご		
17	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			鶏ガラスープ、塩、醤油 醤油、塩	531 kcal 16.0 g 23.3 g
			五目ラーメン	豚肉、うずらのたまご	中華麺、ごま油	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ		
			トマトとわかめのサラダ	わかめ、かつお節	砂糖、オリーブ油	トマト		
			バナナ			バナナ		
			レーズンクッキー		薄力粉、バター、砂糖			
18	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	455 kcal 15.8 g 10.4 g
			パン		パン			
			ポークビーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム		
			ハムのサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参		
			みかん缶					
19	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	391 kcal 13.5 g 6.2 g
			ごはん		胚芽米			
			大根の煮物	鶏肉	油、蒟蒻、砂糖	大根、人参		
			五目みそ汁	豆腐、味噌、わかめ	じゃが芋	人参、椎茸		
			オレンジ			オレンジ		
22	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	517 kcal 18.1 g 13.2 g
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豚肉、味噌、豆腐	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ、青ねぎ		
			パンサンスー	ハム、鶏卵	春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参		
			ミニゼリー					
23	水	10時	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		プリン素 ジュース	568 kcal 22.6 g 22.5 g
			牛乳	牛乳				
			チキンライス	鶏肉、ウインナー、のり	胚芽米、油	玉ねぎ、人参		
			オムレツ	鶏卵、牛肉、豚肉	油、砂糖	玉ねぎ		
			ほうれん草のスープ			ほうれん草、人参、コーン		
24	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	482 kcal 14.8 g 13.2 g
			ごはん		胚芽米			
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	片栗粉、油、砂糖	生姜		
			大根サラダ	ハム	砂糖、油、ごま油	大根、きゅうり、レタス		
			コロコロスープ	ベーコン	じゃが芋	人参、コーン		
25	木	10時 昼食	マフィン	牛乳	HM、バター、砂糖		ジュース	457 kcal 18.2 g 14.0 g
			野菜&フルーツジュース					
			パン		パン			
			白身魚のきのこマヨネーズ	たら	マヨネーズ	しめじ、えのき		
			レタスとリンゴのレモン酢和え		砂糖	レタス、りんご、きゅうり、レモン		
28	月	10時 昼食	オニオンスープ				酢、塩 コンソメ、塩 醤油	457 kcal 16.5 g 13.5 g
			ライスお好み焼き	かつお節	胚芽米、じゃが芋、胡麻	青ねぎ		
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
			挽肉の味噌味焼き	豚肉、鶏卵、味噌	パン粉、ごま油	玉ねぎ		
29	火	10時 昼食	ごまあえ		胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草	醤油、こしょう 醤油 鶏ガラスープ、塩 醤油、みりん、塩	461 kcal 19.4 g 17.4 g
			青梗菜ときのこのスープ			しめじ、青梗菜		
			ふかし大学芋		さつま芋、砂糖、胡麻			
			野菜&フルーツジュース					
			ごはん		胚芽米			
30	水	10時	さばの土佐漬け焼き	さば、かつお節	砂糖	生姜	酢、みりん、醤油 醤油	513 kcal 12.9 g 16.3 g
			五目豆	鶏肉、さつま揚げ、昆布、大豆	油、蒟蒻、砂糖	ごぼう、人参		
			バナナ			バナナ		
			チーズサンド	チーズ	食パン			
			りんごジュース					
31	金	10時	スパゲティナポリタン	ハム、チーズ	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	ジュース	511 kcal 16.8 g 16.3 g
			キャベツの胡麻マヨサラダ	鶏肉	マヨネーズ、ごま油、胡麻	キャベツ、人参		
			コーンスープ	牛乳	バター、薄力粉	コーン		
			若菜にぎり		胚芽米			
			牛乳	牛乳				
3時	3時	3時	ごはん		胚芽米		醤油 醤油	511 kcal 16.8 g 16.3 g
			五目炒り卵	鶏肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ		
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参		
			じゃが芋のみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋	青ねぎ		
			バナナケーキ	鶏卵、牛乳	HM、バター、砂糖	バナナ		