

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		
19	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				547 kcal 19.4 g 23.7 g
			ごはん		胚芽米			
			ミートローフ	豚肉、鶏卵	パン粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース	塩、ケチャップ、ウスター	
			スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ、マヨネーズ	人参、キャベツ、きゅうり		
			野菜スープ	ベーコン		キャベツ、人参、もやし		
20	金	10時 昼食	バターポテト		じゃが芋、バター		コンソメ、塩、醤油	478 kcal 10.7 g 11.4 g
			りんごジュース				ジュース	
			パン		パン			
			ポテトのトマトソース焼き	ウインナー、チーズ	バター、じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、トマト	コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう	
			フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖、マヨネーズ	バナナ	パイン缶、みかん缶	
21	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					433 kcal 17.5 g 9.5 g
			中華丼	豚肉	胚芽米、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草	鶏ガラスープ、醤油、塩	
			ハムときゅうりの甘酢和え	ハム	砂糖	きゅうり	塩、酢	
			りんご			りんご		
			プリン	牛乳			プリン素	
23	月	10時 昼食	りんごジュース					536 kcal 14.9 g 19.2 g
			ごはん		胚芽米			
			生揚げの卵とじ	豚肉、厚揚げ、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース	醤油	
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり	塩、酢	
			のりスープ	のり、わかめ		えのき、青ねぎ	塩、醤油	
24	火	10時 昼食	じゃこクッキー	チーズ、青のり、しらす干し	薄力粉、砂糖、パン粉、オリーブ油			518 kcal 18.1 g 11.8 g
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
			筑前煮	鶏肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、いんげん	醤油、みりん	
			しめじとキャベツのみそ汁	わかめ、味噌		しめじ、人参、キャベツ、青ねぎ		
25	水	10時 昼食	りんご					460 kcal 14.2 g 12.9 g
			豆乳パンブティング	豆腐、豆乳	食パン、HM			
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
			さわらのムニエル	さわら	薄力粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、きゅうり	塩、こしょう	
26	木	10時 昼食	トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり	酢、塩	372 kcal 11.6 g 7.3 g
			もやしスープ	ベーコン		人参、もやし、ほうれん草	コンソメ、塩、醤油	
			水ようかん	寒天			こしあん	
			りんごジュース				ジュース	
			あんかけ焼きそば	豚肉	油、砂糖、ごま油、片栗粉、中華麺	玉ねぎ、人参、白菜、もやし	鶏ガラスープ、醤油	
27	金	10時 昼食	わかめと卵のスープ	わかめ、鶏卵	片栗粉	玉ねぎ	鶏ガラスープ、塩、醤油	342 kcal 9.8 g 9.5 g
			バナナ			バナナ		
			フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
			パン		パン			
28	土	10時 昼食	ポークホワイトシチュー	豚肉、牛乳、スキムミルク	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、エリンギ	コンソメ、塩	520 kcal 21.5 g 16.4 g
			野菜のレモン酢和え		砂糖、油	キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン	塩、酢、醤油	
			黄桃缶				黄桃缶	
			若菜にぎり		胚芽米		ふりかけ	
			牛乳	牛乳				
29	日	10時 昼食	ごはん		胚芽米			463 kcal 11.9 g 10.1 g
			麻婆豆腐	豚肉、味噌、豆腐	油、片栗粉、砂糖	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ	鶏ガラスープ、醤油、オイスターソース	
			たたききゅうり		砂糖	きゅうり	塩、酢、醤油	
			ミニゼリー				ゼリー	
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
30	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					540 kcal 11.8 g 19.6 g
			ごはん		胚芽米			
			ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、鶏卵	薄力粉、油			
			春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり	醤油、酢	
			彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん	コンソメ、塩	
31	火	10時 昼食	バナナ蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター	バナナ		540 kcal 11.8 g 19.6 g
			りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
			栄養きんぴら	黒はんぺん、豚肉	油、蒟蒻、胡麻、砂糖	ごぼう、人参、ピーマン	醤油、カレー粉	
			にらたまご汁	鶏卵	片栗粉	にら	塩、醤油	
31	火	おやつ	パイン缶				パイン缶	
			クッキー		薄力粉、バター、砂糖			