

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	金	10時 昼食	りんごジュース		胚芽米		ジュース	534 kcal 17.8 g 22.8 g
			ごはん					
			オムレツ	鶏卵、豚肉、牛肉	油、砂糖	玉ねぎ	塩、ケチャップ	
			グリーンサラダ		マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー		
16	土	10時 昼食	ほうれん草のスープ				塩、コンソメ	488 kcal 12.5 g 13.4 g
			おかし風ココロ揚げ	高野豆腐、青のり	砂糖、片栗粉、油		醤油	
			野菜&フルーツジュース		胚芽米		ジュース	
			豚肉の味噌炒め煮	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しめじ	鶏ガラスープ、醤油	
19	火	10時 昼食	わかめスープ	わかめ	ビーフン、ごま油	太ねぎ	鶏がらスープ、塩、醤油	531 kcal 12.5 g 17.6 g
			バナナ			バナナ		
			マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター			
			野菜&フルーツジュース		胚芽米		ジュース	
20	水	10時 昼食	夏野菜カレー	豚肉、スキムミルク	油	にんにく、玉ねぎ、人参、南瓜、茄子、コーン、トマト	コンソメ、カレールウ	426 kcal 21.0 g 15.4 g
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	塩、酢	
			黄桃缶				黄桃缶	
			黒蜜パンナコッタ	寒天、牛乳、生クリーム	黒砂糖			
21	木	10時 昼食	冷やし中華	鶏卵、ハム	砂糖、胡麻、中華麺	生姜、きゅうり	醤油、酢	413 kcal 13.2 g 12.1 g
			若鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜	醤油、酒	
			パイナップル				パイナップル	
			チーズサンド	チーズ	食パン			
22	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		胚芽米、薄力粉、油、砂糖、胡麻		ジュース	431 kcal 14.0 g 9.9 g
			かば焼き丼	かれい、鶏卵	砂糖	ほうれん草、人参、もやし	醤油、酒、みりん	
			三色おひたし	かつお節	麩	玉ねぎ、青ねぎ	醤油	
			わかめのみそ汁	わかめ、味噌				
23	土	10時 昼食	お蕎麦	牛乳	麩、砂糖、バター			431 kcal 14.0 g 9.9 g
			パン		パン			
			豆乳ポトフ	鶏肉、豆乳	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	コンソメ、塩	
			ハムサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参	酢	
25	月	10時 昼食	ミニゼリー				ゼリー	391 kcal 14.1 g 9.9 g
			フルーツボンチ		砂糖	バナナ	みかん缶、黄桃缶	
			牛乳	牛乳				
			焼うどん	豚肉、かつお節、青のり	油、胡麻、うどん	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸	塩、こしょう、醤油	
26	火	10時 昼食	じゃが芋のみそ汁	味噌、わかめ	じゃが芋	青ねぎ		510 kcal 18.6 g 13.2 g
			オレンジ			オレンジ		
			ゆかりにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			牛乳	牛乳				
27	水	10時 昼食	ごはん		胚芽米		ジュース	442 kcal 12.9 g 8.3 g
			花しゅうまい	豚肉、はんぺん、豆腐	片栗粉、ごま油、砂糖、しゅうまいの皮	玉ねぎ、生姜	塩、こしょう、鶏ガラスープ、酒	
			五目みそ汁	味噌、わかめ、豆腐	じゃが芋	人参、椎茸		
			バナナ			バナナ		
28	木	10時 昼食	ハム蒸しパン	ハム、牛乳、チーズ、鶏卵	HM、砂糖		コンソメ	597 kcal 11.8 g 17.7 g
			りんごジュース				ジュース	
			和風スパゲティ	鶏肉、ウインナー	バター、スパゲティ	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、椎茸、ほうれん草	塩、コンソメ、醤油	
			フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖、マヨネーズ	バナナ	みかん缶、パイナップル	
29	金	10時 昼食	豆腐入りかき玉汁	豆腐、鶏卵	片栗粉	ほうれん草	塩、醤油	484 kcal 19.2 g 16.3 g
			わかめにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
			枝豆ごはん		胚芽米	枝豆	塩	
30	土	10時 昼食	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん	醤油	525 kcal 13.7 g 14.9 g
			野菜汁		さつま芋	大根、人参、太ねぎ	塩	
			すいか			すいか		
			マーマレードクッキー		薄力粉、砂糖、バター		ジャム	
29	金	10時 昼食	牛乳	牛乳				385 kcal 13.8 g 8.6 g
			ごはん		胚芽米			
			ツナ入り卵焼き	鶏卵、ツナ	油、砂糖	青ねぎ	酢、醤油	
			ひじきサラダ	ひじき	砂糖、ごま油	大根、人参、小松菜	鶏ガラスープ、カレー粉、醤油	
30	土	10時 昼食	冬瓜のカレー味スープ	鶏肉、豆腐	砂糖、片栗粉	人参、椎茸、冬瓜、太ねぎ	塩	525 kcal 13.7 g 14.9 g
			わらび餅風	きな粉	片栗粉、砂糖			
			りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
29	金	10時 昼食	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	525 kcal 13.7 g 14.9 g
			ブロッコリーのツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー		
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参	塩、コンソメ	
			菜めしにぎり		胚芽米		ふりかけ	
30	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		胚芽米、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	ジュース	385 kcal 13.8 g 8.6 g
			親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	砂糖、ごま油	きゅうり	醤油	
			たたききゅうり			玉ねぎ、人参、小松菜	塩、酢	
			みそ汁	味噌	麩			
30	土	10時 昼食	いちごフルーチェ	牛乳			フルーチェ	