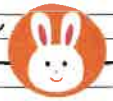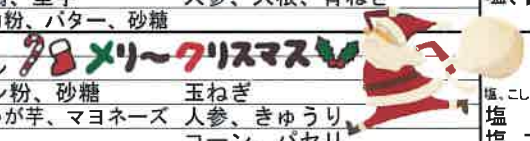日	曜日	区分	献立	赤色の食品 からだを作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える	その他（調味料等）	エネルギー たんぱく質 脂質
15	木	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	焼きそば	豚肉、青のり、かつお節	油、中華麺	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	中濃ソース、ウスターソース	449 kcal
			青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ、青梗菜	塩、鶏ガラ	10.3 g
			ミニゼリー				ゼリー	10.3 g
		おやつ	みかんケーキ		HM、油		みかん缶	
16	金	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	パン		パン			516 kcal
			さわらのムニエル	さわら	薄力粉、バター		塩、こしょう	19.8 g
			マカロニチーズサラダ	ハム、チーズ	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり		18.5 g
			コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン	塩、コンソメ	
		おやつ	わかめにぎり		胚芽米		ふりかけ	
17	土	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			514 kcal
			ツナ入りかに玉風	ツナ、鶏卵	油、砂糖、片栗粉	グリンピース、人参	醤油、コンソメ	18.3 g
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり	塩、酢	16.8 g
			白菜スープ	ベーコン		白菜、人参、もやし	塩、コンソメ、醤油	
		おやつ	ふかし大学芋		さつま芋、砂糖、胡麻		みりん、醤油、塩	
19	月	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			449 kcal
			豆腐とえびのケチャップ煮	えび、豆腐、豚肉	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、太ねぎ、玉ねぎ、人参、トマト	酒、鶏ガラ、ケチャップ、塩、醤油	16.5 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり	酢、醤油	9.4 g
			パイン缶				パイン缶	
		おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
20	火	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	親子丼	鶏肉、鶏卵、高野豆腐	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリンピース	醤油	464 kcal
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参	醤油	15.4 g
			かぼちゃのみそ汁	味噌、わかめ、油揚げ		かぼちゃ、椎茸		13.2 g
		おやつ	ミルクトースト	牛乳	パン、砂糖、バター、油			
21	水	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			451 kcal
			ちゃんこ鍋	鶏肉、豆腐、味噌	蒟蒻	人参、太ねぎ、椎茸、えのき、白菜、青ねぎ		14.2 g
			たくあんの和え物		胡麻	たくあん、きゅうり		15.4 g
			バナナ			バナナ		
		おやつ	コンソメ味フライドポテト	チーズ	じゃが芋、油、砂糖		コンソメ、塩	
22	木	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	わかめごはん		胚芽米		ふりかけ	552 kcal
			鮭の幽庵焼き	鮭		ゆず	醤油、みりん、酒	20.6 g
			胡麻和え		胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草	醤油	18.4 g
			けんちん汁	鶏肉、豆腐	蒟蒻、里芋	人参、大根、青ねぎ	塩、醤油	
		おやつ	クッキー		薄力粉、バター、砂糖			
23	金	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	パン		パン			467 kcal
			ハンバーグ	豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵	パン粉、砂糖	玉ねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、ウスター	16.0 g
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり	塩	24.2 g
			豆乳コーンスープ	豆乳		コーン、パセリ	塩、コンソメ	
		おやつ	小松菜ケーキ	牛乳	HM、油、砂糖	小松菜		
24	土	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			394 kcal
			肉じゃが	豚肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん	醤油	12.0 g
			ハム入りおひたし	ハム、かつお節	砂糖	ほうれん草、キャベツ	醤油	7.0 g
			みかん缶				みかん缶	
		おやつ	フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
26	月	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			466 kcal
			ウインナーと野菜の炒め物	ウインナー、鶏卵	油、片栗粉	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ	塩、こしょう、鶏ガラ	11.7 g
			豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、味噌、わかめ		えのき、青ねぎ		13.5 g
			みかん			みかん		
		おやつ	マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター			
27	火	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	五目うどん	豚肉	うどん	人参、白菜、しめじ、小松菜	塩、醤油、みりん	483 kcal
			野菜のごま酢和え		砂糖、胡麻	ほうれん草、キャベツ、人参	醤油、酢	15.6 g
			バナナ			バナナ		7.8 g
		おやつ	菜めしにぎり		胚芽米		ふりかけ	
28	水	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	豚丼	豚肉	胚芽米、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参	醤油、酒、みりん	396 kcal
			野菜汁		さつま芋	大根、人参、太ねぎ	塩	10.0 g
			白桃缶				白桃缶	9.1 g
		おやつ	野菜ジュースゼリー	寒天			ジュース