

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	野菜＆フルーツジュース				ジュース 塩、こしょう ふじっこ、醤油 コンソメ、塩、醤油	464 kcal 18.2 g 13.5 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	鮭のバター焼き	鮭	バター			
	金	10時 昼食	野菜の即席漬け			キャベツ、きゅうり、人参	コンソメ、ケチャップ、ウスターーソース 酢、塩	520 kcal 16.9 g 11.7 g
			根菜スープ	鶏肉	オリーブ油、里芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、蓮根、ほうれん草		
	土	10時 昼食	サイコロラスク		パン、バター、砂糖、油		塩	529 kcal 14.9 g 14.8 g
			りんごジュース		パン			
		おやつ	パン					
			ポークピーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参		
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	人参、キャベツ、きゅうり、レモン		
		おやつ	いちご			いちご		
		おやつ	コーンむすび		胚芽米、バター	コーン		
21	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				529 kcal 14.9 g 14.8 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	肉じゃが	豚肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん		
	月	10時 昼食	和風サラダ	わかめ、しらす	油、砂糖	レタス、きゅうり	醤油 酢、醤油 ゼリー	489 kcal 12.5 g 8.7 g
			ミニゼリー					
	火	10時 昼食	マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ケチャップ	508 kcal 14.1 g 14.3 g
			りんごジュース					
		おやつ	ごはん		胚芽米		ジュース 醤油 塩	489 kcal 12.5 g 8.7 g
			田舎煮	豚肉、厚揚げ、昆布、味噌	油、蒟蒻、里芋、ごま油、砂糖	にんにく、生姜、ごぼう、人参、椎茸、大根		
			野菜汁		さつま芋	大根、人参、太ねぎ		
25	水	10時 昼食	りんご			りんご	ケチャップ	466 kcal 18.5 g 8.8 g
			ピザトースト	チーズ	食パン	ピーマン、トマト		
		おやつ	野菜＆フルーツジュース					508 kcal 14.1 g 14.3 g
	木	10時 昼食	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		
26	木	10時 昼食	シルバーサラダ	ハム	春雨、マヨネーズ、砂糖、胡麻	きゅうり、人参、コーン	コンソメ、醤油、酒、ケチャップ 酢	473 kcal 12.0 g 15.7 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	ふかし大学芋					
	水	10時 昼食	牛乳	牛乳			みりん、醤油、塩	466 kcal 18.5 g 8.8 g
			ごはん		胚芽米			
27	金	10時 昼食	白身魚のごま味噌焼き	たら、味噌	胡麻、砂糖		酒、みりん 酢	463 kcal 19.3 g 17.1 g
			大根サラダ	ハム	砂糖、油、ごま油	大根、レタス、きゅうり		
		おやつ	そうめん汁		そうめん	人参、ほうれん草		
	木	10時 昼食	黒糖蒸しパン		薄力粉、黒砂糖			495 kcal 16.8 g 12.4 g
			牛乳	牛乳				
28	土	10時 昼食	パン		パン		醤油 醤油 みかん缶	495 kcal 16.8 g 12.4 g
			ハンバーグきのこソース	豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵	パン粉、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、えのき、しめじ		
		おやつ	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		
	木	10時 昼食	白菜スープ	ペーパン		白菜、人参、もやし	コンソメ、塩、醤油	431 kcal 16.6 g 11.6 g
			おかかにぎり	かつお節	胚芽米			
30	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース 醤油 みかん缶	645 kcal 11.4 g 30.1 g
			親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリンピース		
		おやつ	ごま和え		砂糖、胡麻	キャベツ、ほうれん草		
	火	10時 昼食	みかん缶				醤油	
			コーン蒸しパン	牛乳、チーズ	HM、砂糖	コーン		
31	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油	
			五目ラーメン	豚肉、うずらのたまご	中華麺	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ		
		おやつ	たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり		
	木	10時 昼食	りんご			りんご	塩	
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖			
		おやつ	野菜＆フルーツジュース		胚芽米			
		ごはん						
		すき焼き風煮	牛肉、豆腐	油、蒟蒻、砂糖		玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、納豆		
	木	10時 昼食	大根のみそ汁			大根、人参		
			バナナ			バナナ		
		おやつ	ごまクッキー					