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
16	木	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	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、醤油	498 kcal
			中華コーンスープ	鶏卵		人参、コーン	鶏ガラ、塩	11.4 g
			ミニゼリー				ゼリー	14.7 g
		おやつ	フライドポテト		じゃが芋、油		塩	
17	金	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	パン		パン			477 kcal
			さわらのムニエル	さわら	薄力粉、バター		塩、こしょう	17.1 g
			ポテトサラダ		じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン	塩	15.6 g
			野菜スープ	豚肉		人参、キャベツ、もやし	コンソメ、塩、醤油	
		おやつ	若菜にぎり		胚芽米		ふりかけ	
18	土	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			500 kcal
			じゃが芋のそぼろ和え	鶏肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、グリンピース	醤油	15.7 g
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参		12.0 g
			黄桃缶				黄桃缶	
		おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
20	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			457 kcal
			さばの味噌煮	さば、味噌	砂糖	ごぼう	酒、醤油	13.1 g
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ	塩、醤油	16.7 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	スイートポテト	スキムミルク	さつま芋、砂糖、バター			
21	火	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	パン		パン			557 kcal
			コーンシチュー	牛乳（豆乳）、鶏肉	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン	コンソメ、塩	18.2 g
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	酢、塩	16.7 g
			ミニゼリー				ゼリー	
		おやつ	たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、砂糖、天かす		醤油、ふりかけ	
22	水	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			544 kcal
			れんこんハンバーグ	豚肉	砂糖、片栗粉、バター	れんこん、玉ねぎ、人参、レタス	塩、こしょう、醤油	13.4 g
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり		20.8 g
			みそ汁	味噌	麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
		おやつ	塩サブレ		薄力粉、バター、砂糖		塩	
24	金	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			608 kcal
			ツナ入り卵焼き	鶏卵、ツナ	油、砂糖	青ねぎ	塩	24.6 g
			刻み昆布の炒め煮	豚肉、昆布、油揚げ	油、砂糖	ごぼう、人参	醤油	25.6 g
			いわしのつみれ汁	つみれ、豆腐、味噌	じゃが芋	ごぼう、人参、大根、えのき、青ねぎ		
		おやつ	コロコロ揚げ	高野豆腐、きな粉	砂糖、片栗粉、砂糖		塩	
25	土	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	若鶏の照焼丼	鶏肉、鶏卵、のり	胚芽米、油	生姜、にんにく、青ねぎ	醤油、酒、みりん	371 kcal
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜		15.2 g
			バナナ			バナナ		6.0 g
		おやつ	りんごゼリー	寒天			ジュース	
27	月	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			537 kcal
			鶏肉のカレー風味揚げ	鶏肉	片栗粉、油	にんにく	カレー粉、塩、醤油、酒	15.1 g
			はるさめサラダ	ハム	春雨、ごま油、砂糖	きゅうり	酢、醤油	14.5 g
			コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン	コンソメ、塩	
		おやつ	ハム入り蒸しパン	ハム、チーズ、牛乳、鶏卵	HM		コンソメ	
28	火	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	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、椎茸、しめじ、ほうれん草	コンソメ、塩、醤油	473 kcal
			コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	酢、みかん缶	13.2 g
			人参クリームスープ	牛乳（豆乳）	バター、じゃが芋	人参、玉ねぎ	塩、コンソメ	12.1 g
		おやつ	五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻		酒	

表示： ★乳成分を含む食材（代替え食品）★（代替え食品）表示がない…除去

★牛乳50ml以下含有　おかわり無し提供