

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		
16	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			482 kcal
			洋風おでんカレー味	<small>鶏肉、豚肉、ウインナー、竹輪、うずらのたまご</small>	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	コンソメ、カレー粉、塩、醤油	15.9 g
			シルバーサラダ	ハム	春雨、マヨネーズ、胡麻、砂糖	きゅうり、人参、コーン	酢	15.2 g
		おやつ	いちご			いちご		
			チーズサンド	チーズ	食パン			
17	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			パン		パン			563 kcal
			ボークビーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	16.8 g
			ミモザサラダ	鶏卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参	塩	16.5 g
		おやつ	ミニゼリー				ゼリー	
			おはき風にぎり	きな粉	胚芽米、砂糖		塩	
18	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			454 kcal
			ツナ入りかに玉風	鶏卵、ツナ	油、砂糖、片栗粉	グリーンピース、人参	醤油、コンソメ	17.8 g
			たたききゅうり		ごま油、砂糖	きゅうり	塩、酢、醤油	19.3 g
			わかめスープ	わかめ	ごま油、ビーフン	太ねぎ	鶏ガラ、塩、醤油	
		おやつ	お麩ラスク		お麩、砂糖、バター			
20	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参	613 kcal	
			トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり	酢、塩	12.4 g
			パイン缶				パイン缶	18.7 g
		おやつ	豆乳ブラマンシェ	豆乳、寒天、生クリーム	砂糖、片栗粉		オレンジジュース	
22	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			477 kcal
			煮魚	さわら	砂糖	生姜	醤油、みりん	18.4 g
			納豆サラダ	ツナ、納豆、チーズ	胡麻、ごま油	人参、きゅうり、レタス	酢、醤油	12.7 g
		おやつ	里芋と白菜のみそ汁	味噌	里芋	人参、白菜、青ねぎ		
			ホットケーキ	鶏卵、牛乳	HM、油			
23	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			446 kcal
			鶏つくね	鶏肉、鶏卵	片栗粉、砂糖、パン粉	青ねぎ、人参	塩、醤油	12.4 g
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり	酢、塩	10.7 g
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参		
		おやつ	おからドーナツ	おから、豆乳	HM、砂糖、油			
24	金	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			パン		パン			587 kcal
			ポテトのパン粉焼き	豚肉	バター、じゃが芋、パン粉、油	玉ねぎ、人参、コーン	コンソメ、塩	14.4 g
			野菜サラダ		砂糖、油	トマト、キャベツ、レタス、きゅうり	酢、塩	26.2 g
		おやつ	オニオンスープ			玉ねぎ、人参	コンソメ、塩	
			クッキー		薄力粉、砂糖、バター			
27	月	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			444 kcal
			黒はんぺんフライ	黒はんぺん	薄力粉、パン粉、油		醤油	15.1 g
			三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、人参、もやし		12.9 g
		おやつ	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌				
			りんごゼリー	寒天			ジュース	
28	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ミートスパゲティ	豚肉、スキムミルク	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、椎茸、トマト、グリーンピース	491 kcal	
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、レモン	コンソメ、塩、ケチャップ	17.4 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	コンソメ、塩、醤油	10.7 g
		おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		ふりかけ	
29	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			503 kcal
			さばの土佐漬け焼き	さば、かつお節	砂糖	生姜	酢、みりん、醤油	17.7 g
			刻み昆布の炒め煮	昆布、豚肉、油揚げ	油、砂糖	ごぼう、人参	醤油	21.8 g
		おやつ	野菜のみそ汁	味噌、わかめ		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜		
			サモサ	豚肉	ぎょうざの皮、じゃが芋、油	玉ねぎ	カレー粉、塩	
30	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			594 kcal
			五目きんぴら	牛肉	油、蒟蒻、砂糖、じゃが芋	ごぼう、人参、生姜、いんげん	醤油、みりん	11.6 g
			わかめのみそ汁	わかめ、味噌	お麩	玉ねぎ、青ねぎ		23.0 g
		おやつ	りんご					
			いちごジャムマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		いちごジャム	
31	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			パン		パン			440 kcal
			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	16.2 g
			フレンチサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、コーン	酢、塩	10.8 g
		おやつ	ミニゼリー				ゼリー	
			おなかかチーズにぎり	かつお節、チーズ	胚芽米、砂糖		醤油	