

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	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	472 kcal 10.9 g 11.6 g
			パン		パン			
			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、塩、こしょう、ケチャップ	
			フルーツサラダ	ヨーグルト	マヨネーズ、砂糖	バナナ	みかん缶、パイン缶	
おやつ	10時	野菜スープ	ベーコン		キャベツ、人参、もやし	塩、コンソメ、醤油	534 kcal 17.5 g 9.5 g	
		レモン風味ゼリー	寒天	砂糖	レモン			
		野菜&フルーツジュース				ジュース		
		中華丼	豚肉、かまぼこ	胚芽米、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草	鶏ガラ、塩、醤油		
20	土	10時 昼食	ハムときゅうりの甘酢和え	ハム	砂糖	きゅうり	酢、塩	544 kcal 8.3 g 24.3 g
			りんご			りんご		
			プリン	牛乳			プリン素	
			りんごジュース				ジュース	
22	月	10時 昼食	ハヤシライス	牛肉	胚芽米、油	玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース	塩、こしょう、コンソメ、デミソース、ハヤシルー	544 kcal 8.3 g 24.3 g
			フレンチサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン	酢、塩	
			バナナ			バナナ		
			フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
23	火	10時	牛乳	牛乳				518 kcal 18.1 g 11.8 g
			ごはん		胚芽米			
			筑前煮	鶏肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、いんげん	醤油、みりん	
			しめじとキャベツのみそ汁	味噌、わかめ		キャベツ、しめじ、人参、青ねぎ		
24	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	461 kcal 14.2 g 13.0 g
			ごはん		胚芽米			
			さわらのムニエル	さわら	薄力粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、きゅうり	塩、こしょう	
			トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり	塩、酢	
25	木	10時 昼食	もやしスープ	ベーコン		人参、もやし、ほうれん草	塩、コンソメ、醤油	544 kcal 15.8 g 20.6 g
			水ようかん				ようかん素	
			りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
26	金	10時 昼食	生揚げの卵とじ	豚肉、鶏卵、厚揚げ	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース	醤油	508 kcal 13.9 g 13.0 g
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	きゅうり、にんじん	塩、酢	
			のりスープ	のり、わかめ		えのき、青ねぎ	塩、醤油	
			じゃこクッキー	チーズ、青のり、しらす	薄力粉、パン粉、砂糖、オリーブ油			
27	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	385 kcal 9.7 g 7.6 g
			パン		パン			
			ポークホワイトシチュー	豚肉、牛乳、スキムミルク	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、エリンギ	塩、コンソメ	
			野菜レモン酢和え		油、砂糖	キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン	塩	
29	月	10時 昼食	オレンジ			オレンジ		463 kcal 11.9 g 10.1 g
			若菜にぎり		胚芽米		ふりかけ	
			りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
30	火	10時 昼食	じゃが芋の含め煮	鶏肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参	醤油	553 kcal 12.6 g 20.4 g
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜		
			白桃缶				白桃缶	
			お麩ラスク		お麩、砂糖、バター			
31	水	10時 昼食	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、鶏卵	薄力粉、油	きゅうり	醤油、酢	573 kcal 15.2 g 16.3 g
			はるさめサラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、いんげん	コンソメ、塩	
			彩り野菜スープ		じゃが芋			
			バナナ蒸しパン	牛乳	HM、砂糖	バナナ		
31	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	573 kcal 15.2 g 16.3 g
			ごはん		胚芽米			
			栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、蒟蒻、胡麻、砂糖	ごぼう、人参、ピーマン	醤油、カレー粉	
			にらたまご汁	鶏卵	片栗粉	にら	醤油、塩	
31	水	10時 昼食	パイン缶				パイン缶	573 kcal 15.2 g 16.3 g
			クッキー		薄力粉、砂糖、バター			
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
31	水	10時 昼食	チャブスイ	豚肉、かまぼこ	油、じゃが芋、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、グリーンピース	鶏ガラ、醤油、酢	573 kcal 15.2 g 16.3 g
			わかめスープ	わかめ	ごま油、ビーファン	太ねぎ	醤油、塩、鶏ガラ	
			バナナ			バナナ		
			人参ケーキ	牛乳	油、HM、砂糖	人参		