

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		
18	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	591 kcal 13.3 g 18.2 g
			ごはん		胚芽米			
			夏野菜カレー	豚肉、スキムミルク	油	にんにく、玉ねぎ、人参、鷹豆、茄子、コーン、トマト	コンソメ、カレールウ	
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	酢、塩	
19	水	10時 昼食	黄桃缶				黄桃缶	426 kcal 21.0 g 15.4 g
			黒糖バナナコッタ	寒天、牛乳、生クリーム	黒砂糖、砂糖			
			牛乳	牛乳				
			冷やし中華	鶏卵、ハム	砂糖、胡麻、中華麺	生姜、きゅうり	醤油、酢	
20	木	10時 昼食	若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜	酒、醤油	401 kcal 12.2 g 11.2 g
			パイン缶				パイン缶	
			チーズサンド	チーズ	食パン			
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
21	金	10時	かば焼き丼	かれい、鶏卵	胚芽米、薄力粉、油、砂糖、胡麻		醤油、酒、みりん	491 kcal 14.0 g 9.9 g
			三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし、人参	醤油	
			わかめのみそ汁	味噌、わかめ	お麩	玉ねぎ、青ねぎ		
			お麩ラスク		砂糖、バター、お麩			
22	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	449 kcal 14.9 g 10.3 g
			パン		パン		ふりかけ	
			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	
			ハムサラダ	ハム	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	酢	
23	日	10時 昼食	ミニゼリー				ゼリー	449 kcal 14.9 g 10.3 g
			フルーツポンチ		砂糖	バナナ	みかん缶、黄桃缶	
			牛乳	牛乳				
			焼きうどん	かつお節、豚肉、青のり	油、胡麻、うどん	人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸	塩、こしょう、醤油	
24	月	10時 昼食	じゃが芋のみそ汁	味噌、わかめ	じゃが芋	青ねぎ		510 kcal 18.6 g 13.2 g
			オレンジ			オレンジ		
			ゆかりにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			牛乳	牛乳				
25	火	10時 昼食	ごはん		胚芽米			440 kcal 12.9 g 8.3 g
			花しゅうまい	豚肉、豆腐	片栗粉、ごま油、砂糖、皮	玉ねぎ、生姜	塩、こしょう、鶏ガラ、酒、醤油	
			五目みそ汁	豆腐、味噌、わかめ	じゃが芋	人参、椎茸		
			バナナ			バナナ		
26	水	10時 昼食	ハム入の蒸しパン	ハム、チーズ、鶏卵、牛乳	HM		コンソメ	440 kcal 12.9 g 8.3 g
			りんごジュース				ジュース	
			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、しめじ、椎茸、ほうれん草	塩、コンソメ、醤油	
			フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖、マヨネーズ	バナナ	みかん缶、パイン缶	
27	木	10時 昼食	豆腐入りかき玉汁	鶏卵、豆腐	片栗粉	ほうれん草	塩、醤油	606 kcal 12.5 g 18.3 g
			わかめにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
			枝豆ごはん		胚芽米	枝豆	塩	
28	金	10時 昼食	肉じゃが	豚肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん	醤油	463 kcal 18.0 g 15.5 g
			野菜汁		さつまい	大根、人参、太ねぎ	塩	
			すいか			すいか		
			マーマレードクッキー		薄力粉、バター、砂糖		マーマレード	
29	土	10時 昼食	ごはん		胚芽米			525 kcal 13.7 g 15.0 g
			ツナ入り玉子焼き	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	
			ひじきサラダ	ひじき	砂糖、ごま油	大根、人参、小松菜	酢、醤油	
			冬瓜のカレー味スープ	鶏肉、豆腐	砂糖、片栗粉	人参、椎茸、冬瓜、太ねぎ	塩、カレー粉、醤油	
30	日	10時 昼食	わらび餅風	きな粉	片栗粉、砂糖		塩	390 kcal 14.6 g 8.8 g
			りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米		ふりかけ	
			ポテトのトマトソース焼き	チーズ	バター、じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、トマト	コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう	
31	月	10時 昼食	フロッコリーのツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	フロッコリー	塩、コンソメ	378 kcal 9.2 g 7.5 g
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参	ふりかけ	
			菜めしにぎり		胚芽米		ジュース	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
		10時 昼食	親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	378 kcal 9.2 g 7.5 g
			たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり	醤油、酢、塩	
			みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
			いちごフルーチェ	牛乳			フルーチェ	
		10時 昼食	オムライス	鶏卵、ハム	胚芽米	玉ねぎ、グリーンピース	ジュース	378 kcal 9.2 g 7.5 g
			彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん	ケチャップ、コンソメ、塩	
			みかん缶				コンソメ、塩	
			りんごゼリー	寒天			みかん缶 ジュース	