

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	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	613 kcal 16.5 g 27.8 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	豚肉の甘酢かけ	豚肉	片栗粉、油	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、エリンギ	ハイン缶、ケチャップ、醤油、みりん、酢	
			ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、レタス、きゅうり		
			バナナ				バナナ	
			青のりごまクッキー	青のり、チーズ	薄力粉、パン粉、砂糖、胡麻、オリーブ油			
17	木	10時 昼食	りんごジュース		胚芽米		ジュース	481 kcal 12.9 g 18.3 g
			ふりかけごはん		胚芽米		ふりかけ	
		おやつ	肉団子と冬瓜のスープ	豚肉、鶏卵	片栗粉、春雨	生姜、人参、椎茸、筍、冬瓜、青ねぎ	酒、醤油、塩、鶏ガラ	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参	塩	
			オレンジ				オレンジ	
			コンソメポテト	チーズ	じゃが芋、油、砂糖		コンソメ、塩	
18	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	416 kcal 16 g 9.9 g
			パン		パン			
		おやつ	白身魚のコーンマヨネーズ	たら	マヨネーズ	玉ねぎ、コーン	酢、塩	
			トマトサラダ		油、砂糖	レタス、トマト、きゅうり	塩、コンソメ	
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参	ふりかけ	
			ゆかりにぎり		胚芽米			
19	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				418 kcal 13.2 g 9.7 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	肉じゃが	豚肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん	醤油	
			しめじとキャベツのみそ汁	わかめ、味噌		人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ	酢	
			バナナ				バナナ	
			フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
21	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	537 kcal 11.6 g 12.0 g
			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	カレールウ	
		おやつ	キャベツとコーンのサラダ		マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、コーン		
			すいか			すいか		
			パイゼリー	寒天			ジュース、パイ缶	
			牛乳	牛乳				
22	火	10時 昼食	ごはん		胚芽米			505 kcal 19.1 g 16.5 g
			煮肌肉の味噌風味焼き	豚肉、鶏卵、味噌	パン粉、ごま油	玉ねぎ	醤油、こしょう	
		おやつ	三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし、人参	醤油	
			南瓜のみそ汁	油揚げ、わかめ、味噌		南瓜、椎茸		
			ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ココア	
			りんごジュース		胚芽米	人参	ジュース	
23	水	10時 昼食	しらす干しごはん	しらす			塩、醤油	512 kcal 15.9 g 13.6 g
			筑前煮	鶏肉	油、蒟蒻、砂糖、じゃが芋	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、いんげん	醤油、みりん	
		おやつ	冬瓜汁	鶏肉、油揚げ、豆腐		人参、椎茸、冬瓜、青梗菜	塩、醤油	
			パイ缶				パイ缶	
			ごまトースト		胡麻、食パン、砂糖、バター			
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
24	木	10時 昼食	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	342 kcal 15.0 g 9.3 g
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	油、片栗粉、砂糖		醤油、酒	
		おやつ	すいか			すいか		
			お麩ラスク		お麩、バター、砂糖			
25	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	295 kcal 11.8 g 9.8 g
			パン		パン			
		おやつ	あじのムニエル	あじ	薄力粉、バター		塩、こしょう	
			レタスとパイのサラダ		砂糖	レタス、きゅうり、レモン	パイ缶、塩	
			コーンスープ	牛乳	バター、薄力粉	コーン、パセリ	コンソメ、塩	
			生乳羹	牛乳、寒天	砂糖		黄桃缶	
26	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				489 kcal 15.1 g 13.5 g
			豚丼	豚肉	胚芽米、油、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参	醤油、酒、みりん	
		おやつ	三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜		
			ミニゼリー				ゼリー	
			わかめにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			りんごジュース				ジュース	
28	月	10時 昼食	ごはん		胚芽米			490 g 16.9 g 10.7 g
			じゃが芋の含め煮	鶏肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	人参、玉ねぎ	醤油	
		おやつ	納豆サラダ	納豆、ツナ、チーズ	胡麻、ごま油	人参、きゅうり、レタス	醤油、酢	
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜	塩	
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖			
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
29	火	10時 昼食	ごはん		胚芽米			364 kcal 12.3 g 8.0 g
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	筍、ピーマン、赤パプリカ	酒、醤油、鶏ガラ、塩	
		おやつ	青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ、青梗菜	鶏ガラ、塩	
			オレンジ			オレンジ		
			ツナトースト	ツナ、チーズ	食パン		ケチャップ	
			牛乳	牛乳				
30	水	10時 昼食	ごはん		胚芽米			471 kcal 12.8 g 10.1 g
			かぼちゃのそぼろあん	鶏肉	油、砂糖、片栗粉	南瓜、玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	
		おやつ	和風サラダ	しらす、わかめ	油、砂糖	レタス、きゅうり	酢、醤油	
			みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
			フルーツポンチ		砂糖	バナナ	みかん缶、黄桃缶	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
31	木	10時 昼食	ごはん		胚芽米			565 kcal 13.9 g 16.7 g
			ポークケチャップハワイアン	豚肉	バター	玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、ケチャップ、パイ缶	
		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、プロッコリー		
			彩り野菜スープ			南瓜、人参、玉ねぎ、いんげん	コンソメ、塩	
			フライドポテト		油、じゃが芋		塩	