

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		
17	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			402 kcal
			和風ハンバーグ	牛肉、豚肉、牛乳、鶏卵	パン粉、片栗粉、砂糖	玉ねぎ	塩、こしょう、醤油	15.1 g
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参	醤油	10.2 g
18	水	10時 昼食	豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、味噌、わかめ		えのき、青ねぎ		
			かぼちゃプリン	牛乳			プリン素	
			牛乳	牛乳				
			煮込みうどん	油揚げ、豚肉	うどん	人参、小松菜	塩、醤油、みりん	447 kcal
19	木	10時 昼食	ブロッコリーの胡麻和え		胡麻、砂糖	ブロッコリー、人参	醤油	15.7 g
			オレンジ			オレンジ	19.1 g	
			きなこサブレ	きな粉	薄力粉、バター、砂糖			
			野菜&フルーツジュース		胚芽米		ジュース	386 kcal
20	金	10時 昼食	ごはん		砂糖、片栗粉	椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜	醤油	10.2 g
			生揚げの五目煮	豚肉、厚揚げ		青ねぎ	醤油、塩	11.6 g
			のりスープ	のり		柿		
			柿					
21	土	10時 昼食	ポテトフライ	青ねぎ	じゃが芋、油		塩	
			牛乳	牛乳				
			パン		パン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン	コンソメ、ケチャップ、ウスター、塩、こしょう	513 kcal
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	キャベツ、きゅうり、レタス	みかん缶	18.4 g
22	日	10時 昼食	野菜サラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	大根、人参、南瓜	塩、コンソメ	19.2 g
			コロコロスープ	ベーコン			ふりかけ	
			若菜にぎり		胚芽米			
			りんごジュース				ジュース	385 kcal
23	月	10時 昼食	豚丼	豚肉	胚芽米、油、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参	醤油、酒、みりん	10.6 g
			わかめのみそ汁	わかめ、味噌	お麩	玉ねぎ、青ねぎ	11.0 g	
			黄桃缶				黄桃缶	
			お麩ラスク		お麩、バター、砂糖			
24	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	509 kcal
			そぼろごはん	鶏肉	胚芽米、油、砂糖	生姜	酒、鶏ガラ、醤油、塩	16.0 g
			野菜入り玉子焼き	鶏卵、ハム	油、砂糖	ほうれん草、人参	塩、鶏ガラ	17.1 g
			たくあんのとえ物		胡麻	きゅうり、たくあん		
25	水	10時 昼食	油揚げともやしのみそ汁	油揚げ、味噌		もやし、青ねぎ		
			安倍川マカロニ	きな粉	砂糖、マカロニ		塩	
			野菜&フルーツジュース				りんごジュース	504 kcal
			豆乳担々麺	豚肉、味噌、豆乳	中華麺、油、胡麻、ごま油	太ねぎ、筍、生姜、にんにく、青梗菜	鶏ガラ	15.5 g
26	木	10時 昼食	たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり	塩、醤油、酢	18.8 g
			りんご			りんご		
			ブルーベリーケーキ	牛乳	薄力粉、砂糖、バター		ジャム、BP	
			牛乳	牛乳				
27	金	10時 昼食	ごはん		胚芽米			531 g
			魚のカレーソース	めかじき	片栗粉、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン	塩、コンソメ、カレールウ	22.2 g
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり	塩、酢	16.7 g
			さつま汁	味噌、豚肉	さつま芋	人参、ごぼう、ほうれん草		
28	土	10時 昼食	ミルクトースト	牛乳	食パン、砂糖、バター	枝豆		
			りんごジュース				ジュース	536 kcal
			パン		パン	玉ねぎ、人参、南瓜、グリーンピース	コンソメ、塩、こしょう	15.6 g
			パンブキンシチュー	ベーコン、鶏肉、牛乳、スキムミルク	油、バター、薄力粉	キャベツ、きゅうり、人参	酢	15.4 g
29	日	10時 昼食	ハムサラダ	ハム	油、砂糖	バナナ		
			バナナ					
			菜めしにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
30	月	10時 昼食	ごはん		胚芽米			451 kcal
			麻婆豆腐	豚肉、味噌、豆腐	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ	鶏ガラ、醤油、オイスターソース	20.1 g
			ワントンスープ	豚肉	ごま油、しゅうまいの皮	青梗菜、もやし、太ねぎ、椎茸	醤油、塩、こしょう、鶏ガラ	16.1 g
			オレンジ			オレンジ		
31	火	10時 昼食	いちごフルーチェ	牛乳			フルーチェ	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	684 kcal
			カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、油、さつま芋	玉ねぎ、人参、茄子、蓮根	カレールウ	14.5 g
			山吹スパゲティサラダ	ハム、鶏卵	スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	人参、きゅうり		25.7 g
32	水	10時 昼食	りんご			りんご		
			南瓜ケーキ	牛乳	HM、バター、砂糖	南瓜		