

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		
15	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	515 kcal 19.8 g 18.5 g
			パン		パン			
			さわらのムニエル	さわら	薄力粉、バター		塩、こしょう	
			マカロニチーズサラダ	ハム、チーズ	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり		
16	土	10時 昼食	ココロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン	塩、コンソメ	580 kcal 19.9 g 21.0 g
			わかめにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
18	月	10時 昼食	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	479 kcal 13.8 g 9.9 g
			パンサンスー	ハム、鶏卵	春雨、ごま油、砂糖	人参、キャベツ、きゅうり	酢、醤油	
			ミニゼリー				ゼリー	
			ふかし大学芋		さつまいも、砂糖、胡麻		醤油、みりん、塩	
19	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	412 kcal 14.8 g 8.1 g
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌	砂糖、片栗粉	にんにく、生姜、椎茸、人参、太ねぎ	鶏ガラ、醤油、オイスターソース	
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり	醤油、酢	
20	水	10時 昼食	甘夏缶				甘夏缶	438 kcal 12.4 g 14.4 g
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
			りんごジュース				りんごジュース	
			親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	
21	木	10時 昼食	小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参	醤油	453 kcal 10.9 g 12.9 g
			みそ汁	味噌	お麩	大根、人参		
			ジャムサンド				ジャム	
			牛乳	牛乳				
22	金	10時 昼食	わかめごはん		胚芽米		ふりかけ	566 kcal 21.8 g 21.2 g
			ちゃんこ鍋	鶏肉、豆腐、味噌	蒟蒻	人参、太ねぎ、椎茸、えのき、白菜、青ねぎ		
			たくあんの和え物		胡麻	きゅうり、たくあん		
			バナナ			バナナ		
23	土	10時 昼食	フライドポテト	チーズ	じゃが芋、油、砂糖		コンソメ、塩	453 kcal 10.9 g 12.9 g
			りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
			ウインナーと野菜の炒め物	ウインナー、鶏卵	油、片栗粉	生姜、ピーマン、人参、キャベツ	醤油、塩、こしょう、鶏ガラ	
24	日	10時 昼食	五目みそ汁	豆腐、わかめ、味噌	じゃが芋	人参、椎茸		566 kcal 21.8 g 21.2 g
			オレンジ			オレンジ		
			マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター			
			牛乳	牛乳				
25	月	10時 昼食	鮭の幽庵焼き	鮭		ゆず	醤油、みりん、酒	410 kcal 12.6 g 18.7 g
			ごまあえ	鶏肉	胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草	醤油	
			かぼちゃのみそ汁	わかめ、油揚げ、味噌		かぼちゃ、椎茸		
			クッキー		薄力粉、砂糖、バター			
26	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	388 kcal 11.8 g 7.4 g
			ごはん		胚芽米			
			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	
			ハム入りおひたし	ハム、かつお節	砂糖	ほうれん草、キャベツ	醤油	
27	水	10時 昼食	みかん缶				みかん缶	414 kcal 14.4 g 9.1 g
			フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
			ハンバーグ	牛肉、豚肉、牛乳、鶏卵	パン粉、砂糖	玉ねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、ウスター	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参	塩	
28	木	10時 昼食	豆乳コーンスープ	豆乳		コーン、パセリ	塩、コンソメ	450 kcal 16.2 g 11.2 g
			小松菜ケーキ	牛乳	HM、砂糖、油	小松菜		
			牛乳	牛乳				
			五目うどん	豚肉	うどん	人参、白菜、しめじ、小松菜	塩、醤油、みりん	
29	金	10時 昼食	野菜のごま酢和え		砂糖、胡麻	ほうれん草、キャベツ、人参	酢、醤油	436 kcal 12.0 g 12.0 g
			バナナ			バナナ		
			菜めしにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			ジュース				ジュース	
30	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	450 kcal 16.2 g 11.2 g
			ごはん		胚芽米			
			大根の煮物	鶏肉	蒟蒻、砂糖	大根、人参	醤油	
			山吹和え	鶏卵	油、砂糖	ほうれん草、人参	醤油、みりん	
1	日	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		436 kcal 12.0 g 12.0 g
			コーン蒸しパン	牛乳、チーズ	HM、砂糖、バター	コーン		
			りんごジュース				ジュース	
			豚丼	豚肉	胚芽米、油、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参	醤油、酒、みりん	
2	月	10時 昼食	野菜汁		さつまいも	大根、人参、太ねぎ	塩	436 kcal 12.0 g 12.0 g
			白桃缶				白桃缶	
			ココアプリン	牛乳、寒天	砂糖		ココア	