

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	土	10時 朝食	牛乳	牛乳				醤油	406 kcal 12.5 g 9.6 g
			ごはん		胚芽米				
			じゃが芋のそぼろ和え	鶏肉	油、砂糖、片栗粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース			
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参			
おやつ		黄桃缶					黄桃缶		
		フルーチェ		胚芽米、バター	コーン		塩		
19	月	10時 朝食	野菜&フルーツジュース					ジュース	487 kcal 13.2 g 16.7 g
			ごはん		胚芽米				
			さばの味噌煮	さば、味噌	砂糖				
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ			
			オレンジ			オレンジ			
おやつ		スイートポテト	スキムミルク	さつま芋、砂糖、バター					
20	火	10時 朝食	牛乳	牛乳				塩 醤油	563 kcal 20.3 g 25.8 g
			ごはん		胚芽米				
			ツナ入り卵焼き	鶏卵、ツナ	砂糖	青ねぎ			
			刻み昆布の炒め煮	豚肉、昆布、油揚げ	油、砂糖	ごぼう、人参			
			いわしのつみれ汁	つみれ、豆腐、味噌	じゃが芋	ごぼう、人参、大根、えのき、青ねぎ			
			フライドポテト		じゃが芋、油				
おやつ							塩		
21	水	10時 朝食	りんごジュース					ジュース	536 kcal 13.0 g 21.5 g
			ごはん		胚芽米				
			れんこんハンバーグ	豚肉	片栗粉、砂糖、バター	れんこん、玉ねぎ、人参、レタス			
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり			
			みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜			
			塩サブレ		薄力粉、バター、砂糖				
おやつ							塩		
22	木	10時 朝食	野菜&フルーツジュース					ジュース	519 kcal 15.3 g 14.0 g
			パン		パン				
			コーンシチュー	牛乳、鶏肉	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン			
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン			
			ミニゼリー						
おやつ		たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、砂糖、天かす			ゼリー	ふりかけ、醤油	
24	土	10時 朝食	牛乳	牛乳				醤油、酒、みりん	392 kcal 17.9 g 9.7 g
			若鶏の照焼丼	鶏肉、鶏卵、のり	胚芽米、油	生姜、にんにく、青ねぎ			
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜			
			バナナ			バナナ			
おやつ		りんごゼリー	寒天				ジュース		
26	月	10時 朝食	りんごジュース					ジュース	501 kcal 13.9 g 16.1 g
			ごはん		胚芽米				
			八宝菜	豚肉、うずらのたまご	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草			
			春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり			
			コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン			
おやつ		みそポテト	味噌	じゃが芋、油、薄力粉、砂糖			コンソメ、塩 みりん		
27	火	10時 朝食	野菜&フルーツジュース					ジュース	464 kcal 13.4 g 12.0 g
			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			
			コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン			
			人参クリームスープ	牛乳	バター、じゃが芋	人参、玉ねぎ			
おやつ		五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻			塩、コンソメ 酒		
28	水	10時 朝食	牛乳	牛乳				カレー粉、塩、醤油、酒 醤油、酢	472 kcal 16.4 g 17.0 g
			ごはん		胚芽米				
			鶏肉のカレー風味揚げ	鶏肉	片栗粉、油	にんにく			
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり			
			オレンジ			オレンジ			
おやつ		ハム入り蒸しパン	ハム、チーズ、鶏卵、牛乳	HM			コンソメ		
29	木	10時 朝食	野菜&フルーツジュース					ジュース	441 kcal 12.2 g 8.8 g
			あんかけ焼きそば	豚肉	油、砂糖、ごま油、片栗粉、中華麺	玉ねぎ、人参、白菜、もやし			
			中華コーンスープ	鶏卵	片栗粉	コーン、人参			
			ミニゼリー						
おやつ		ゆかりにぎり		胚芽米			ゼリー ふりかけ		