

日曜日	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	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			カレーライス キャベツとコーンのサラダ みかん缶	豚肉、スキムミルク	胚芽米、油、じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、コーン、きゅうり	カレールウ	560 kcal 15.0 g 19.4 g
17	水	10時 昼食	バナナ蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、油	バナナ		
			りんごジュース ごはん ハンバーグ フレンチサラダ 三色みそ汁 ラスク	胚芽米 牛肉、豚肉、牛乳、鶏卵 ハム 味噌	パン粉、砂糖 オリーブ油、砂糖 じゃが芋 食パン、バター、砂糖	玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン 人参、小松菜	ジュース	436 kcal 14.6 g 12.3 g
18	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			焼きうどん 駿河汁 バナナ	豚肉、かつお節、青のり 黒はんぺん、味噌	うどん、胡麻 じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸 大根、人参、白菜、青ねぎ バナナ	塩、こしょう、醤油	424 kcal 14.7 g 11.5 g
19	金	10時 昼食	菜めしにぎり		胚芽米			
			りんごジュース パン 豚肉のケチャップ炒め グリーンサラダ もやしスープ りんごゼリー	豚肉	パン 油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー 人参、もやし、ほうれん草	ふりかけ ジュース	422 kcal 13.3 g 15.4 g
20	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		胚芽米			
			ごはん ウインナーと野菜の炒め物 じゃが芋のみそ汁 黄桃缶 安倍川マカロニ	ウインナー、鶏卵 わかめ、味噌	油、片栗粉 じゃが芋	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ 青ねぎ	ジュース	426 kcal 12.6 g 9.7 g
22	月	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			ごはん 豆腐の中華煮 たたききゅうり バナナ ドーナッツ	豆腐、豚肉、うずらのたまご	胚芽米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	生姜、にんにく、椎茸、人参、椎茸、もやし、青梗菜 きゅうり バナナ	鶏ガラ、塩、醤油 塩、醤油、酢	501 kcal 12.3 g 15.3 g
23	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		胚芽米			
			ふりかけごはん 煮魚 キャベツの甘酢和え かぼちゃのみそ汁 クッキー	さわら	砂糖 砂糖	生姜 キャベツ、きゅうり かぼちゃ、椎茸	ジュース ふりかけ 醤油、みりん 塩、酢	527 kcal 15.7 g 18.4 g
24	水	10時 昼食	りんごジュース		胚芽米			
			ごはん 筑前煮 そうめん汁 パイン缶 人参ケーキ	鶏肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖 そうめん	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、いんげん 人参、ほうれん草	ジュース	534 kcal 11.8 g 12.1 g
25	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			ごはん スコップコロッケ ハム入りおひたし ミニゼリー ジャムヨーグルト	豚肉 ハム、かつお節	胚芽米 バター、じゃが芋、パン粉、油 砂糖	玉ねぎ、人参、コーン ほうれん草、キャベツ	コンソメ、塩 醤油 ゼリー ジャム	448 kcal 14.2 g 13.9 g
26	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		胚芽米			
			パン ポトフ 春のサラダ オレンジ ふりかけにぎり	鶏肉、ウインナー、ベーコン ハム	パン じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ アスパラ、人参、トマト、レタス、きゅうり オレンジ	ジュース	410 kcal 13.9 g 10.3 g
27	土	10時 昼食	りんごジュース		胚芽米			
			豚丼 野菜のみそ汁 みかん缶 マーブル蒸しパン	豚肉 わかめ、味噌	胚芽米、油、胡麻、砂糖	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	ジュース 醤油、酒、みりん	446 kcal 11.8 g 11.9 g
30	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		胚芽米			
			肉味噌スパゲティ ブロッコリーのツナサラダ 野菜スープ 夕焼けにぎり	豚肉、味噌 ツナ	油、砂糖、スパゲティ マヨネーズ	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース ブロッコリー 人参、玉ねぎ、コーン、キャベツ 人参	ジュース 酒	491 kcal 16.9 g 15.5 g