

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		
20	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			鶏ガラ、醤油、オイスターソース 酢、醤油 みかん缶 塩	534 kcal 13.3 g 20.0 g
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豚肉、豆腐、味噌	油、片栗粉、砂糖	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ		
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
21	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース コンソメ、塩、ウスター、ケチャップ コンソメ、塩、醤油 バナナ	378 kcal 10.7 g 10.1 g
			スパゲティナポリタン	ハム、チーズ	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン		
			もやしスープ	ベーコン		もやし、人参、ほうれん草		
			バナナ			バナナ		
22	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 酢、醤油 コンソメ、塩、醤油 黄桃缶	380 kcal 14.8 g 7.1 g
			ごはん		胚芽米			
			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		
			和風サラダ	しらす、わかめ	油、砂糖	レタス、きゅうり		
23	木	10時 昼食	じゃが芋と青菜のスープ	ベーコン	じゃが芋	ほうれん草	コンソメ、塩、醤油 黄桃缶	462 kcal 17.5 g 16.1 g
			牛乳羹	寒天、牛乳	砂糖			
			ごはん	牛乳				
			鶏つくね	鶏肉、鶏卵	片栗粉、パン粉、砂糖	青ねぎ、人参		
24	金	10時 昼食	ほうれん草の胡麻和え	味噌	胡麻、砂糖	ほうれん草、人参	コンソメ、塩 酒	507 kcal 15.9 g 16.5 g
			みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
			フライドポテトコンソメ味	チーズ	じゃが芋、油、砂糖			
			りんごジュース		パン			
25	土	10時 昼食	洋風おでんカレー味	鶏肉、昆布、ウインナー、竹輪、うずら	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	コンソメ、塩、カレー粉、醤油 塩	463 kcal 12.7 g 13.2 g
			ミモザサラダ	鶏卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参		
			バナナ			バナナ		
			五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻			
27	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 醤油、酒 塩、コンソメ	530 kcal 14.7 g 16.2 g
			焼肉丼	豚肉、のり	胚芽米、砂糖	玉ねぎ、人参		
			彩り野菜スープ		じゃが芋	玉ねぎ、人参、いんげん		
			オレンジ			オレンジ		
28	火	10時 昼食	マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		コンソメ、塩、こしょう、ハヤシロウ、デミソース 酢、塩 ジャム	524 kcal 12.9 g 19.9 g
			牛乳	牛乳				
			ハヤシライス	牛肉	胚芽米、じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース		
			野菜サラダ		油、砂糖	トマト、キャベツ、レタス		
29	水	10時 昼食	バナナ			バナナ	ジュース ジュース 塩、鶏ガラ、醤油 醤油	406 kcal 18.1 g 17.2 g
			ジャム蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、油			
			野菜&フルーツジュース					
			ごはん		胚芽米			
30	木	10時 昼食	ツナと卵の炒り豆腐	ツナ、鶏卵、豆腐	油、砂糖	人参、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ	醤油 酢 ジュース ジュース 塩、鶏ガラ、醤油 醤油	524 kcal 12.9 g 19.9 g
			アスパラサラダみそ味	味噌	マヨネーズ、砂糖、胡麻	アスパラ、キャベツ、きゅうり、コーン		
			三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜		
			豆乳ブラマンジェ	豆乳、生クリーム、寒天	砂糖、片栗粉			
31	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース ジュース 塩、こしょう、ケチャップ、ウスター 酢、醤油 鶏ガラ、塩、醤油 ジュース、パン缶	479 kcal 17.7 g 15.6 g
			五目ラーメン	豚肉、うずら	中華麺、ごま油	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ		
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ、胡麻、砂糖、ごま油	きゅうり、レタス、トマト		
			オレンジ			オレンジ		
31	金	10時 昼食	ねぎせんべい	しらす、チーズ	餃子の皮、胡麻、マヨネーズ	青ねぎ	ジュース ジュース 塩、こしょう、ケチャップ、ウスター 酢、醤油 鶏ガラ、塩、醤油 ジュース、パン缶	479 kcal 17.7 g 15.6 g
			野菜&フルーツジュース					
			ごはん		胚芽米			
			ささ身フライ	鶏肉	薄力粉、パン粉、油、砂糖			
31	金	10時 昼食	はるさめサラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり	ケチャップ、コンソメ、ウスター 酢、塩 パン缶 醤油	479 kcal 17.7 g 15.6 g
			きのこスープ	ベーコン		えのき、しめじ、人参、青梗菜		
			パインゼリー	寒天				
			牛乳	牛乳				
31	金	10時 昼食	パン		パン		ケチャップ、コンソメ、ウスター 酢、塩 パン缶 醤油	479 kcal 17.7 g 15.6 g
			ポークビーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム		
			フレンチサラダ	ハム	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、コーン		
			パイン缶					
31	金	10時 昼食	おかかにごり	かつお節	胚芽米		醤油	