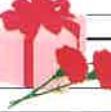
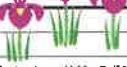


日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他(調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
20	月	10時 昼食 おやつ	牛乳	牛乳	胚芽米	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ	鶏ガラ、醤油、オイスタークリーミー 酢、醤油 みかん缶 塩	534 kcal 13.3 g 20.0 g
			ごはん					
			麻婆豆腐	豚肉、豆腐、味噌	油、片栗粉、砂糖			
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
			みかん缶 塩サブレ		薄力粉、バター、砂糖			
21	火	10時 昼食 おやつ	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	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 おやつ	ミルクトースト	牛乳	食パン、バター、砂糖		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
			野菜&フルーツジュース					
			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 おやつ	じゃが芋と青菜のスープ	ベーコン	じゃが芋	ほうれん草		462 kcal 17.5 g 16.1 g
			牛乳羹	寒天、牛乳	砂糖			
			牛乳					
			ごはん		胚芽米			
			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 おやつ	ほうれん草の胡麻和え		胡麻、砂糖	ほうれん草、人参	ジュース コンソメ、塩、カレー粉、醤油 塩	507 kcal 15.9 g 16.5 g
			みそ汁	味噌	お麸	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			
			パン					
25	土	10時 昼食 おやつ	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、グリンピース	ジュース 醤油、酒 塩、コンソメ	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			
			野菜&フルーツジュース					
27	月	10時 昼食 おやつ	焼肉丼	豚肉、のり	胚芽米、砂糖	玉ねぎ、人参	シュー コンソメ、塩、こしょう、ハヤシルウ、デミソース 酢、塩	530 kcal 14.7 g 16.2 g
			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		
			マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター			
			牛乳					
28	火	10時 昼食 おやつ	牛乳				ジャム ジュース	524 kcal 12.9 g 19.9 g
			ハヤシライス	牛肉	胚芽米、じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、グリンピース		
			野菜サラダ		油、砂糖	トマト、キャベツ、レタス		
			バナナ			バナナ		
			ジャム蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、油			
29	水	10時 昼食 おやつ	野菜&フルーツジュース		胚芽米		ジュース コンソメ、塩、こしょう、ハヤシルウ、デミソース 醤油、酢	406 kcal 18.1 g 17.2 g
			ごはん					
			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		
			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		
30	木	10時 昼食 おやつ	豆乳プラマンジェ	豆乳、生クリーム、寒天	砂糖、片栗粉		ジュース 塩、鶏ガラ、醤油 醤油	387 kcal 13.1 g 6.7 g
			りんごジュース					
			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 塩、こしょう、ケチャップ、ウスター 醤油、酢、塩 鶏ガラ、塩、醤油 ジュース、パイント缶	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			
			はるさめサラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり		
			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		パン			
			パン					
			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	ケチャップ、コンソメ、ウスター 醤油、酢、塩 パイント缶 醤油	479 kcal 17.7 g 15.6 g
			パイン缶	かつお節	胚芽米			