

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 昼食	牛乳	牛乳			醤油、酒、みりん ふじっこ、醤油	506 kcal 16.7 g 18.3 g
			豚丼	豚肉	油、胚芽米、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参		
			野菜の即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌 鶏卵、牛乳	HM、油			
19	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース カレールー 酢、塩 パイン缶 ジュース	463 kcal 12.0 g 9.9 g
			カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、じゃが芋 砂糖	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり、レモン		
			ツナサラダ パイン缶	ツナ				
20	火	10時 昼食	野菜ジュースゼリー	寒天			鶏ガラ、塩、醤油 塩、醤油、酢 鶏ガラ、塩 塩	467 kcal 14.0 g 16.0 g
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
21	水	10時 昼食	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉、うずらのたまご	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、人参、椎茸、もやし、青梗菜	鶏ガラ、塩、醤油 塩、醤油、酢 鶏ガラ、塩 塩	609 kcal 17.3 g 19.9 g
			たたききゅうり		ごま油、砂糖	きゅうり		
			ビーフン入りスープ	ベーコン	ビーフン	玉ねぎ		
22	木	10時 昼食	青のりポテトフライ	青のり	じゃが芋、油		ジュース	416 kcal 12.7 g 10.6 g
			野菜&フルーツジュース					
			ごはん		胚芽米			
23	金	10時 昼食	ハンバーグ	牛肉、豚肉、鶏卵、牛乳	パン粉、砂糖、バター	玉ねぎ、南瓜	塩、こしょう、酒、醤油、みりん 塩、コンソメ	615 kcal 19.3 g 22.2 g
			彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん メロン		
			メロン					
24	土	10時 昼食	抹茶クッキー		薄力粉、砂糖、バター		抹茶 ジュース	416 kcal 12.7 g 10.6 g
			りんごジュース					
			ごはん		胚芽米			
25	日	10時 昼食	豚肉	豚肉	油、砂糖、片栗粉	筍、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン	酒、醤油、ケチャップ、酢 鶏ガラ、塩	480 kcal 13.5 g 15.2 g
			青梗菜ときのこのスープ		ごま油	青梗菜、しめじ		
			バナナ			バナナ		
26	月	10時 昼食	ラスク		食パン、砂糖、バター		ジュース	615 kcal 19.3 g 22.2 g
			牛乳	牛乳				
			パン		パン			
27	火	10時 昼食	ポークシチュー	豚肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト	ハヤシルー、デミソース、ウスターソース 酢 みかん缶 醤油、みりん ジュース	480 kcal 13.5 g 15.2 g
			シルバーサラダ	ハム		春雨、マヨネーズ、砂糖、胡麻 きゅうり、人参、コーン		
			みかん缶					
28	水	10時 昼食	焼きおにぎり		胚芽米、砂糖、ごま油		ジュース	480 kcal 13.5 g 15.2 g
			野菜&フルーツジュース					
			胚芽米		胚芽米			
29	木	10時 昼食	ツナ入り玉子焼き	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 醤油	480 kcal 13.5 g 15.2 g
			ごまあえ		胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草		
			じゃが芋のみそ汁	味噌、わかめ	じゃが芋	青ねぎ		
30	金	10時 昼食	ブルーベリーマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ジャム	516 kcal 17.7 g 20.6 g
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
31	土	10時 昼食	さばの味噌煮	さば、味噌	砂糖		酒、醤油 醤油、塩、酢 塩、醤油	516 kcal 17.7 g 20.6 g
			トマトとわかめのサラダ	かつお節、わかめ	砂糖、オリーブ油	トマト		
			青菜と豆腐のすまし汁	豆腐		ほうれん草		
1	日	10時 昼食	メロンパン風トースト	牛乳、スキムミルク	食パン、HM、バター、砂糖	レモン	ジュース	422 kcal 12.7 g 7.7 g
			りんごジュース					
			焼うどん	豚肉、かつお節、青のり	うどん、油、胡麻	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸		
2	月	10時 昼食	駿河汁	黒はんぺん、味噌	じゃが芋	冬瓜、人参、白菜、青ねぎ	塩、こしょう、醤油	460 kcal 11.6 g 10.4 g
			すいか			すいか		
			梅ごまにぎり	味噌	胚芽米、胡麻	玉ねぎ		
3	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	460 kcal 11.6 g 10.4 g
			ごはん		胚芽米			
			南瓜と茄子の挽肉かけ	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	南瓜、茄子、いんげん		
4	水	10時 昼食	五目みそ汁	味噌、わかめ、豆腐	じゃが芋	人参、椎茸	醤油、みりん	460 kcal 11.6 g 10.4 g
			オレンジ			オレンジ		
			いちごジャム蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、油			
5	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	464 kcal 16.2 g 12.6 g
			パン		パン			
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン		
6	金	10時 昼食	フレンチサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン	ケチャップ、ウスター、塩、こしょう 酢、塩 ゼリー 醤油	464 kcal 16.2 g 12.6 g
			ミニゼリー					
			おかかチーズにぎり	かつお節、チーズ	胚芽米、砂糖			
7	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	490 kcal 14.5 g 14.5 g
			ごはん		胚芽米			
			花しゅうまい	豚肉、白はんぺん、豆腐	片栗粉、ごま油、砂糖、しゅうまいの皮	玉ねぎ、生姜 小松菜、人参 椎茸		
8	日	10時 昼食	小松菜の磯和え	のり			塩、こしょう、鶏ガラ、酒、醤油 醤油	490 kcal 14.5 g 14.5 g
			さつま芋のみそ汁	油揚げ、味噌、わかめ	さつま芋			
			コーンマヨトースト		食パン、マヨネーズ	コーン		
9	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油 塩、醤油	403 kcal 16.1 g 11.4 g
			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		
			のりスープ	のり		青ねぎ		
10	火	10時 昼食	バナナ				バナナ	403 kcal 16.1 g 11.4 g
			いちごブルーチェ	牛乳				