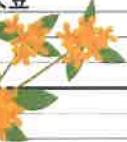
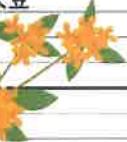
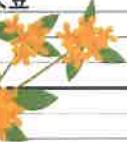


日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他(調味料等)	エネルギーたんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
18 水	10時 昼食	おやつ	牛乳	牛乳				醤油、酢 塩、こしょう、醤油、酒、鶏ガラ みかん缶 ゆかり
			冷やし中華	ハム、鶏卵	砂糖、ごま、中華麺 生姜、きゅうり			
			花しゅうまい	豚肉、白はんべん、豆腐 片栗粉、ごま油、砂糖、しゅうまいの皮	玉ねぎ、生姜			
			みかん缶					
19 木	10時 昼食	おやつ	ゆかりチーズにきり	チーズ	胚芽米			
			りんごジュース					
			ごはん					
			豚肉の味噌炒め煮	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	人参、キャベツ、ピーマン、しめじ		510 kcal 13.7 g 15.5 g
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり		
20 金	10時 昼食	おやつ	とうがん汁	鶏肉、豆腐、油揚げ		人参、しいたけ、冬瓜、青梗菜		
			人参ケーキ	牛乳	HM、砂糖、油	人参		
			野菜＆フルーツジュース					
			パン					
			ポークピーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム		371 kcal 12.5 g 10.4 g
21 土	10時 昼食	おやつ	キャベツの胡麻マヨサラダ	鶏肉	マヨネーズ、ごま油、胡麻	キャベツ、人参		
			オレンジ			オレンジ		
			パインゼリー					
			りんごジュース					
			ごはん					
24 火	10時 昼食	おやつ	じゃが芋のそぼろ和え	鶏肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、グリンピース		468 kcal 12.8 g 7.2 g
			野菜のみぞ汁	味噌、わかめ		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜		
			バナナ			バナナ		
			安倍川マカロニ	きな粉				
			野菜＆フルーツジュース					
25 水	10時 昼食	おやつ	ごはん					
			魚のフライソース	たら	薄力粉、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ		518 kcal 16.7 g 15.6 g
			切り干し大根の和え物		砂糖	大根、もやし、きゅうり、いんげん、人参		
			みそ汁	味噌	お麸	玉ねぎ、人参、小松菜		
			コーンマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター	コーン		
26 木	10時 昼食	おやつ	りんごジュース					
			しめじごはん					
			茄子のとり味噌かけ	鶏肉、味噌	胚芽米	しめじ、人参		409 kcal 12.5 g 9.2 g
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐	油、砂糖	玉ねぎ、茄子、胡瓜		
			梨			キャベツ、青ねぎ		
27 金	10時 昼食	おやつ	ピザトースト	チーズ	食パン	梨		
			牛乳			トマト、ピーマン		
			ごはん					
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	胚芽米			
			中華スープ	ハム、鶏卵	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	筍、ピーマン、パプリカ		601 kcal 15.6 g 24.8 g
28 土	10時 昼食	おやつ	りんご		ビーフン、片栗粉	玉ねぎ		
			レーズンクッキー			りんご		
			野菜＆フルーツジュース					
			パン					
			五目クリーム煮	豚肉、牛乳、スキムミルク	パン			409 kcal 11.4 g 9.7 g
29 日	10時 昼食	おやつ	ハムサラダ	ハム	砂糖、油	玉ねぎ、人参、プロッコリー		
			バナナ			キャベツ、胡瓜、人参		
			わかめにぎり			バナナ		
			牛乳	牛乳	胚芽米			
			ねぎ塩ぶた丼	豚肉		玉ねぎ、太ねぎ、えのき、人参、にんにく、青ねぎ		477 kcal 15.4 g 14.8 g
30 月	10時 昼食	おやつ	小松菜の礪和え	のり		小松菜、人参		
			さつま芋のみぞ汁	わかめ、味噌	胚芽米	玉ねぎ、青ねぎ		
			バナナ蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、油	バナナ		
			りんごジュース					
			ミートスパゲティ	豚肉、スキムミルク	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、椎茸、グリンピース		541 kcal 17.1 g 16.9 g
31 火	10時 昼食	おやつ	みかん入りサラダ		ごま、マヨネーズ	キャベツ、りんご、きゅうり		
			豆乳コーンスープ	豆乳	薄力粉、バター	コーン、パセリ		
32 水	10時 昼食	おやつ	おかかにぎり	かつお節	胚芽米			