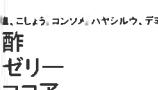
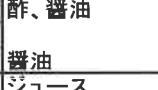
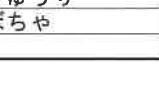


日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他（調味料等）	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
17	木	10時 昼食 おやつ	りんごジュース				ジュース コンソメ、塩、ウスター、ケチャップ 塩 コンソメ、塩	463 kcal 10.5 g 17.2 g
			スパゲティナポリタン	ハム、粉チーズ	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン		
			野菜のレモン酢和え		油、砂糖	キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン		
			コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
18	金	10時 昼食 おやつ	黒蜜パンナコッタ	牛乳、生クリーム、寒天	砂糖		ジャム ジャム	510 kcal 13.2 g 14.6 g
			野菜＆フルーツジュース					
			カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、油	玉ねぎ、人参、茄子、蓮根		
			コロコロサラダ	チーズ	さつま芋、マヨネーズ	かぼちゃ、人参		
19	土	10時 昼食 おやつ	りんご			りんご	406 kcal 13.5 g 10.5 g	
			ジャムサンド		食パン			
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
21	月	10時 昼食 おやつ	肉じゃが	豚肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん	醤油 醤油、塩	497 kcal 20.6 g 17.1 g
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ		
			オレンジ			オレンジ		
			フルーチェ	牛乳				
22	火	10時 おやつ	牛乳	牛乳			452 kcal 12.5 g 26.4 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	コーン、ブロッコリー		
			納豆サラダ	ツナ、納豆、チーズ	胡麻、ごま油	人参、きゅうり、レタス		
23	水	10時 昼食 おやつ	さつま芋のみそ汁	油揚げ、わかめ、味噌	さつま芋	椎茸	ジュース 醤油 黄桃缶	365 kcal 11.2 g 6.6 g
			野菜ジュースゼリー	寒天				
			りんごジュース					
			ハヤシライス	牛肉	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、グリンピース		
24	木	10時 昼食 おやつ	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	酢 ゼリー ココア	410 kcal 10.4 g 12.8 g
			ミニゼリー					
			ココアクッキー		薄力粉、砂糖、バター			
			野菜＆フルーツジュース					
25	金	10時 昼食 おやつ	ごはん		胚芽米		ジュース 塩、コンソメ ふりかけ	432 kcal 16.3 g 16.4 g
			いためビーフン	豚肉、なると	油、ビーフン	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン		
			駿河汁	黒はんぺん、味噌	じゃが芋	大根、人参、白菜、青ねぎ		
			黄桃缶					
26	土	10時 昼食 おやつ	お麩ラスク		麸、砂糖、バター		レーズン	467 kcal 12.4 g 11.0 g
			りんごジュース					
			ごはん		胚芽米			
			栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、蒟蒻、胡麻、砂糖	ピーマン、ごぼう、人参		
27	日	10時 昼食 おやつ	油揚げともやしのみそ汁	油揚げ、味噌		もやし、青ねぎ	塩、コンソメ 醤油 ハロウィン	333 kcal 13.5 g 3.4 g
			柿					
			フレンチトースト	牛乳	パン、砂糖、バター、油			
			牛乳	牛乳				
28	月	10時 昼食 おやつ	パン		パン		406 kcal 11.2 g 10.5 g	
			野菜入り卵焼き	鶏卵、ツナ	油、砂糖	ほうれん草、人参		
			ハムと大根のマヨネーズ和え	ハム	マヨネーズ	大根、きゅうり		
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参		
29	火	10時 昼食 おやつ	ぶりかけにぎり		胚芽米		456 kcal 17.5 g 15.8 g	
			野菜＆フルーツジュース					
			ごはん		胚芽米			
			生揚げの五目煮	豚肉、厚揚げ	砂糖、片栗粉	椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜		
30	水	10時 昼食 おやつ	じゃが芋のみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋	青ねぎ	鶏ガラ、醤油、オイスター、塩、醤油、パイン缶、醤油	463 kcal 12.7 g 14.2 g
			バナナ					
			ごまマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター、胡麻			
			牛乳	牛乳				
31	木	10時 昼食 おやつ	りんごジュース				433 kcal 22.1 g 28.6 g	
			ごはん		胚芽米			
			鶏の味噌漬け焼き	鶏肉、味噌	砂糖	生姜		
			野菜のごま酢和え		砂糖、胡麻	ほうれん草、キャベツ、人参		
32	金	10時 昼食 おやつ	のりスープ				456 kcal 16.4 g 16.4 g	
			オレンジゼリー					
			寒天					
			さつま芋					
33	土	10時 昼食 おやつ	牛乳	牛乳			467 kcal 12.4 g 11.0 g	
			麻婆丼		パン			
			パンサンスー	豚肉、ハム	春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参		
			バナナ					
34	日	10時 昼食 おやつ	きつねにぎり	油揚げ	胚芽米、砂糖、胡麻		406 kcal 11.2 g 10.5 g	
			牛乳	牛乳				
			豆腐					
			豆腐ドーナツ					