


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		
21	火	10時 朝食	りんごジュース				ジュース	369 kcal 12.7 g 5.2 g
			カレーうどん	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、小松菜	カレールウ、塩、醤油	
		おやつ	ブロッコリーの胡麻和え		胡麻、砂糖	ブロッコリー、人参	醤油	
			バナナ			バナナ		
22	水	10時	野菜&フルーツジュース				ジュース	518 kcal 12.1 g 18.8 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	五目きんぴら	牛肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、生姜、いんげん	醤油、みりん	
			豆腐とお麩のみそ汁	豆腐、味噌	お麩	青ねぎ		
23	木	10時 朝食	りんごジュース				ジュース	541 kcal 11.6 g 16.9 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	麻婆豆腐	豚肉、味噌、豆腐	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ	鶏ガラ、醤油、オイスターソース	
			パンサンスー	ハム、鶏卵	春雨、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり	酢、醤油	
24	金	10時 朝食	野菜&フルーツジュース				ジュース	432 kcal 12.4 g 8.8 g
			パン		パン			
		おやつ	ホワイトシチュー	鶏肉、ベーコン	油、じゃが芋、薄力粉、バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース	酢、塩	
			野菜サラダ		砂糖、油	トマト、レタス、キャベツ		
25	土	10時	牛乳	牛乳			ふりかけ	534 kcal 17.1 g 17.9 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	がんもどきの含め煮	豚肉、がんもどき	砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース	醤油	
			五目みそ汁	味噌、豆腐、わかめ	じゃが芋	人参、椎茸		
27	月	10時 朝食	ホットケーキ	鶏卵、牛乳	HM、油		黄桃缶	450 kcal 16.4 g 18.8 g
			りんごジュース					
		おやつ	肉味噌スパゲティ	豚肉、味噌	油、スパゲティ、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース	コンソメ、酒	
			ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、レタス、きゅうり		
28	火	10時 朝食	牛乳	牛乳			塩、醤油	447 kcal 14.9 g 13.8 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	すき焼き風煮	牛肉、豆腐	油、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや	醤油	
			じゃが芋のみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋	青ねぎ		
29	水	10時	りんご				りんご	
			きなこトースト	きな粉	食パン、砂糖、バター			
30	木	10時 朝食	野菜&フルーツジュース				ジュース	442 kcal 14.6 g 12.2 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	魚のフライソース	たら、鶏卵	薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう	
			ハムと大根の甘酢和え	ハム	砂糖	大根、きゅうり		
31	金	10時 朝食	野菜のみそ汁	味噌、わかめ		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	ジュース、パン缶	420 kcal 11.8 g 11.5 g
			パインゼリー	寒天				
		おやつ	牛乳	牛乳			塩、コンソメ	
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	れんこんハンバーグ	豚肉	片栗粉、砂糖	蓮根、玉ねぎ、人参	塩、コンソメ	
			コーンサラダ		マヨネーズ	キャベツ、レタス、人参、コーン		
31	金	10時	人参クリームスープ	牛乳	バター、じゃが芋	玉ねぎ、人参	BP、塩	
			チーズサブレ	チーズ	薄力粉、油			
		おやつ	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			パン		パン			
		おやつ	五目クリーム煮	豚肉、牛乳、スキムミルク	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー	塩、コンソメ	
			ハムサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参		
		おやつ	オレンジ			オレンジ	酢	
			しおむすび		胚芽米			