

日	献立名	赤の仲間 も、肉になる	緑の仲間 からだの力を整える	黄の仲間 おつちの元になる	1杯分 -
1 水	塩焼きそば	いか、ほたて、豚肉	キャベツ、もやし、玉葱、にら	焼きそば麺、ごま油	小 616 kcal 中 703 kcal 高 577 kcal
	おかかポテトサラダ	かつお節	人参	じゃがいも、マヨネーズ	小 717 kcal 中 883 kcal 高 699 kcal
	ごぼうのコンソメスープ	豆腐、ベーコン	ごぼう、大根、コーン、玉葱	米、麦、バター	小 652 kcal 中 748 kcal 高 622 kcal
2 木	カレーピラフおにぎり	鶏肉	コーン、玉葱、人参、ピーマン	米、麦、バター	小 652 kcal 中 748 kcal 高 622 kcal
	豚肉とたけのこの炒め物	豚肉	たけのこ、人参、舞茸		小 653 kcal 中 750 kcal 高 624 kcal
	わかめと豆腐のみそ汁	わかめ、豆腐、みそ	ねぎ		小 627 kcal 中 723 kcal 高 597 kcal
3 金	ミルクパン			ミルクパン	小 662 kcal 中 753 kcal 高 629 kcal
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	しめじ、人参、玉葱、セロリ		小 650 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
	キャベツのサラダ	ロースハム	キャベツ、人参		小 624 kcal 中 711 kcal 高 585 kcal
6 月	ごはん			米、麦	小 652 kcal 中 748 kcal 高 622 kcal
	豆腐のそぼろ炒め	豚挽肉、鶏挽肉、豆腐	玉葱、にら、もやし	でんぷん	小 653 kcal 中 750 kcal 高 624 kcal
	白菜のなめ菜和え	みそ	みつば、しめじ、人参	じゃがいも	小 662 kcal 中 753 kcal 高 629 kcal
7 火	ごはん			米、麦	小 653 kcal 中 750 kcal 高 624 kcal
	ほっけの塩焼き	ほっけ			小 627 kcal 中 723 kcal 高 597 kcal
	ひじきとキャベツのごま炒め	鶏肉、ひじき	キャベツ、人参	ごま油、ごま	小 662 kcal 中 753 kcal 高 629 kcal
8 水	油揚げのみそ汁	油揚げ、みそ	大根、玉葱		小 627 kcal 中 723 kcal 高 597 kcal
	かき揚げうどん	大豆、卵、鶏肉	アスパラ、玉葱、人参、ごぼう、筍、ねぎ、椎茸	うどん、じゃがいも、小麦粉	小 627 kcal 中 723 kcal 高 597 kcal
	白菜のごま酢和え		白菜、人参、もやし	ごま	小 662 kcal 中 753 kcal 高 629 kcal
9 木	ごはん			米、麦	小 662 kcal 中 753 kcal 高 629 kcal
	トートとほうれん草のオムレツ	卵、プロセスチーズ	コーン、ほうれん草	じゃがいも	小 650 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
	もやしナムル		もやし、小松菜、人参	ごま油	小 650 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
10 金	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	ねぎ		小 650 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
	チーズトースト	スライスチーズ		スライスパン	小 650 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
	鶏肉のバジル炒め	鶏肉	赤パプリカ、黄パプリカ、玉葱	じゃがいも	小 650 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
13 月	えのきとチンゲン菜のスープ	豆腐	えのき、チンゲン菜、生姜、ねぎ		小 624 kcal 中 711 kcal 高 585 kcal
	ごはん			米、麦	小 624 kcal 中 711 kcal 高 585 kcal
	豚肉とごぼうのピリ辛炒め	豚肉	ごぼう、人参	ごま油	小 731 kcal 中 840 kcal 高 714 kcal
14 火	小松菜と竹輪の和え物	焼きたけのこ	小松菜、もやし	ごま	小 731 kcal 中 840 kcal 高 714 kcal
	舞茸のみそ汁	豆腐、みそ	舞茸		小 651 kcal 中 748 kcal 高 622 kcal
	ひじきそぼろ丼	豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、ひじき	たけのこ、人参、玉葱、こねぎ	米、麦、ごま油	小 651 kcal 中 748 kcal 高 622 kcal
15 水	大根サラダ	ツナ	大根		小 651 kcal 中 748 kcal 高 622 kcal
	なめこのみそ汁	みそ	なめこ、ねぎ	じゃがいも	小 651 kcal 中 748 kcal 高 622 kcal
	カレースパゲティ	豚肉	玉葱、人参、ほうれん草、しめじ、にんにく	スパゲティ	小 651 kcal 中 748 kcal 高 622 kcal
16 木	おかかキャベツ	かつお節	キャベツ、もやし		小 662 kcal 中 759 kcal 高 633 kcal
	きなこ蒸しパン	卵、牛乳、きなこ、脱脂粉乳		蒸しパンミックス	小 662 kcal 中 759 kcal 高 633 kcal
	ごはん			米、麦	小 662 kcal 中 759 kcal 高 633 kcal
17 金	揚げごぼうのごまがらめ	ごぼう	ごぼう	でんぷん、ごま	小 662 kcal 中 759 kcal 高 633 kcal
	華若布のサラダ	豆腐、華わかめ、鶏ささみ	人参	ごま油	小 650 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
	白菜のみそ汁	豚肉、みそ	白菜、椎茸		小 650 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
20 月	コッペパン			コッペパン	小 656 kcal 中 753 kcal 高 627 kcal
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉、牛乳、脱脂粉乳	人参、白菜、玉葱	じゃがいも、小麦粉、バター	小 656 kcal 中 753 kcal 高 627 kcal
	切り干し大根のごま和え	ロースハム	切り干し大根、小松菜	ごま	小 656 kcal 中 753 kcal 高 627 kcal
21 火	たまごスープ	卵	もやし、ねぎ		小 656 kcal 中 753 kcal 高 627 kcal
	ごはん			米、麦	小 656 kcal 中 753 kcal 高 627 kcal
	鶏肉の甘辛炒め	鶏肉	玉葱	でんぷん	小 656 kcal 中 753 kcal 高 627 kcal
22 水	ココロサラダ	ロースハム	大根、人参、きゅうり	じゃがいも、ごま油	小 678 kcal 中 777 kcal 高 651 kcal
	小松菜のみそ汁	油揚げ、みそ	小松菜、ねぎ		小 678 kcal 中 777 kcal 高 651 kcal
	ごはん			米、麦	小 678 kcal 中 777 kcal 高 651 kcal
23 木	炒り豆腐	豆腐、豚挽肉	人参、椎茸、玉葱		小 665 kcal 中 798 kcal 高 672 kcal
	キャベツの梅和え	海苔	キャベツ	ごま油	小 665 kcal 中 798 kcal 高 672 kcal
	白玉のみそ汁	みそ	人参、大根、こねぎ	白玉、じゃがいも	小 665 kcal 中 798 kcal 高 672 kcal
24 金	味噌ラーメン	豚挽肉	キャベツ、もやし、人参、木耳、ねぎ、にら、メンマ	ラーメン	小 665 kcal 中 798 kcal 高 672 kcal
	揚げ餃子	餃子			小 690 kcal 中 795 kcal 高 669 kcal
	パイ		パイ		小 690 kcal 中 795 kcal 高 669 kcal
27 月	ごはん			米、麦	小 690 kcal 中 795 kcal 高 669 kcal
	スタミナ納豆	鶏挽肉、豚挽肉、納豆、かつお節	生姜、にんにく、玉葱、ねぎ、ほうれん草	ごま油	小 690 kcal 中 795 kcal 高 669 kcal
	ごぼうの中華サラダ	ロースハム	ごぼう、人参、きゅうり	ごま、ごま油	小 690 kcal 中 795 kcal 高 669 kcal
28 火	ふのりのみそ汁	ふのり、みそ	大根		小 658 kcal 中 708 kcal 高 582 kcal
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	小 658 kcal 中 708 kcal 高 582 kcal
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		小 658 kcal 中 708 kcal 高 582 kcal
29 水	麻婆春雨	豚挽肉、みそ	玉葱、人参、椎茸、さやいんげん、生姜	春雨、ごま油、でんぷん	小 641 kcal 中 735 kcal 高 609 kcal
	白菜とツナのサラダ	ツナ	白菜		小 641 kcal 中 735 kcal 高 609 kcal
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン	玉葱、人参	じゃがいも	小 641 kcal 中 735 kcal 高 609 kcal
30 木	ごはん			米、麦	小 641 kcal 中 735 kcal 高 609 kcal
	豚肉の生巻炒め	豚肉	玉葱、生姜		小 641 kcal 中 735 kcal 高 609 kcal
	もやしの梅和え		もやし、ねり梅		小 646 kcal 中 732 kcal 高 606 kcal
1 水	里芋のごま味噌汁	みそ	ねぎ、人参	さといも、ごま	小 646 kcal 中 732 kcal 高 606 kcal
	ごはん			米、麦	小 646 kcal 中 732 kcal 高 606 kcal
	たらの唐揚げ	たら	生姜	でんぷん、小麦粉	小 646 kcal 中 732 kcal 高 606 kcal
2 木	キャベツの甘酢和え	わかめ、ロースハム	キャベツ	ごま油	小 646 kcal 中 732 kcal 高 606 kcal
	じゃがたま汁	卵、みそ	玉葱	じゃがいも	小 620 kcal 中 705 kcal 高 579 kcal
	醤油焼きそば	豚肉、かつお節	人参、キャベツ、もやし	焼きそば麺	小 620 kcal 中 705 kcal 高 579 kcal
3 金	大根のサラダ	かにかま	大根、水菜	マヨネーズ、ごま	小 620 kcal 中 705 kcal 高 579 kcal
	あさりのスープ	あさり、ベーコン	玉葱、さやいんげん	じゃがいも	小 620 kcal 中 705 kcal 高 579 kcal
	みそ生巻ごはん	豚挽肉、みそ	えのき、生姜	米、麦、ごま、ごま油	小 620 kcal 中 705 kcal 高 579 kcal
4 土	高野豆腐のおかか煮	鶏肉、高野豆腐、かつお節	白菜、玉葱、人参		小 620 kcal 中 705 kcal 高 579 kcal
	すまし汁	わかめ		豆腐	小 620 kcal 中 705 kcal 高 579 kcal