

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	黄の仲間・ 熱や力の元になる	1人分 -
1 金	黒砂糖パン			黒砂糖パン	小 671 kcal
	チキンソティ	鶏肉		でんぶん	中 782 kcal
	小松菜の和え物	焼き竹輪	小松菜,もやし	ごま油	高 662 kcal
	ごぼうのコンソメスープ		ごぼう,人参,玉葱,コーン		
4 月	ごはん			米,大麦	小 660 kcal
	じゃがいものそぼろ味噌炒め	豚挽肉,鶏挽肉,みそ	玉葱,ピーマン	じゃがいも,ごま油	中 757 kcal
	ブロッコリーのわかめ和え	かつお節	ブロッコリー,大根		高 631 kcal
	ずりみ汁	ずりみ,みそ	えのき,白菜		
5 火	切り干し大根の混ぜずし	鶏肉,油揚げ,のり	切り干し大根,人参,ごぼう,干し椎茸	米,大麦,ごま	小 712 kcal
	すき焼き風煮	牛肉,豆腐	玉葱,人参,ねぎ		中 818 kcal
	おくらのすまし汁		オクラ,えのき		高 692 kcal
6 水	カレーうどん	豚肉,油揚げ,みそ	しめじ,人参,ねぎ,玉葱	うどん,でんぶん	小 650 kcal
	もやしの梅和え		もやし,水菜,ねり梅	ごま油	中 754 kcal
	おからとごまの蒸しパン	卵,牛乳,おから,脱脂粉乳		蒸しパンミックス,ごま	高 628 kcal
7 木	ごはん			米,大麦	小 663 kcal
	ホッケのバターしょうゆ焼き	ほっけ		バター	中 759 kcal
	ひじきの炒め煮	ひじき,さつま揚げ,豚肉	人参	しらたき,ごま油	高 633 kcal
	ほうれんそうのみそ汁	木綿豆腐,みそ	ほうれんそう	じゃがいも	
8 金	スライスパン			スライスパン	小 741 kcal
	りんごジャム		りんごジャム		中 827 kcal
	挽肉とじゃがいものオムレツ	卵,豚挽肉	玉葱		高 701 kcal
	きのこのバターソティ	ベーコン	しめじ,しいたけ	じゃがいも,バター	
11 月	キャベツの中華スープ		キャベツ,人参	ごま油,ごま	
	ごはん			米,大麦	小 650 kcal
	厚揚げの中華炒め	厚揚げ,豚肉	きくらげ,チンゲン菜,人参	ごま油	中 746 kcal
	いかとコーンのサラダ	いか	キャベツ,コーン	オリーブ油	高 620 kcal
12 火	舞茸のみそ汁	みそ	舞茸,ごぼう		
	ごはん			米,大麦	小 667 kcal
	鶏の親子炒め	鶏肉,卵	玉葱,人参,さやいんげん		中 765 kcal
	もやしの昆布和え	昆布	もやし		高 639 kcal
13 水	じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ	玉葱,小松菜	じゃがいも	
	ジャージャースパゲティ	豚挽肉,鶏挽肉,みそ	玉葱,人参,ねぎ,たけのこ	スパゲティ	小 762 kcal
	きゅうりの中華サラダ	鶏ささみ	きゅうり,キャベツ	ごま油	中 877 kcal
	ももの缶詰		もも		高 751 kcal
14 木	ごはん			米,大麦	小 656 kcal
	豚肉のはちみつ炒め	豚肉	玉葱	はちみつ	中 752 kcal
	大根サラダ	かつお節	大根,水菜		高 626 kcal
	里芋の味噌汁	みそ	人参,しめじ,白菜,ねぎ	里芋	
15 金	焼きそばパン			背割りパン	小 836 kcal
	チキンマリネ	鶏肉	玉葱,人参,ピーマン	でんぶん,オリーブ油	中 975 kcal
	野菜スープ	ウィンナー	ほうれんそう,大根,人参	じゃがいも	高 849 kcal
19 火	ごはん			米,大麦	小 700 kcal
	鶏肉のバジル炒め	鶏肉	バジル	でんぶん	中 804 kcal
	グリル野菜		人参,ズッキーニ,しいたけ,ブロッコリー	じゃがいも,オリーブ油	高 678 kcal
	大根のみそ汁	みそ	キャベツ,大根		
20 水	醤油ラーメン	豚肉,うずらの卵	もやし,ほうれんそう,メンマ,ねぎ	ラーメン	小 600 kcal
	しゅうまい				中 713 kcal
	すだちゼリー				高 587 kcal
21 木	ごはん			米,大麦	小 642 kcal
	鱈のパン粉焼き	鱈	にんにく,パセリ	パン粉	中 728 kcal
	人参とツナのソティ	ツナ,卵,豆腐	人参,小松菜	ごま油	高 602 kcal
22 金	白菜のみそ汁	わかめ,みそ	白菜,しめじ		
	コッペパン			コッペパン	小 738 kcal
	マカロニのそぼろ炒め	豚挽肉,鶏挽肉	玉葱,コーン,人参,ほうれんそう	マカロニ	中 860 kcal
	ミネストローネ	ベーコン,大豆	セロリー,大根,人参,玉葱	オリーブ油	高 734 kcal
	バナナ		バナナ		