

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	エネルギー
1水	塩野菜ラーメン	豚肉	もやし キャベツ 人参 きくらげ	ラーメン ごま油	小 628 kcal
	大根の和え物	ロースハム	大根 小松菜	ごま	中 748 kcal
	桃の缶詰		桃		高 622 kcal
2木	ごはん			米 大麦	小 687 kcal
	ハムチーズオムレツ	卵 ロースハム プロセスチーズ		じゃがいも	中 790 kcal
	もやしチャブチェ	鶏挽肉	もやし キャベツ パプリカ にんにく	ごま油	高 664 kcal
3金	かぶの味噌汁	味噌	玉葱 かぶ 人参		
	赤飯	あずき 小豆		米 ごま	小 652 kcal
	大根と豚肉のこっくり煮	豚肉	大根 干し椎茸 人参		中 747 kcal
6月	舞茸のすまし汁		舞茸 ほうれん草	白煮	高 621 kcal
	ごはん			米 大麦	小 687 kcal
	鶏れんこん	鶏肉	れんこん 人参 にんにく		中 759 kcal
7火	白菜の中華和え		白菜	ごま ごま油	高 621 kcal
	チンゲン菜の味噌汁	味噌	チンゲン菜 しめじ	じゃがいも	
	ごはん			米 大麦	小 659 kcal
8水	ポークチャップ	豚肉	玉葱 しめじ		中 758 kcal
	おかかキャベツ	かつお節	キャベツ		高 632 kcal
	油揚げの味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	なめこ		
9木	しょうゆ焼きそば	豚肉	キャベツ もやし 玉葱 しめじ たら にんにく	やきそば麺	小 628 kcal
	たまごスープ	卵	ねぎ しいたけ 玉葱 人参		中 721 kcal
	りんご		りんご		高 595 kcal
10金	ごはん			米 大麦	小 660 kcal
	厚揚げのオイスター炒め	厚揚げ 豚肉	人参 きくらげ キャベツ にんにく	ごま油	中 751 kcal
	大根のカニカマサラダ	かにかま	大根 小松菜	オリーブオイル	高 625 kcal
13月	じゃがいもの味噌汁	わかめ 味噌	しいたけ	じゃがいも	
	かぼちゃパン			かぼちゃパン	小 776 kcal
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	玉葱 パセリ	マカロニ じゃがいも バター	中 888 kcal
14火	ごぼうのコンソメスープ	ウィンナー	ごぼう 人参 コーン 玉葱		小 660 kcal
	ごはん			米 大麦	小 660 kcal
	春菊と豚肉の炒め物	豚肉	玉葱 春菊 にんにく	バター	中 750 kcal
15水	白菜と竹輪の和え物	白菜 竹輪			高 624 kcal
	根菜汁	油揚げ 味噌	ごぼう 大根 人参	じゃがいも	
	ごはん			米 大麦	小 645 kcal
16木	鯖の味噌煮	味噌	しょうが 生姜		中 739 kcal
	もやしの炒めナムル	鶏肉	もやし 人参 たら	ごま油	高 613 kcal
	豆腐のすまし汁	豆腐	しいたけ	麺	
17金	根菜とキムチのうどん	豚肉	キムチ しいたけ ねぎ 大根 ごぼう 人参	うどん ごま油	小 629 kcal
	キャベツのごま和え		キャベツ 人参	ごま	中 708 kcal
	アップルシナモン蒸しパン	卵 牛乳 脱脂粉乳	りんご	蒸しパンミックス	高 582 kcal
20月	ごはん			米 大麦	小 652 kcal
	切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ 豚肉	切り干し大根 人参	ごま油	中 747 kcal
	ほうれん草のツナ和え	ツナ	ほうれん草 もやし		高 621 kcal
21火	すりみ汁	すりみ 味噌	白菜 ねぎ		
	ジャンバラヤ	鶏肉 ウィンナー	玉葱 セロリー にんにく パプリカ パセリ	米 大麦 オリーブ油	小 716 kcal
	春雨サラダ	ロースハム	小松菜	春雨 ごま	中 753 kcal
22水	白菜スープ		白菜 しめじ 人参		高 627 kcal
	ごはん			米 大麦	小 665 kcal
	じゃがいものそぼろ炒め	鶏挽肉 豚挽肉	玉葱	じゃがいも	中 761 kcal
24金	もやしの酢の物	わかめ ロースハム	もやし		高 635 kcal
	キャベツの味噌汁	厚揚げ 味噌	キャベツ		
	ごはん			米 大麦	小 665 kcal
27月	ふりかけ				中 758 kcal
	鱈の野菜あんかけ	鱈	人参 玉葱 しいたけ ピーマン		高 632 kcal
	豚汁	豚肉 味噌	大根 ねぎ 生姜	じゃがいも	
28火	クリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	しめじ 玉葱 ほうれん草	スパゲティ バター	小 654 kcal
	大根のマリネ	鶏ささみ	大根 水菜 人参		中 747 kcal
	りんご		りんご		高 621 kcal
29水	シュガートースト			スライスパン	小 664 kcal
	カリフラワーのサラダ		カリフラワー ブロッコリー	じゃがいも マヨネーズ	中 739 kcal
	トマトオニオンスープ	ベーコン	玉葱 人参 パセリ トマト	オリーブオイル	高 613 kcal
30木	ごはん			米 大麦	小 656 kcal
	豚肉のきんぴら炒め	豚肉	玉葱 ごぼう 人参	しらたき ごま油	中 750 kcal
	白菜の昆布和え	きざみ昆布	白菜		高 624 kcal
31金	えのきの味噌汁	味噌	えのき 大根 ねぎ	じゃがいも	
	ごはん			米 大麦	小 686 kcal
	パン粉焼きチキン	鶏肉		パン粉 オリーブオイル	中 764 kcal
1水	キャベツのマリネ	ロースハム	キャベツ コーン		高 638 kcal
	卵と白菜の味噌汁	卵 味噌	白菜 人参 玉葱		