

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	醤油ラーメン	豚肉	もやし ほうれん草 メンマ	ラーメン	小 606 kcal
	フライドポテト			じゃがいも	中 739 kcal
	キャベツの中華サラダ	中華くらげ	キャベツ 人参	ごま油	
2 木	ごはん			米 大麦	小 655 kcal
	鶏肉のオイスターマヨ炒め	鶏肉	キャベツ 玉葱	マヨネーズ でんぷん	中 716 kcal
	切り干し大根のごま酢和え	ロースハム	切り干し大根 人参 小松菜	ごま	
3 金	厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌	ねぎ		
	五目ませちらし	油揚げ	れんこん 人参 ごぼう 干し椎茸	米 大麦 小麦	小 668 kcal
	ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし		中 822 kcal
6 月	すまし汁	わかめ		大豆	
	桜餅			桜餅	
	ごはん			米 大麦	小 616 kcal
7 火	豚肉の味噌炒め	豚肉 味噌	玉葱 生姜		中 764 kcal
	もやしの塩昆布和え	塩昆布	もやし 人参	ごま油	
	小松菜の味噌汁	味噌	小松菜 えのき 大根		
8 水	ごはん			米 大麦	小 617 kcal
	ますのパン粉焼き	ます 粉チーズ		パン粉 オリーブ油	中 760 kcal
	カレーミックスポテト	ベーコン	人参 バセリ	じゃがいも バター	高 634 kcal
9 木	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	玉葱		
	塩焼きそば	豚肉	人参 木耳 キャベツ	焼きそば麺	小 601 kcal
	加アワーとじゃがいものワグ	ツナ	カリフラワー	じゃがいも マヨネーズ	中 744 kcal
10 金	コンソメスープ	ベーコン	人参 玉葱 えのき コーン		高 618 kcal
	ごはん			米 大麦	小 605 kcal
	ミートオムレツ	卵 豚挽肉	玉葱 人参 セロリ		中 752 kcal
13 月	キャベツのごま炒め	鶏肉 ひじき	キャベツ パプリカ	ごま油	高 626 kcal
	もやしの味噌汁	味噌	もやし さやいんげん 人参		
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	小 734 kcal
14 火	黒ごまきなこクリーム			黒ごまきなこクリーム	中 872 kcal
	じゃがいもの味噌バター炒め	豚肉 鶏挽肉 味噌	玉葱 コーン	じゃがいも バター	高 746 kcal
	うずらの卵のスープ	うずらの卵 ベーコン	チンゲン菜 人参 椎茸		
15 水	ポークカレー	豚肉	人参 玉葱 りんご セロリ トマト にんにく 生姜	米 大麦 じゃがいも バター	小 775 kcal
	福神漬け		福神漬け		中 971 kcal
	フルーツクリームチーズ	クリームチーズ、ヨーグルト	フルーツ缶詰 パナナ		高 845 kcal
16 木	ごはん			米 大麦	小 635 kcal
	鶏肉のはちみつ炒め	鶏肉	玉葱	はちみつ	中 791 kcal
	キャベツのゆかり和え	キャベツ 人参		ごま油	
17 金	なめこの味噌汁	鶏肉 味噌	なめこ 白菜		
	ごま味噌うどん	豚肉 味噌	人参 ねぎ 玉葱	うどん	小 603 kcal
	わかめの酢の物	わかめ ロースハム	大根		
20 月	ヨーグルト蒸しパン	ヨーグルト 卵 牛乳		蒸しパンミックス	高 607 kcal
	ごはん			米 大麦	小 603 kcal
	ひじきと小松菜の炒め物	ひじき 豚肉	小松菜 人参	ごま油	中 752 kcal
22 水	じゃがいものマリネ	ロースハム	コーン	じゃがいも	高 626 kcal
	かきたま汁	味噌 味噌	玉葱 椎茸		
	スタミナ丼	豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 にもろ もやし	米 大麦 小麦	小 665 kcal
23 木	大根のコロコロサラダ	ベーコン	大根	オリーブ油	中 831 kcal
	キャベツのスープ	はんぺん	キャベツ ねぎ		高 705 kcal
	ごはん			米 大麦	小 603 kcal
24 金	いかと大根の煮つけ	いか さつま揚げ	大根 人参		中 753 kcal
	もやしのごま和え	竹輪	もやし		高 627 kcal
	じゃがいもの味噌汁	わかめ 味噌	ねぎ	じゃがいも	
25 土	ボンゴレスパゲティ	あさり	にんにく えのき こねぎ 玉葱 バセリ	スパゲティ バター オリーブ油	小 601 kcal
	ブロッコリーのおかか和え	鶏ささみ	ブロッコリー	じゃがいも	中 741 kcal
	デコボン		デコボン		高 615 kcal
26 日	ごはん			米 大麦	小 728 kcal
	タラのトマトソース煮	タラ ベーコン	人参 セロリ しめじ 玉葱 トマト	じゃがいも	中 901 kcal
	にらのスープ	豚肉	にら	春雨 ごま油	高 775 kcal
27 月	いちごゼリー			いちごゼリー	