

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 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 608 kcal
	鶏肉とピーマンのケチャップ炒め	とりにく 鶏肉	き 黄パプリカ 赤パプリカ ピーマン	じゃがいも バター	中 752 kcal
	もやし中華炒め	ハム	もやし きゅうり 人参	ごま ごま油	高 626 kcal
	焼肉と大根の味噌汁	とりにく 鶏挽肉	だいこん 大根 えのき		
2 金	揚げパン			コッペパン	小 600 kcal
	豆腐とキャベツのサラダ	とうふ 鶏ささみ 豆腐	キャベツ 人参	ごま油	中 742 kcal
	マカロニスープ	ベーコン	たまねぎにんじん 玉葱 人参	マカロニ じゃがいも	高 616 kcal
5 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
	鶏肉のねぎ塩炒め	とりにく 鶏肉	ねぎ 玉葱	ごま油	中 748 kcal
	大根と竹輪の和え物	たけのこ 竹輪 しらす	だいこん 大根	ごま	高 622 kcal
	じゃがいもの味噌汁	みそ 味噌	キャベツ えのき	じゃがいも	
6 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
	厚揚げのそぼろ炒め	あつあげ とりにく 厚揚げ 鶏挽肉 豚挽肉	さやいんげん 玉葱	しらたき	中 747 kcal
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草	ほうれん草 もやし		高 621 kcal
	油揚げの味噌汁	あぶらあげ 油揚げ わかめ 味噌	たまねぎ 玉葱		
7 水	塩焼きそば	豚肉	もやし 人参 たら	や 焼きそば麺	小 606 kcal
	フライドポテト			じゃがいも	中 747 kcal
	野菜スープ	ウィンナー	だいこん にんじん 大根 人参 しめじ キャベツ		高 621 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 607 kcal
8 木	豚肉のみそ炒め	とりにく 豚肉 味噌	にんにく 玉葱	ごま油	中 754 kcal
	キャベツのなめ茸和え		キャベツ 人参 なめ茸		高 628 kcal
	はんぺんすまし	はんぺん	椎茸 テンゲン菜	じゃがいも	
	えだまめピラフ	とりにく 鶏挽肉	えだまめ 玉葱 人参 コーン	こめ おおむぎ 米 大麦 バター	小 602 kcal
9 金	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
	鶏肉のマスタード炒め	とりにく 鶏肉	しょうが 生姜 にんにく 玉葱 人参	じゃがいも	中 755 kcal
	大根サラダ	だいこん 大根	だいこん 大根 赤パプリカ きゅうり	ごま ごま油	高 629 kcal
	厚揚げの味噌汁	あつあげ 厚揚げ 味噌	き 切り干し大根		
13 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 613 kcal
	鯖の梅ソースがけ	さば	ね うめ 練り梅	小麦粉	中 750 kcal
	もやしと萵わかめのサラダ	もやし 萵わかめ	人参 もやし	ごま油 ごま	高 623 kcal
	えのきの味噌汁	味噌	ねぎ えのき	じゃがいも	
14 水	鶏肉とキャベツのスパゲティ	とりにく 鶏肉 あさり	キャベツ しめじ 玉葱 にんにく	スパゲティ オリーブ油	小 611 kcal
	じゃがいものおかか和え	かつお節	ブロッコリー	じゃがいも	中 758 kcal
	ミルクゼリー				高 758 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
15 木	豆腐中華炒め	とうふ 豆腐 豚肉	きくらげ 木耳 人参 キャベツ	ごま油	中 749 kcal
	白菜のおひたし	たけのこ 竹輪	白菜 人参		高 749 kcal
	里芋の味噌汁	あぶらあげ 油揚げ 味噌	だいこん 大根 小松菜	さいとも 里芋	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 676 kcal
16 金	鶏肉の香味炒め	とりにく 鶏肉	たまねぎ 玉葱 ねぎ 人参 にんにく しょうが	ごま油	中 846 kcal
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ	高 846 kcal
	じゃがいものスープ		たまねぎ 玉葱 人参	じゃがいも	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
19 月	ひじきの炒り卵	たまご 卵 ひじき 豚肉	ほうれん草 人参 玉葱		中 754 kcal
	わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ	だいこん 大根		高 754 kcal
	かぶの味噌汁	あつあげ 厚揚げ 味噌	かぶ ねぎ		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 632 kcal
20 火	豚肉とじゃがいもの炒め物	とりにく 豚肉	たまねぎ 玉葱 こねぎ	じゃがいも	中 784 kcal
	もやしのさっぱり和え	ハム	もやし 小松菜	ごま	高 658 kcal
	椎茸の味噌汁	あぶらあげ 油揚げ 味噌	しいたけ 椎茸 キャベツ		
	おけぼんばうどん	とりにく 鶏肉	ねぎ 干し椎茸	おけぼんばうどん	小 603 kcal
21 水	かき揚げ	たまご 卵	アスパラガス 玉葱 コーン	じゃがいも	中 736 kcal
	白菜の梅和え		白菜 練り梅		高 610 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 600 kcal
	じゃがいものガーリックソテー	いか	テンゲン菜 にんにく	じゃがいも	中 747 kcal
22 木	白菜のごま和え		白菜 もやし 人参		高 621 kcal
	エリンギと鶏肉の味噌汁	とりにく 鶏肉 味噌	ごぼう エリンギ ねぎ		
	スタミナ納豆丼	納豆 鶏挽肉 豚挽肉 かつお節	にんにく しょうが 人参 玉葱 ほうれん草	こめ おおむぎ 米 大麦	小 684 kcal
	キャベツのサラダ	ハム	キャベツ 人参 コーン		中 851 kcal
23 金	豆腐の味噌汁	とうふ 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ 玉葱		高 725 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
	鶏肉のオイスター炒め	とりにく 鶏肉 味噌	キャベツ	ごま油	中 752 kcal
	大根の甘酢和え	ハム	だいこん 大根 小松菜		高 626 kcal
26 月	じゃがたま汁	たまねぎ 玉葱		じゃがいも	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 631 kcal
	照り焼きつくね	とりにく 鶏挽肉 豚挽肉 豆腐 おから 卵	たまねぎにんじん 玉葱 人参 大葉 生姜	パン粉	中 787 kcal
	白菜のしらす和え	しらす	白菜		高 661 kcal
27 火	もやし味噌汁	あぶらあげ 油揚げ 味噌	もやし		
	塩ラーメン	豚肉	キャベツ 人参 メンマ 木耳	ラーメン	小 602 kcal
	もやしのナムル		もやし 人参 たら		中 710 kcal
	しゅうまい	しゅうまい			高 584 kcal
28 水	ドライカレー	とりにく 鶏挽肉 豚挽肉	たまねぎにんじん 玉葱 人参 ピーマン ごぼう レーズン 生姜 にんにく	こめ おおむぎ 米 大麦	小 787 kcal
	福神漬		福神漬		中 987 kcal
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	桃缶 みかん缶 りんご缶 バイン缶 パナナ		高 861 kcal
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	小 604 kcal
29 木	チョコクリーム				中 748 kcal
	ツナじゃが	ツナ	人参 玉葱 さやいんげん	じゃがいも	高 622 kcal
	はんぺんスープ	はんぺん わかめ	ねぎ コーン	ごま	

