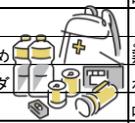




日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
1 金	コッペパン			コッペパン	小 642 kcal
	いちごミックスジャム			いちごミックスジャム	中 797 kcal
	はるさめ 春雨とキャベツのオイスター炒め	ぶりにく 鶏肉	にんじん キャベツ 人参	はるさめ あぶら 春雨 ごま油 でん粉	高 664 kcal
	はくさい 白菜と豚肉のスープ	ぶたにく 豚肉	はくさい だいこん 白菜 大根 椎茸 生姜		
4 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく 豚肉	さい チンゲン菜 玉葱 生姜		中 746 kcal
	ごぼうとツナのサラダ	ひじき ツナ	ごぼう 人参		高 620 kcal
	じゃがいもの味噌汁	みそ 味噌	しめじ さやいんげん	じゃがいも	
5 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 681 kcal
	鶏肉のバター醤油炒め	ぶりにく 鶏肉	たまねぎ 玉葱	バター じゃがいも	中 849 kcal
	切り干し大根のサラダ	わかめ	き ぼ だいこん 切り干し大根 コーン	ごま油	高 723 kcal
	もやしのごま味噌汁	みそ 味噌	もやし 人参 なめこ	ごま	
6 水	マーボー焼きそば	ぶたにく とうふ 豚挽肉 鶏挽肉 豆腐	たまねぎ しょうが 玉葱 生姜	焼きそば麺 ごま油 でん粉	小 746 kcal
	ちくわとキャベツのおひたし	焼く ちくわ 焼き竹輪 かつお節	キャベツ 人参 大根		中 923 kcal
	パインゼリー			パインゼリー	高 797 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 602 kcal
7 木	厚揚げの味噌炒め	あつあ 厚揚げ 豚肉 味噌	キャベツ		中 748 kcal
	はくさい 白菜の昆布和え	きんぷ 刻み昆布	はくさい にんじん 白菜 人参		高 622 kcal
	はんぺんのすまし汁	はんぺん わかめ	干し椎茸	じゃがいも	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 701 kcal
8 金	えだまめおにぎり		えだまめ 枝豆	こめ おおむぎ 米 大麦	中 874 kcal
	だいこん 大根の煮物	うずらの うずらの卵 鶏肉 さつま揚げ	だいこん 大根		高 748 kcal
	まいたけ 舞茸とごぼうの味噌汁	あぶら 油揚げ 味噌	まいたけ 舞茸 ごぼう 人参 小松菜		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 565 kcal
11 月	鶏肉の梅炒め	ぶりにく 鶏肉	たまねぎ おおほ 玉葱 大葉 練り梅	ごま油 でん粉	中 698 kcal
	ブロッコリーのしらす和え	しらす	ブロッコリー	じゃがいも	高 572 kcal
	はくさい 白菜と高野豆腐の味噌汁	こうや とうふ 高野豆腐 味噌	はくさい にんじん 白菜 人参		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
12 火	鮭のパン粉焼き	さけ こな 鮭 粉チーズ	バジル パセリ	パン粉 オリーブ油	中 733 kcal
	だいこん 大根のかにかまサラダ	かにかま ハム	だいこん 大根		高 607 kcal
	じゃがいもとえのきのサラダ	味噌	えのき ほうれんそう	じゃがいも	
	豆乳だしうどん	ぶたにく とうふ 豚肉 豆乳 味噌	はくさい にんじん 白菜 人参 エリンギ ねぎ 生姜	うどん	小 580 kcal
13 水	もやしの中華和え	ハム	もやし ごぼう	ごま ごま油	中 737 kcal
	ココア蒸しパン	む 卵 牛乳 脱脂粉乳		む 蒸しパンミックス	高 611 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 600 kcal
	いかのカレー炒め	いか	あか 赤パプリカ 玉葱	じゃがいも	中 742 kcal
14 木	キャベツとチーズのサラダ	ハム チーズ	キャベツ 人参	オリーブ油	高 616 kcal
	焼肉と大根の味噌汁	ぶたにく 鶏挽肉 味噌	だいこん 大根 小松菜		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 627 kcal
	じゃがいものバジル炒め	ウィンナー	にんじん 人参 バジル	じゃがいも オリーブ油	中 779 kcal
15 金	マカロニのトマトスープ	ベーコン	たまねぎ 玉葱 しめじ キャベツ ホールトマト	マカロニ	高 653 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 603 kcal
	とうふ 豆腐と大葉の炒め物	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	たまねぎ おおほ 玉葱 大葉 人参		中 744 kcal
	はくさい 白菜のツナマヨ和え	ツナ	はくさい 白菜	マヨネーズ	高 618 kcal
19 火	かぶの味噌汁	みそ 味噌	かぶ 小松菜	じゃがいも	
	和風きのこスパゲティ	ぶりにく 鶏肉	しめじ 椎茸 舞茸 小ねぎ	スパゲティ オリーブ油	小 620 kcal
	キャベツのごま和え		キャベツ 人参	ごま	中 772 kcal
	野菜		野菜		高 646 kcal
20 水	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
	鶏肉ともやしの炒め物	ぶりにく 鶏肉	さやいんげん もやし エリンギ 人参	ごま油	中 753 kcal
	ワカメサラダ	わかめ	きゆうり きゅうり コーン		高 627 kcal
	すりみ汁	すりみ 味噌	ねぎ 大根 人参		
21 木	ホイコーロー丼	ぶたにく 味噌 豚肉 味噌	しょうが 生姜 キャベツ ねぎ	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま ごま油	小 625 kcal
	じゃがいもの塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	ブロッコリー	じゃがいも	中 769 kcal
	厚揚げの味噌汁	あつあ 厚揚げ 味噌	たまねぎ 玉葱		高 643 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
25 月	ちゃんぽん風野菜炒め	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし	ごま油	中 742 kcal
	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	ほうれんそう	じゃがいも	高 616 kcal
	とうふ 豆腐の味噌汁	とうふ 味噌 豆腐 味噌	ごぼう ねぎ		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 630 kcal
26 火	さばの照り焼き	さば	しょうが 生姜	ごま でん粉	中 772 kcal
	切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ 豚肉	き ぼ だいこん 切り干し大根 人参	ごま油	高 646 kcal
	キャベツの味噌汁	あぶら 油揚げ 味噌	キャベツ しめじ		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
27 水	とんこつラーメン	ぶたにく 豚肉	メンマ キャベツ 木茸	ラーメン	小 672 kcal
	もやしナムル	ぎょうざ 餃子	もやし 人参 ほうれん草	ごま油	中 836 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 720 kcal
	筑前煮	ぶりにく 鶏肉	れんこん たけのこひしん 蓮根 筍 人参 椎茸	ごぼう	中 896 kcal
28 木	お麩のすまし汁		おろし 大根 みつば	こんにやく 里芋	
	みたらし団子			まめ 豆麩	
	黒砂糖パン			しらたま 白玉 でん粉	小 687 kcal
	じゃがいもガレット	ツナ チーズ		じゃがいも オリーブ油	中 852 kcal
29 金	マカロニサラダ	どり 鶏ささみ	にんじん きゅうり 人参	マカロニ マヨネーズ	
	もやしのスープ	わかめ 卵	もやし	ごま	



人と、木と、おけと