

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
3 火	ごはん			こめ 米 小麦	小 592 kcal
	鶏肉のスタミナ炒め	豚肉	き ぼ 切り干し大根 ビーマン にんにく	マヨネーズ	中 731 kcal
	白菜の梅和え		ほくかい 人参 練り梅	ごま油	高 605 kcal
	なめこの味噌汁	味噌	なめこ 大根 ねぎ		
4 水	焼きそば	豚肉	キャベツ もやし 人参	焼きそば麺	小 553 kcal
	じゃがいものツナサラダ	ツナ	みずな 水菜	じゃがいも ごま	中 681 kcal
	たまごスープ	たまご 卵	たまねぎ 玉葱 椎茸		高 555 kcal
5 木	ごはん			こめ 米 小麦	小 580 kcal
	春雨と竹輪の中巻炒め	ちくわ 豚肉	にら もやし	春雨	中 719 kcal
	キャベツのごま和え		キャベツ 人参	ごま	高 593 kcal
6 金	大根の味噌汁	あぶら油 揚げ 味噌	たまねぎ 玉葱 大根		
	鶏挽肉のみそおにぎり	鶏挽肉 味噌	えのき 生姜	こめ 米 小麦 小麦粉 小麦油	小 658 kcal
	塩にくじゃが	豚肉	にんにく 人参 さやいんげん 玉葱	じゃがいも しらたき	中 815 kcal
	豆腐のすまし汁	豆腐 わかめ			高 689 kcal
10 火	ごはん			こめ 米 小麦	小 604 kcal
	厚揚げのきんぴら	あつあ 厚揚げ 豚肉	ごぼう 人参	ごま油 ごま	中 751 kcal
	もやしのさっぱり和え		もやし 小松菜 コーン		高 625 kcal
	じゃがいもと舞茸の味噌汁	味噌	舞茸 ねぎ	じゃがいも	
11 水	かしわうどん	鶏肉 油揚げ	ま 十し椎茸 ねぎ	うどん	小 579 kcal
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう 人参 ほうれん草	マヨネーズ	中 670 kcal
	ヨーグルト	ヨーグルト			高 545 kcal
12 木	ごはん			こめ 米 小麦	小 599 kcal
	鱈の塩焼き	たら 鱈			中 720 kcal
	じゃがいものバター醤油炒め	ウィンナー	パプリカ	じゃがいも バター	高 594 kcal
	白菜としめじの味噌汁	味噌	しめじ 白菜 玉葱		
13 金	スライスパン			スライスパン	小 623 kcal
	りんごジャム			りんごジャム	中 772 kcal
	マカロニのそぼろ炒め	豚挽肉 鶏挽肉	たまねぎ コーン ほうれん草	マカロニ	高 636 kcal
	キャベツのミルクスープ	ベーコン 牛乳	キャベツ しめじ 人参	じゃがいも	
16 月	ごはん			こめ 米 小麦	小 581 kcal
	豚肉と小松菜の甘辛炒め	豚肉	たまねぎ 小松菜		中 717 kcal
	もやしとひじきの和え物	ひじき	もやし 人参	ごま	高 591 kcal
	キャベツの味噌汁	厚揚げ 味噌	キャベツ 椎茸		
17 火	ごはん			こめ 米 小麦	小 585 kcal
	鶏肉のおかか炒め	鶏肉 かつお節	さやいんげん 人参 キャベツ エリンギ		中 724 kcal
	切り干し大根のしらす和え	しらす	き ぼ 切り干し大根 人参 ほうれん草		高 598 kcal
	さつまいもの味噌汁	味噌	さつまいも 玉葱	さつまいも	
18 水	ジョア			ジョア	小 600 kcal
	ミートソーススパゲティ	豚挽肉 鶏挽肉 大豆 おから 粉チーズ	人参 玉葱 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト	スパゲティ	中 787 kcal
	コロコロサラダ	鶏ささみ	大根 キャベツ 人参	じゃがいも	高 787 kcal
19 木	ごはん			こめ 米 小麦	小 590 kcal
	ニラ玉豆腐炒め	豆腐 豚肉 卵	にら もやし		中 731 kcal
	白菜の塩昆布和え	塩昆布	白菜 人参	ごま ごま油	高 605 kcal
	えのきの味噌汁	味噌	えのき	じゃがいも	
20 金	シーフードカレー	いか あさり えび ホタテ	人参 玉葱 りんご セロリ トマト 生姜 にんにく	こめ 米 小麦 小麦粉 バター	小 702 kcal
	福神漬け		福神漬け		中 877 kcal
	フルーツ和え		フルーツ缶詰		高 751 kcal
23 月	ごはん			こめ 米 小麦	小 599 kcal
	炒り鶏	鶏肉	人参 ごぼう	こんにやく	
	わかめサラダ	わかめ	大根 コーン	ごま油	高 618 kcal
24 火	ふのりの味噌汁	ふのり 味噌	ねぎ	じゃがいも	
	ごはん			こめ 米 小麦	小 621 kcal
	鮭の香草焼き	鮭		オリーブ油 はちみつ	中 764 kcal
	キャベツとじゃがいものサラダ	ベーコン	キャベツ	じゃがいも	高 638 kcal
25 水	里芋の味噌汁	豆腐 味噌	人参 ねぎ	里芋	
	味噌野菜ラーメン	豚肉 味噌	もやし 人参 キャベツ 木耳 メンマ	ラーメン	小 574 kcal
	大根ナムル		大根 人参 ほうれん草	ごま油	中 640 kcal
26 木	りんご		りんご		高 514 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 578 kcal
	豚肉の味噌ケチャップ炒め	豚肉 味噌	キャベツ玉葱 ビーマン		中 716 kcal
	もやしのおひたし	竹輪 かつお節	もやし		高 590 kcal
27 金	かきたま汁	たまご 卵 味噌	白菜		
	ミルクパン			コッペパン	小 596 kcal
	キャベツのサラダ	鶏ささみ	キャベツ 人参	オリーブ油	中 740 kcal
30 月	大根スープ	ウィンナー	大根 小松菜	じゃがいも	高 614 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 600 kcal
	かれの唐揚げ	かれい			中 736 kcal
	白菜のなめ茸和え		ほくかい 人参 なめ茸		高 610 kcal
31 火	すりみの味噌汁	すりみ 味噌	しめじ 大根 ねぎ		
	ごはん			こめ 米 小麦	小 718 kcal
	かぼちゃグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ かぼちゃ	マカロニ バター	中 967 kcal
	コンソメスープ	ウィンナー	たまねぎ 人参	じゃがいも	高 909 kcal
	カクテルゼリー			カクテルゼリー	