

| 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 | オムそば風 | 豚肉 卵 | もやし キャベツ 人参 | 焼きそば麺 マヨネーズ | 小 580 kcal |
| | 白菜とささみの中華サラダ | 鶏ささみ | 白菜 | ごま ごま油 | 中 714 kcal |
| | 大根スープ | | 大根 人参 | じゃがいも | 高 588 kcal |
| 2 木 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 560 kcal |
| | きのこことハムのソティ | ハム | えのき しめじ エリンギ キャベツ | じゃがいも バター | 中 692 kcal |
| | チキンマリネ | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 | | 高 566 kcal |
| 6 月 | ごはん | | | | |
| | 麻婆じゃがいも | 豚挽肉 みそ | 人参 生姜 玉ねぎ | じゃがいも ごま油 | 小 600 kcal |
| | 大根サラダ | かつお節 | 大根 水菜 パプリカ | | 中 741 kcal |
| 7 火 | ごはん | | | 米 大麦 | 高 615 kcal |
| | 佃煮のり | 佃煮のり | | | 小 633 kcal |
| | 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ | 鶏肉 | ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ | ごま | 中 786 kcal |
| 8 水 | 石狩汁 | 鱈 みそ | 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸 | じゃがいも 突きこんにやく | 高 659 kcal |
| | 豚キムチうどん | 豚肉 油揚げ | 白菜キムチ ねぎ | うどん ごま油 | 小 609 kcal |
| | もやしのごま和え | ハム | もやし 小松菜 | | 中 740 kcal |
| 9 木 | かぼちゃ蒸しパン | 卵 牛乳 おから 脱脂粉乳 | かぼちゃ | 蒸しパンミックス | 高 614 kcal |
| | ごはん | | | 米 大麦 | 小 609 kcal |
| | 豆腐とだいのこのそぼろ炒め | 豆腐 鶏挽肉 | 大根 こねぎ 生姜 | | 中 753 kcal |
| 10 金 | キャベツの梅和え | 竹輪 | キャベツ 練り梅 | ごま油 | 高 627 kcal |
| | じゃがいものみそ汁 | みそ | 玉ねぎ 人参 | じゃがいも | |
| | 牛丼 | 牛肉 | 玉ねぎ | じゃがいも | 小 616 kcal |
| 13 月 | 白菜のお新香 | 昆布 | 人参 人参 生姜 | 米 大麦 しらたき | 中 764 kcal |
| | わかめのみそ汁 | わかめ 豆腐 みそ | ねぎ | じゃがいも | 高 638 kcal |
| | ごはん | | | 米 大麦 | |
| 14 火 | 鶏肉のオリーブソティ | 鶏肉 | にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん | じゃがいも オリーブ油 | 中 817 kcal |
| | 白菜の辛子醤油和え | | 白菜 | | 高 691 kcal |
| | 油揚げのみそ汁 | 油揚げ みそ | えのき ねぎ | | |
| 15 水 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 616 kcal |
| | チジミ | 卵 チーズ | にら 白菜キムチ キャベツ | ごま油 | 中 765 kcal |
| | もやしの磯和え | 海苔 | もやし | | 高 639 kcal |
| 16 木 | 玉ねぎのみそ汁 | 豆腐 みそ | 玉ねぎ 人参 | | |
| | クリームスパゲティ | 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ | 玉ねぎ しめじ ほうれんそう | スパゲティ バター | 小 614 kcal |
| | キャベツのマリネ | ハム | キャベツ パプリカ コーン | オリーブ油 | 中 751 kcal |
| 17 金 | ブルーベリーゼリー | | | | 高 625 kcal |
| | ごはん | | | 米 大麦 | 小 529 kcal |
| | こんにやくのみそ炒め | 豚肉 みそ | 人参 ねぎ | こんにやく | 中 652 kcal |
| 20 月 | じゃがいもとハムのサラダ | ハム | さやいんげん | じゃがいも | 高 526 kcal |
| | 里芋と大根のみそ汁 | みそ | 椎茸 大根 | さといも | |
| | ホットドッグ | ウィンナー | キャベツ | コッペパン | 小 577 kcal |
| 21 火 | 大根と竹輪のサラダ | わかめ 竹輪 鶏ささみ | 大根 | | 中 712 kcal |
| | トマトスープ | ベーコン | 玉ねぎ 人参 セロリ トマト | じゃがいも オリーブ油 | 高 586 kcal |
| | ごはん | | | 米 大麦 | 小 538 kcal |
| 22 水 | 豚肉とヤーコンの炒め物 | 豚肉 | 人参 ヤーコン | ごま油 | 中 662 kcal |
| | わかめとツナのサラダ | わかめ ツナ 竹輪 | 大根 | ごま ごま油 | 高 536 kcal |
| | じゃがいもと舞茸のみそ汁 | みそ | 小松菜 舞茸 | じゃがいも | |
| 24 金 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 631 kcal |
| | 鱈のパン粉焼き | 鱈 粉チーズ | パン粉 オリーブ油 | | 中 770 kcal |
| | 大根とベーコンのサラダ | ベーコン | 大根 コーン 小松菜 | | 高 644 kcal |
| 27 月 | 豆腐とかぼちゃのみそ汁 | 豆腐 みそ | かぼちゃ しめじ | | |
| | 醤油ラーメン | 豚肉 | もやし ほうれん草 コーン | ラーメン | 小 637 kcal |
| | フライドポテト | | | じゃがいも | 中 775 kcal |
| 28 火 | キャベツのおかか和え | かつお節 | キャベツ 人参 | | 高 649 kcal |
| | おにぎり | 海苔 | | 米 大麦 | 小 630 kcal |
| | 炒り鶏 | 鶏肉 | れんこん ごぼう 椎茸 人参 たけのこ | こんにやく | 中 784 kcal |
| 29 水 | なめこ汁 | 豆腐 みそ | なめこ ねぎ | | 高 658 kcal |
| | ごはん | | | 米 大麦 | 小 612 kcal |
| | 鶏肉とキャベツのバター醤油炒め | 鶏肉 | キャベツ | じゃがいも バター | 中 756 kcal |
| 30 木 | 大根の和え物 | | 大根 ほうれん草 | ごま ごま油 | 高 630 kcal |
| | もやしのみそ汁 | 油揚げ みそ | もやし ねぎ | | |
| | ごはん | | | 米 大麦 | 小 627 kcal |
| 29 水 | コーンのつまみ揚げ | すりみ 卵 | コーン ごぼう 玉ねぎ | | 中 778 kcal |
| | 白菜のなめ茸和え | | 白菜 なめ茸 | | 高 652 kcal |
| | みぞれ汁 | 鶏肉 みそ | 大根 人参 しめじ | | |
| 30 木 | ねぎ塩焼きそば | 鶏肉 | ねぎ もやし 木耳 | 焼きそば麺 ごま油 | 小 562 kcal |
| | ごぼうサラダ | | ごぼう 人参 キャベツ | マヨネーズ | 中 693 kcal |
| | オニオンスープ | ベーコン | 玉ねぎ セロリ パセリ 人参 | | 高 567 kcal |
| 31 金 | チキンカレー | 鶏肉 | 人参 玉ねぎ セロリ りんご トマト | 米 大麦 じゃがいも バター | 小 805 kcal |
| | 福神漬け | 福神漬け | | | 中 1012 kcal |
| | フルーツ白玉 | | フルーツ 缶詰 | 白玉 | 高 886 kcal |

