

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	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	小 682 kcal
	みかんジャム		みかんジャム		中 786 kcal
	鶏肉のバジル炒め	鶏肉	にんにく 玉葱 人参 バジル	でん粉 オリーブ油	高 660 kcal
	キャベツのツナサラダ	ツナ	キャベツ		
4 月	春雨スープ	わかめ	もやし	春雨 ごま	
	ごはん			米 大麦	小 671 kcal
	ほうれん草のチーズオムレツ	卵 チーズ	玉葱 ほうれん草		中 769 kcal
	白菜とハムのサラダ	ハム	白菜		高 643 kcal
5 火	さつまいものみそ汁	豚肉 みそ	しめじ	さつまいも	
	ごはん			米 大麦	小 672 kcal
	大根と大葉のピリ辛炒め	豚肉	大根 大葉	ごま油 でん粉	中 770 kcal
	じゃがいものサラダ	ベーコン	ブロッコリー	じゃがいも オリーブ油	高 644 kcal
6 水	もやしのみそ汁	わかめ みそ	もやし		
	けんちんうどん	豆腐 油揚げ	大根 人参 ねぎ ごぼう 舞茸	うどん	小 638 kcal
	大学芋			さつまいも ごま	中 739 kcal
	もやしの中華和え		もやし 人参 小松菜	ごま油	高 613 kcal
7 木	ごはん			米 大麦	小 599 kcal
	ヤンニョムチキン風	鶏肉	玉葱 キャベツ	ごま油 ごま でん粉	中 689 kcal
	ごぼうと小松菜のおひたし	かつお節	ごぼう 小松菜 人参 もやし		高 563 kcal
	豆腐のみそ汁	豆腐 ふのり みそ	ねぎ		
8 金	チャーハン風混ぜごはん	豚挽肉 鶏挽肉 卵	ねぎ キャベツ	米 大麦 ごま油	小 653 kcal
	大根とわかめのナムル	わかめ ハム	大根		中 749 kcal
	じゃがいものコンソメスープ		玉葱 人参	じゃがいも	高 623 kcal
	ごはん			米 大麦	小 721 kcal
11 月	豆腐とキャベツの中華炒め	豆腐 鶏肉	キャベツ 木耳	ごま油 でん粉	中 831 kcal
	切り干し大根のサラダ	ひじき ツナ	切り干し大根 人参	マヨネーズ	高 705 kcal
	玉葱のみそ汁	油揚げ みそ	玉葱 ほうれん草		kcal
	ごはん			米 大麦	小 617 kcal
12 火	豚肉と白滝の炒め物	豚肉	人参 玉葱 小松菜	しらたき	中 705 kcal
	もやしの梅みそ和え	みそ	もやし 大葉 練り梅	ごま	高 579 kcal
	きのこすまし		椎茸 舞茸 ごぼう	じゃがいも	
	あさりの和風スパゲティ	鶏肉 あさり	しめじ キャベツ	スパゲティ オリーブ油 バター	小 705 kcal
13 水	白菜の和え物		白菜 人参 えのき		中 812 kcal
	いちごみるく蒸しパン	牛乳 おから 脱脂粉乳		蒸しパンミックス いちごみるく	高 686 kcal
	ごはん			米 大麦	小 666 kcal
	鶏肉のカレー炒め	鶏肉	もやし 玉葱		中 766 kcal
14 木	大根のじゃこサラダ	しらす	大根 人参	ごま油	高 640 kcal
	じゃがいもと小松菜のみそ汁	みそ	小松菜 ねぎ	じゃがいも	
	フレンチトースト	卵 牛乳		スライスパン	小 685 kcal
	キャベツとささみのサラダ	鶏ささみ	キャベツ	オリーブ油	中 789 kcal
15 金	マカロニスープ	ウィンナー	玉葱 人参 セロリ 大根	マカロニ	高 663 kcal
	ごはん			米 大麦	小 822 kcal
	篠原牛のハンバーグ	牛肉 卵 牛乳	玉葱	パン粉	中 950 kcal
	じゃがいもとキャベツのサラダ		キャベツ	じゃがいも	高 824 kcal
18 月	しいたけのみそ汁	油揚げ みそ	もやし 椎茸		
	ごはん			米 大麦	小 666 kcal
	鶏肉とじゃがいもの炒め物	鶏肉	こねぎ	じゃがいも バター	中 763 kcal
	白菜のさっぱり和え		白菜 人参		高 637 kcal
19 火	厚揚げとなめこのみそ汁	厚揚げ みそ	なめこ 玉葱		
	海鮮ラーメン	いか あさり ホタテ えび 豚肉	もやし 人参 玉葱 コーン メンマ	ラーメン	小 598 kcal
	大根のゆかり和え		大根	ごま油	中 612 kcal
	みかん		みかん		高 586 kcal
20 水	ごはん			米 大麦	小 649 kcal
	ぶりフライ	ぶり			中 750 kcal
	もやしのごま和え		もやし 人参 ほうれん草		高 624 kcal
	ごぼうのみそ汁	油揚げ みそ	玉葱 ごぼう	じゃがいも	
21 木	かぼちゃドリア風	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	パセリ 玉葱 しめじ かぼちゃ	米 大麦 小麦粉 バター	小 815 kcal
	キャベツのサラダ	チーズ	キャベツ 水菜 パプリカ	オリーブ油	中 937 kcal
	ゆずゼリー				

