

日	おかず	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月	ごはん			こめ 米 小麦	小 675 kcal
	おかかふりかけ				中 828 kcal
	高野豆腐のたまごとし 根菜のごまみそ汁	こうやとうふ たまご とりにく 高野豆腐 卵 鶏肉 ぶたにく あがらぬ みそ 豚肉 油揚げ 味噌	たまご しいたけ 玉ねぎ 椎茸 にんじん こまつな 大根 人参 小松菜	こめあぶら 米油 ごま油 ごま	
2月	ごはん			こめ 米 小麦	小 536 kcal
	いかの香味焼き かわりきんぴら 大根すまし	いか 味噌 あし ちくわ 焼き竹輪 わかめ しらす干し	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 さやいんげん しいたけ 大根 人参 椎茸	じゃがいも ごま ごま油 焼き麩 米 小麦	中 612 kcal
	わかめごはん 鱈の照り焼き ブロッコリーのツナ和え えのきのみそ汁	わかめ しらす干し ぶりやく 鶏肉 ツナ あつあ 味噌 厚揚げ	ブロッコリー えのき茸 長ねぎ	じゃがいも 米 小麦	小 595 kcal 中 616 kcal 高 604 kcal
3月	ごはん			こめ 米 小麦	小 607 kcal
	じゃがいものコンソメ炒め 白菜のコールスローサラダ きくらげのスープ	ぶりやく 鶏肉 焼き竹輪 とう 豆腐	にんにく パセリ はくさい 白菜 コーン きくらげ 玉ねぎ さやいんげん 人参	こめあぶら 米油 じゃがいも マヨネーズ	中 750 kcal 高 624 kcal
	彩りひやむぎ メンチカツ 星空ゼリー	ハム 錦糸卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 味噌 おから 卵	オクラ 人参 きゅうり たまご 人参 玉ねぎ 人参	ひやむぎ パン粉 小麦粉 米油 星空ゼリー	小 765 kcal 中 951 kcal 高 825 kcal
4月	ごはん			こめ 米 小麦	小 635 kcal
	お好み焼き風オムレツ 大根ナムル くずし豆腐のスープ	たまご ぶりやく あし ちくわ かつお節 青のり とう 豆腐	キャベツ スライス 大根 きゅうり しいたけ 人参 生姜 椎茸	こめあぶら 米油 ごま油 ごま でん粉	中 783 kcal 高 657 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 529 kcal
5月	鶏肉のオリーブソテー もやしとツナの青しそサラダ 麩のみそ汁	ぶりやく 鶏肉 ツナ あつあ 味噌 油揚げ	にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん もやし 大葉 みつば	オリーブ油 焼き麩	中 652 kcal 高 526 kcal
	スパゲティナポリタン きのこブロッコリーのマリネ チーズ蒸しぱん	豚ひき肉 粉チーズ ハム プロセスチーズ クリームチーズ 脱脂粉 乳 おから 卵 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく 生姜 しめじ ブロッコリー	スパゲティ パター じゃがいも 蒸しパンミックス	小 671 kcal 中 834 kcal 高 708 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 595 kcal
6月	厚揚げのチャンプルー 大根のキムチ和え すいとん汁	あつあ かつお節 たまご 厚揚げ あつあ 味噌 油揚げ	ゴーヤ もやし にんにく 大根 きゅうり キムチ 人参 ごぼう	こめあぶら 米油 小麦粉	中 734 kcal 高 608 kcal
	バターパン 鶏肉とマカロニのトマト煮 キャベツとりんごのサラダ 白菜のコンソメスープ	ぶりやく 粉チーズ 鶏肉 粉チーズ ベーコン	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ セロリ トマト缶 キャベツ りんご 白菜	バターパン オリーブ油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	小 669 kcal 中 831 kcal 高 705 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 638 kcal
7月	いわしの唐揚げ 鶏肉とコーンのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 カレーうどん 水菜と白菜のおひたし パイナップルの缶詰	いわし ぶりやく 鶏肉 わかめ 味噌 鶏肉 油揚げ 鶏肉 油揚げ パイナップル	生姜 にんにく もやし きゅうり コーン 玉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ 水菜 白菜 人参	こめ 米 小麦 こめあぶら 米油 小麦粉 でん粉 ごま うどん 米油 和風カレールウ ごま ごま油	中 770 kcal 高 644 kcal 小 518 kcal 中 644 kcal 高 518 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 667 kcal
	鶏肉とピーマンのみそ炒め じゃがいものマリネ ワンタンスープ	ぶりやく 味噌 豚ひき肉 豚肉 うずらの卵	キャベツ ピーマン 小松菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 きくらげ 筍 玉ねぎ 椎茸	バターパン オリーブ油 マカロニ じゃがいも ワンタン ごま油 米 小麦 米油 ごま油 でん粉	小 667 kcal 中 829 kcal 高 703 kcal
8月	中華丼 切干大根とごぼうの和え物 無骨といんげんのみそ汁	ハム 味噌 味噌	ごぼう 切干大根 舞茸 さやいんげん	ごま ごま	中 790 kcal 高 664 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 748 kcal
	鱈と野菜のチリソース炒め じゃがいもパリパリサラダ キャベツの中華スープ	ぶりやく 鶏肉 ベーコン	たまご 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 なす 大根	でん粉 米油 じゃがいも	中 933 kcal 高 807 kcal
9月	ごはん			こめ 米 小麦	小 765 kcal
	大根と豚肉のこっくり煮 ごぼうの甘辛ごま和え もずくのみそ汁	ぶりやく 豚肉 もずく 味噌	大根 しいたけ しょうが 大根 椎茸 生姜 ごぼう	こめ 米 小麦 ごま油 ごま でん粉 米油	中 960 kcal 高 834 kcal
	もやしオイスター焼きそば 揚げだし豆腐 ハム中華サラダ	ぶりやく 豚肉 豆腐 ハム	もやし 玉ねぎ ピーマン 小ねぎ 生姜 はくさい 人参	焼きそば 米油 ごま油 でん粉 米油 ごま油	小 560 kcal 中 687 kcal 高 561 kcal
10月	ハヤシライス スパゲティツナサラダ カットすいか	ハム ツナ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご セロリ コーン 枝豆	こめ 米 小麦 米 小麦 ハヤシルウ パター スパゲティ マヨネーズ	小 910 kcal 中 1144 kcal 高 1018 kcal