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
19 火	ごはん			米 大麦	小 589 kcal
	鶏肉のスパイシー炒め	鶏肉	玉葱 パプリカ にんにく	米油	中 729 kcal
	ツナの和風サラダ	ツナ	大根		高 603 kcal
	えのきとチンゲン菜のスープ	豆腐	えのき チンゲン菜 生姜		
20 水	ミートソーススパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	玉葱 ピーマン にんにく 生姜 トマト バジル	スパゲティ オリーブ油	小 793 kcal
	じゃがもパリパリサラ	ベーコン	キャベツ	じゃがいも	中 994 kcal
	五平餅風白玉			冷凍白玉 ごま	高 868 kcal
21 木	豚キムチ丼	豚肉 卵	キムチ 人参 ほうれん草 もやし	米 大麦 米油	小 665 kcal
	ミニトマト		ミニトマト		中 823 kcal
	とろろ昆布のみそ汁	とろろ昆布 豆腐	長葱		高 697 kcal
22 金	ごまパン			ごまパン	小 744 kcal
	じゃがいものグラタン	ウインナー 脱脂粉乳 牛乳 シュレッドチーズ	玉葱 コーン パセリ	じゃがいも 米油 小麦粉 バター	中 929 kcal
	キャベツのドレッシング和え	かにかま	キャベツ	オリーブ油	高 803 kcal
	大根バタースープ	鶏肉	大根 さやいんげん	バター	
25 月	ごはん			米 大麦	小 539 kcal
	ほっけのみりん焼き	ほっけ			中 592 kcal
	にらときのこの炒め物		しめじ にら 玉葱	ごま油	
	みそけんちん汁	豆腐	大根 人参 ごぼう 長葱 小松菜		
26 火	ごはん			米 大麦	小 600 kcal
	鶏と野菜のチリソース炒め	鶏肉	なす 玉葱 椎茸 長葱 にんにく 生姜	でんぷん 米油	中 741 kcal
	和風ポテトサラダ	塩昆布	大葉	じゃがいも ごま	高 615 kcal
	キャベツの中華スープ		キャベツ 人参		
27 水	みそラーメン	豚肉 つと	もやし 木茸 味付きメンマ 生姜 にんにく	ラーメン 米油	小 672 kcal
	春巻き	鶏ひき肉	白菜 人参 にら 乾燥椎茸 生姜	春雨 ごま油 春巻きの皮 米油	中 849 kcal
	フルーツ杏仁	牛乳	みかん缶 りんご缶 黄桃缶		高 723 kcal
28 木	ごはん			米 大麦	小 604 kcal
	鶏肉とズッキーニの甘酢炒め	鶏肉	ズッキーニ 人参	でんぷん 米油 ごま油	中 745 kcal
	大根のマヨネーズ和え		大根 コーン		高 619 kcal
	レタスとのりのスープ	刻みのり	レタス		
29 金	置戸スープカレー	篠原牛	ピーマン ミニトマト パプリカ 玉葱 なす モロッコいんげん 椎茸	米 大麦 じゃがいも 米油	小 807 kcal
	冷凍みかん		冷凍みかん		中 999 kcal
					高 873 kcal