

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
4火	ごはん			こめ 米 小麦	小 566 kcal
	鱈のパン粉焼き	たら 鱈 粉チーズ	にんにく パセリ	パン粉 オリーブ油	中 691 kcal
	白菜の浅漬け	はくさい 塩昆布	白菜 小松菜 生姜		高 565 kcal
	じゃがいもわかめのみそ汁	わかめ		じゃがいも	
5水	ハヤシスパゲッティ	豚肉	玉葱 生姜 にんにく りんご セロリ トマトビュレ	スパゲッティ オリーブ油 バター	小 794 kcal
	りっちゃんサラダ	ハム 鰹節 刻み昆布	キャベツ きゅうり トマト コーン 人参		中 1001 kcal
	かぼちゃ煮しパン	かぼちゃ 牛乳 おから 脱脂粉乳	かぼちゃ	煮しパンミックス	高 875 kcal
	鶏ごぼうおにぎり	鶏ひき肉	ごぼう 枝豆	米 小麦 米油	小 624 kcal
6木	おでん	蒲鉾 うずらの卵	大根 いんげん こんにゃく	じゃがいも	中 770 kcal
	もやしのごまマヨ和え		小松菜 もやし	ごま	高 644 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 670 kcal
	みそ風味さつまいも揚げ	すり身 大豆 おから	大葉 長葱 玉葱 生姜	でんぷん 小麦粉 米油	中 833 kcal
7金	ヤーコンのきんぴら	いんげん	ヤーコン 人参	ごま油	高 707 kcal
	白菜となめこのみそ汁		はくさい 白菜 なめこ		
	ごはん			こめ 米 小麦	
	豚肉と芋のゆずこしょう炒め	豚肉	玉葱	じゃがいも	中 654 kcal
10月	わかめとかにかまの甘酢和え	わかめ かにかま	もやし	ごま油	高 528 kcal
	ほうれん草のかきたま汁	たまご 卵	ほうれん草		
	ごはん			こめ 米 小麦	小 605 kcal
	鶏肉のバーベキューソース焼き	とり 鶏肉	にんにく	はちみつ 米油	中 737 kcal
11火	キャベツとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ コーン	オリーブ油	高 611 kcal
	かぼちゃと豆腐のみそ汁	かぼちゃ 豆腐	かぼちゃ		
	豚骨ラーメン	豚肉 つとまき	人参 きくらげ もやし	ラーメン 米油	小 631 kcal
	フーヨーハイ風たまご焼き	たまご 卵 かにかま	ゆかり ながねぎ しいたけ 筍 長葱 椎茸	米油 でんぷん	中 790 kcal
12水	わかめのナムル	わかめ	大根	ごま油	高 664 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 573 kcal
	高野豆腐のそぼろからめ	とり 鶏ひき肉 高野豆腐	玉葱 しらたき しめじ いんげん 生姜	米油 ごま	中 702 kcal
	もやしの海苔和え	もやし 刻みのり	はくさい 白菜 小松菜		高 576 kcal
13木	油揚げとじゃがいものみそ汁	あぶら 油揚げ		じゃがいも	
	クリームロールパン			クリームロールパン	小 780 kcal
	鶏肉とブロッコリーのオイスター炒め	とり 鶏肉	ブロッコリー 人参	米油	中 987 kcal
	ABCトマトスープ	ベーコン	さつまいも 玉葱 セロリ トマト缶 バジル	ABCマカロニ	高 861 kcal
14金	ストロベリーヨーグルト	ストロベリーヨーグルト			
	ごはん			こめ 米 小麦	小 595 kcal
	豚肉のハニーマスタード焼き	豚肉	にんにく	はちみつ	中 723 kcal
	大根のごま和え	だいこん 大根	小松菜	ごま	高 597 kcal
17月	もずくの中華スープ	もずく	きくらげ 白菜	ごま油	
	ごはん			こめ 米 小麦	小 646 kcal
	ほっけのしょうゆマヨ焼き	ほっけ	にんにく		中 799 kcal
	かぼちゃの甘辛揚げ	かぼちゃ	かぼちゃ	米油 ごま	高 673 kcal
18火	キャベツと厚揚げのみそ汁	キャベツ 厚揚げ	キャベツ しめじ		
	ねぎ塩焼きそば	ねぎ 鶏肉	長葱 もやし 小葱 きくらげ	焼きそば麺 米油 ごま油	小 505 kcal
	白菜の塩昆布和え	はくさい 白菜 塩昆布	はくさい 白菜 人参		中 616 kcal
	柿	柿			高 490 kcal
19水	ごはん			こめ 米 小麦	小 549 kcal
	ヤーコンと豚肉のみそ炒め	ヤーコン 豚肉	玉葱 小松菜 ヤーコン	米油 ごま油	中 678 kcal
	チンゲン菜のおかか和え	チンゲン菜 鰹節	チンゲン菜 キャベツ		高 552 kcal
	厚揚げのすまし汁	厚揚げ	かぶ		
20木	シーフードカレー	いか えび おたて	人参 玉葱 りんご セロリ トマト缶 トマトビュレ 生姜 にんにく	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	小 833 kcal
	つぼ漬け		つぼ漬け		中 1048 kcal
	フルーツ和え		黄桃 パイン みかん		高 922 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 597 kcal
21火	鶏肉とごぼうの炒め物	とり 鶏肉	ごぼう 小松菜 したらき	ごま油	中 737 kcal
	れんこんサラダ	ツナ ひじき	れんこん 枝豆		高 611 kcal
	すりみのすまし汁	すり身	ほうれん草 白菜		
	豚キムチうどん	豚肉 油揚げ	キムチ キャベツ 長葱	うどん 米油 ごま油	小 657 kcal
22水	いもチーズ団子	いも 脱脂粉乳		じゃがいも でんぷん 小麦粉 米油	中 826 kcal
	チンゲン菜のおひたし	チンゲン菜 鰹節	チンゲン菜 もやし		高 700 kcal
	ごはん			こめ 米 小麦	小 558 kcal
	大根のそぼろ煮	だいこん 豚ひき肉 鶏ひき肉	大根 人参 小葱 生姜	小葱 でんぷん	中 683 kcal
23木	白菜のからし醤油和え	はくさい 白菜 しょうゆ 醤油	はくさい 白菜 小松菜		高 557 kcal
	ヤーコンのみそ汁		ヤーコン 玉葱 椎茸		
	コーンマヨトースト		コーン	スライスパン	小 600 kcal
	かぼちゃのミートグラタン	ウインナー シュレッドチーズ	かぼちゃ しめじ 玉葱 にんにく トマトビュレ トマト缶 バジル タイム パセリ	バター オリーブ油	中 766 kcal
24金	ブロッコリーのコンソメスープ		ブロッコリー キャベツ	じゃがいも	高 720 kcal
	ジョアブレン	ジョアブレン			