

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	I初付 -
1 金	スライスパン			スライスパン	小 707 kcal
	ハムエッグ	たまご 卵 ハム		ごめあぶら 米油	
	大根のさっぱりサラダ	とりにく 大根のさっぱりサラダ	だいこん みずな 大根 水菜		
7 木	コーンシチュー	とりにく 牛乳 脱脂粉乳	さやいんげん 人参 コーン	じゃがいも バター 小麦粉	小 660 kcal 中 821 kcal
	たけのこごはん	たけのこ 鮭ひき肉	たけのこ 荀しめじ 生姜	ごめ おおむぎ 米 大麦 米油 ごま	
	ブロッコリーのおかか和え	や ちくわ 焼き竹輪	ブロッコリー キャベツ		
8 金	えびのすまじ汁	とうふ 豆腐 わかめ えび			小 569 kcal 中 699 kcal 高 573 kcal
	かしわもち			かしわもち	
	ごはん			ごめ おおむぎ 米 大麦	
11 月	豚肉とごぼうのオイスター炒め	ぶたにく 豚肉	にんじん 人参 さやいんげん	たまねぎ 玉葱 ごぼう	小 577 kcal 中 886 kcal 高 760 kcal
	白菜の塩昆布和え	しらこぶ 塩昆布	はくさい 白菜 小松菜		
	じゃがいものみそ汁	あぶらあ 油揚げ	えのき	じゃがいも	
12 火	ごはん			ごめ おおむぎ 米 大麦	小 586 kcal 中 721 kcal 高 595 kcal
	てはもとて に 手羽元照り煮	とりにくてはもと 鶏肉手羽元	しょうが 生姜		
	炒めナムル		ほうれん草 しめじ もやし		
13 水	みずな 水菜のすまじ汁	みずな 水菜	みずな 水菜		小 650 kcal 中 868 kcal 高 742 kcal
	アスパラとベーコンのスパゲティ	こな ベーコン 粉チーズ	たまねぎ 玉葱 アスパラガス	にんにく	
	ワインナー	ワインナー			
14 木	グレーブフルーツ		グレーブフルーツ		小 574 kcal 中 701 kcal 高 575 kcal
	ごはん			ごめ おおむぎ 米 大麦	
	お好み焼き風オムレツ	たまご 豚肉 焼き竹輪 青のり 鰹節	キャベツ 紅生姜	ごめあぶら 米油	
15 金	ふきの炒め煮	あ さつま揚げ	ふき ごぼう さやいんげん 唐辛子	とうがらし あぶら ごま油	小 650 kcal 中 868 kcal 高 742 kcal
	白菜のこま風味汁	あつあ 厚揚げ	ながねぎ 長葱 白菜	ごま	
	アスパラとベーコンのスパゲティ	こな ベーコン 粉チーズ	たまねぎ 玉葱 アスパラガス	にんにく	
18 月	ウインナー	ワインナー			小 547 kcal 中 666 kcal 高 540 kcal
	グレーブフルーツ				
	ごはん			ごめ おおむぎ 米 大麦	
19 火	シュークリーム			コッペパン ごめあぶら グラニュー糖	中 861 kcal 高 735 kcal
	鶏肉と野菜のソティ	とりにく 鶏肉	さやいんげん キャベツ 人参	にんにく かん オーリーブ油	
	ミネストローネ	ワインナー	アスパラガス セロリ トマト缶	じやがいも マカロニ	
20 水	ごはん			ごめ おおむぎ 米 大麦	小 730 kcal 中 916 kcal 高 790 kcal
	ほつけのマヨ焼き	ほつけ	にんにく		
	白菜の梅おかか和え	かつおぶし 鰹節	はくさい ね うめ 白菜 えのき 緑り梅		
21 木	ごはん	ご 豆	だいす とうふ 大豆 豆腐	まいたけ だいこん こまつな 舞茸 大根 小松菜	小 611 kcal 中 757 kcal 高 631 kcal
	チキンカレー	どりにく 鶏肉 ヨーグルト	にんにく にんじん にんじん 玉葱 セロリ トマト缶	にんにく にんじん にんじん 玉葱 セロリ トマト缶	
	福神漬け		ふくじんづ 福神漬け		
22 金	フルーツ和え		りんご 白桃 バイン みかん		小 654 kcal 中 809 kcal 高 683 kcal
	醤油焼きそば	ぶたにく 豚肉	もやし キャベツ	や めん ごめあぶら 焼きそば麺 米油	
	ごぼうサラダ	たまご 卵	ごぼう えのき えだまめ 人参 枝豆	ごま ごま油	
25 月	ごはん		コーン えのき		小 545 kcal 中 667 kcal 高 541 kcal
	豆腐の中華炒め	とうふ 豆腐	きくらげ 木耳 さやいんげん 茄	あぶら ごま油 でんぶん	
	大根のしらす和え	しらす	だいこん 大根 チンゲン菜		
26 火	せんべい汁	どりにく 鶏肉	はくさい こまつな 白菜 小松菜 つきこん	かやきせんべい	小 540 kcal 中 660 kcal 高 534 kcal
	スヌーピー丼	ぶたにく 豚肉	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 にら	ごめ おおむぎ 米 大麦 米油 ごま油	
	しいたけのみそ汁		しいたけ 椎茸	じやがいも レモンゼリーの素	
27 水	レモンゼリー			ごめ おおむぎ 米 大麦	小 671 kcal 中 831 kcal 高 705 kcal
	ごはん				
	おかからナゲット	とうふ 豆腐 とり 鶏ひき肉 にく 豚ひき肉 にく 卵	たまねぎ 玉葱	こむぎご こめあぶら 小麦粉 米油	
28 木	もやしのごま和え	もやし	もやし ほうれん草	ごま	小 631 kcal 中 781 kcal 高 655 kcal
	ちゅうわ キャベツの中華スープ		キャベツ コーン		
	ごはん			ごめ おおむぎ 米 大麦	
29 金	いかの香味焼き	いか	しょうが 生姜 にんにく 長葱	こめあぶら 米油	小 554 kcal 中 693 kcal 高 567 kcal
	切り干し大根のひたし	かづくし 切り干し大根	かつおぶし 鰹節	さりげなにん こまつな 切り干し大根 小松菜	
	厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ	にんじん しめじ 人参		
27 水	醤油ラーメン	ぶたにく 豚肉 つとまき	あじつ 味付きメンマ チンゲン菜	ラーメン ごめあぶら 米油	小 554 kcal 中 693 kcal 高 567 kcal
	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ	ごま油	
	みたらし団子			あぶら ごま油 でんぶん	
28 木	ごもく 五目おにぎり	とり 鶏ひき肉 にく 大豆ミート ひじき	えだまめ 枝豆 ごぼう 白滝	ごめ おおむぎ 米 大麦	小 631 kcal 中 781 kcal 高 655 kcal
	シーフードと白菜のうま煮	ほたて えび	じいじけ 椎茸 白菜 たけのこ さやいんげん しょうが 生姜	あぶら ごま油 でんぶん	
	さといも 里芋のみそ汁	あぶらあ 油揚げ	さといも こまつな 里芋 小松菜		
29 金	ピザースト	ベーコン シュレッドチーズ	バジル コーン 玉葱 ピーマン	スライスパン	小 571 kcal 中 703 kcal 高 577 kcal
	キャベツとちくわのサラダ	や ちくわ 焼き竹輪	キャベツ	ごま	
	かぶボトル	とりにく 鶏肉	かぶ 人参 アスパラガス バセリ	じやがいも 米油	