

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 水	大根スパゲティ	まぐろツナ缶	玉ねぎ しめじ 大根 小松菜	スパゲティ	小 634 kcal
	彩サラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり 人参	上白糖 エッグフリーマヨネーズ 白ごま	中 824 kcal 高 717 kcal
	バナナ1/2切れ		バナナ		
2 木	ごはん			米 大麦	小 706 kcal
	小松菜とつみれの味噌汁	つみれ 味噌	人参 小松菜		中 847 kcal
	白花豆コロッケ	白花豆		こめ油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	高 721 kcal
	つけ味噌	鶏ひき肉 味噌 かつお削り	にら 人参	白ごま 上白糖 ごま油	
	ナタデココ入りレモンゼリー			ナタデココ	
3 金	シュガー揚げパン			コッペパン こめ油 グラニュー糖	小 659 kcal
	臭たくさんトマトスープ	ウインナー 大福豆 金時豆 大豆	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 トマト	上白糖 オリーブ油	中 754 kcal
	ポテドレッシングサラダ	ウインナー	玉ねぎ	じゃがいも こめ油 上白糖	高 627 kcal
6 月	ごはん			米 大麦	小 659 kcal
	ひじき入り味噌そぼろ丼	ひじき 鶏ひき肉 豚ひき肉 味噌	人参 玉ねぎ 干しいたけ とうもろこし	上白糖 こめ油	中 754 kcal
	田舎汁	鶏むね肉	玉ねぎ しめじ 人参	じゃがいも こんにゃく	高 691 kcal
	キャベツのおひたし		キャベツ 人参		
7 火	ごはん			米 大麦	小 698 kcal
	根菜のごま汁	鶏肉 厚揚げ 味噌 昆布カツオ削り	ごぼう 人参 玉ねぎ えのきたけ	白ごま	中 801 kcal
	ニンフライのソースかけ	北海道産ニンジン		こめ油 上白糖 パン粉	高 672 kcal
	竹輪ときゅうりのサラダ	焼き竹輪	きゅうり 大根	春雨 ごま油 上白糖	
8 水	ソース焼きそば	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら	中華麺 こめ油	小 476 kcal
	豆腐ときのこのスープ	豆腐	しめじ 大根 ねぎ		中 586 kcal
	オレンジ1/6		オレンジ		高 460 kcal
9 木	ごはん			米 大麦	小 667 kcal
	すいとん汁	鶏肉 油揚げ	人参 大根 ねぎ	小麦粉	中 824 kcal
	ハムエッグ	卵 ハム		こめ油	高 698 kcal
	手作りひじきふりかけ	しらす干し かつお削り ひじき		白ごま 上白糖	
10 金	ごはん			米 大麦	小 636 kcal
	マーボー丼	豆腐 豚ひき肉	しいたけ 椎茸 ねぎ 玉ねぎ たけのこ 生姜	でん粉 上白糖 こめ油 ごま油	中 743 kcal
	きゅうりのゆかり漬 白菜の味噌汁	わかめ 味噌	きゅうり 人参 白菜		高 617 kcal
13 月	ごはん			米 大麦	小 618 kcal
	鶏肉の梅焼き	鶏肉	おぼろ 梅	でん粉 ごま油	中 754 kcal
	竹輪とキャベツのおひたし 豚汁	焼き竹輪 かつお削り 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 大根 ごぼう 人参 ねぎ	じゃがいも こんにゃく	高 628 kcal
14 火	ごはん			米 大麦	小 633 kcal
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 鶏肉	玉ねぎ 干しいたけ	こめ油	中 820 kcal
	彩野菜の味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	大根 人参 小松菜		高 690 kcal
15 水	ピーマンとそぼろのスパゲティ	豚ひき肉 鶏ひき肉		スパゲティ こめ油 ごま油	小 642 kcal
	キャベツとツナの海苔和え	焼き海苔 マグロツナ缶	キャベツ		中 811 kcal
	オレンジ1/6		オレンジ		高 685 kcal
16 木	ごはん			米 大麦	小 611 kcal
	キムチ味のスープ	豚肉 豆腐	人参 白菜 白菜キムチ漬	しらたき こめ油	中 740 kcal
	鶏肉のゴマダレ 四色和え	鶏肉 ハム		上白糖 白ごま ごま油 上白糖	高 740 kcal
17 金	背割りコッペパン			背割りコッペパン	小 601 kcal
	ドライカレー (パンにはさみます。)	鶏ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	上白糖	中 845 kcal
	米粉のウインナーチャウダー マカロニサラダ	ウインナー 大福豆 金時豆 大豆 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも 米粉 オリーブ油	高 776 kcal
21 火	ごはん			米 大麦	小 676 kcal
	鶏肉とズッキーニの甘酢炒め	鶏肉	ズッキーニ 人参	でん粉 こめ油 上白糖	中 804 kcal
	切り干し大根サラダ	焼き竹輪	切り干し大根 人参 きゅうり	ごま油 上白糖 練りごま	
	玉ねぎの味噌汁	油揚げ 味噌	玉ねぎ		
22 水	冷やしラーメン(小袋たれ)	焼き竹輪	きゅうり 小松菜 もやし	中華麺 小袋たれ450C	小 622 kcal
	干草焼き	卵 鶏ひき肉 ひじき	玉ねぎ ねぎ 人参	こめ油 上白糖	中 703 kcal 高 573 kcal
23 木	ごはん			米 大麦	小 677 kcal
	夏野菜カレー	鶏ひき肉	玉ねぎ ズッキーニ 人参 ナス パプリカ セロリー トマト	じゃがいも こめ油	中 773 kcal
	冷凍みかん		冷凍みかん		