

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 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 605 kcal
	手まり麩の澄まし汁		ほ 干しいたけ なが 長ねぎ	て 手まり麩	中 699 kcal
	白身魚フライしそ味噌	しろみぎかな 白身魚(ほき) みそ 味噌		こ こむぎこ 小麦粉 こめ油	高 573 kcal
	白菜のうめおかか和え	かつお削り	はくさい 白菜 にんじん もやし うめ 梅	しょうほくとう 上白糖	
2 水	きのこの和風スパゲティ	ベーコン 鶏むね肉	たま 玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜	しょうほくとう 上白糖	小 645 kcal
	じゃがいものカレー味噌ふきいも			しょうほくとう じゃがいも	中 761 kcal
	ナタデココ入りぶどうゼリー			ナタデココ	高 635 kcal
3 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 648 kcal
	豚肉の味噌炒め	あつあき 厚揚げ 豚肉 みそ 味噌	たま 玉ねぎ にんじん	しょうほくとう 上白糖	中 741 kcal
	バランスサラダ	まぐろツナ	キャベツ にんじん ほうれん草 枝豆	こめ油 上白糖	高 614 kcal
	沢煮椀	豚肉	にんじん 大根	こんにやく	
4 金	スライスパン			スライスパン	小 650 kcal
	いちごジャム		いちごジャム		中 772 kcal
	大根と小松菜のスープ	とり 鶏むね肉	だいこん 大根 にんじん 小松菜		高 646 kcal
	ハーブチキン	とり 鶏むね肉		なま 生パン粉 オリーブ油	
7 月	ジャーマンポテト	ベーコン	たま 玉ねぎ	じゃがいも こめ油 バター	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 627 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁	とうふ 豆腐 油揚げ みそ 味噌	なが 長ねぎ	しょうほくとう 上白糖	中 754 kcal
	ピーマンのひき肉詰め	豚ひき肉 卵	ピーマン たま 玉ねぎ	こめ油 上白糖	高 628 kcal
8 火	切り干し大根煮	ながてん 長天 ひじき	かりほしだいこん 切り干し大根 にんじん 人参	しょうほくとう 上白糖	
	(小)防災パン (中)混ぜご飯 (高)ピラフ			ぼうさい 防災パン	小 634 kcal
	(小)スープ (中高)味噌汁		スープ 味噌汁		中 609 kcal
	(小)チョコようかん(中高)普通のようかん)			ようかん	高 483 kcal
9 水	京風うどん	とり 鶏むね肉 つと	だいこん 大根 にんじん 長ねぎ 干しいたけ	うどん	小 535 kcal
	青のりかけフライドポテト	青のり		じゃがいも こめ油	中 613 kcal
	小松菜の和え物		こまつな 小松菜 えのきたけ もやし		高 484 kcal
10 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 654 kcal
	おでん風煮物	ながてん 長天 がんも 焼き竹輪 ひだかこ 高日高昆布	だいこん 大根 にんじん	しょうほくとう 上白糖	中 758 kcal
	ポテトサラダ	ハム	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	高 632 kcal
	味付き海苔	あじつ 味付き海苔			
11 金	チキンピラフ	とり 鶏むね肉	たま 玉ねぎ にんじん にんにく とうもろこし	こめ おおむぎ 米 大麦 オリーブ油	小 617 kcal
	ポトフ	ウインナー	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	中 746 kcal
	バナナ1/2本		バナナ		高 620 kcal
14 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 715 kcal
	ブラウンシチュー	豚肉 粉チーズ	たま 玉ねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも バター	中 788 kcal
	チーズコーンオムレツ	卵 チーズ	とうもろこし ほうれん草 玉ねぎ	こめ油 バター 上白糖	高 kcal
	肉じゃが	豚肉	たま 玉ねぎ にんじん さやいんげん	しょうほくとう 上白糖	小 660 kcal
15 火	枝豆おにぎり	えだまめ 枝豆	たま 玉ねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しらたき	中 756 kcal
	チンゲン菜と卵のみそ汁	たまご 厚揚げ みそ 味噌	チンゲン菜	こめ おおむぎ 米 大麦 黒ごま	高 630 kcal
	味噌ラーメン	豚肉	はくさい 白菜 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ きくらげ	ちゅうかめん 中華麺	小 641 kcal
	オニオンブレット	卵 豆乳 ベーコン	たま 玉ねぎ	こむぎ 小麦粉 上白糖 オリーブ油	中 698 kcal
16 水					高 572 kcal
17 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 586 kcal
	鶏肉のバター醤油炒め	とり 鶏むね肉	たま 玉ねぎ	バター じゃがいも	中 673 kcal
	小松菜のサラダ	ローズハム ひじき	こまつな 小松菜	はるさめ 春雨 上白糖 ごま油	高 547 kcal
	根菜汁		だいこん 大根 にんじん 長ねぎ 干しいたけ		
18 金	黒糖スライスパン			くろとう 黒糖スライスパン	小 635 kcal
	チキンカツのトマトソースかけ	とり 鶏むね肉 卵	トマト たま 玉ねぎ	こむぎ 小麦粉 パン粉 こめ油 上白糖	中 709 kcal
	ごま風味コールスロー		キャベツ とうもろこし	しょうほくとう 上白糖	高 583 kcal
	チンゲン菜のクリーム煮	ベーコン 牛乳 豆乳	たま 玉ねぎ にんじん 青梗菜	じゃがいも 米粉 バター	
24 木	親子丼	たまご 鶏むね肉	たま 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 枝豆	こめ おおむぎ 米 大麦 上白糖	小 636 kcal
	のつべい汁		にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	プチいもち つきこん でんぶん	中 736 kcal
	おかかキャベツ	かつお削り	キャベツ もやし		高 610 kcal
	チキンカレーライス	とり 鶏むね肉	たま 玉ねぎ にんじん セロリ	こめ おおむぎ 米 大麦 じゃがいも こめ油	小 671 kcal
25 金	フルーツのクリームチーズ和え	ヨーグルト クリームチーズ	みかん缶 パイン缶 ナタデココ	はちみつ	中 793 kcal
					高 kcal
28 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 676 kcal
	肉豆腐	豚肉 豆腐	たま 玉ねぎ しめじ	しょうほくとう 上白糖	中 771 kcal
	納豆の味噌汁	ひき 挽わり納豆 みそ 味噌	えのき茸 長ねぎ		高 645 kcal
	マカロニサラダ		きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	マカロニ 上白糖	
29 火	回鍋肉丼	豚肉 味噌	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ ピーマン	こめ おおむぎ 米 大麦 菜油 ごま油 でんぶん 上白糖	小 676 kcal
	春雨と昆布のスープ	ベーコン 昆布	だいこん 大根		中 810 kcal
				はるさめ 春雨	高 684 kcal