



日 曜	きゅうしょく こんだて	お や つ (上段:午前 下段:午後)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1 水	鮭おにぎり 豆腐の包み焼 マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米菓(のり塩) パック牛乳 バウムクーヘン	・豆腐の包み焼 ・ロースハム ・わかめ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・みそ・牛乳	・鮭おにぎり・マカロニ ・マヨネーズ	・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・長ねぎ・えのきたけ	545kcal 22.9g	18.5g 2.4g
2 木	ごはん さばのみそ煮 キャベツゆかりあえ けんちん汁(厚揚げ)	牛乳(朝) おやさいせんべい ミルージュ	・さばのみそ煮 ・鶏も皮なしコマ ・厚揚げ・煮干し・牛乳 ・ミルージュ	・精白米・しらたき ・サラダ油	・キャベツ・きゅうり・人参 ・ゆかり粉 ・えのきたけ・しいたけ・大根 ・小松菜・長ねぎ・ごぼう	447kcal 16.1g	12.7g 1.3g
3 金	ロールパン(卵なし) 焼きそば 豆腐の中華とろみスープ なし	麦茶(朝) ソフトせんべい パック牛乳 たまごサブレ	・豚コマ・木綿豆腐 ・ぶたひき肉 ・牛乳	・ロールパン・蒸し中華麺 ・ごま油 ・片栗粉	・人参・もやし・キャベツ・玉ねぎ ・ピーマン ・たけのこ水煮・長ねぎ・しいたけ ・にら・なし	512kcal 19.3g	17.6g 2.4g
6 月	うさぎちゃんの ハンバーグカレー フレンチサラダ 十五夜デザート	麦茶(朝) こごかなせんべい(朝) パック牛乳 ぱりぱりポテト	・豚コマ・牛乳 ・スキムミルク ・うさぎ型ハンバーグ 25 ・ロースハム ・チーズ	・精白米・じゃがいも ・サラダ油 ・小魚おこさませんべい	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・キャベツ・きゅうり ・スイートコーン	590kcal 19.0g	20.8g 2.2g
7 火	ロールパン(卵あり) 野菜いろいろ肉団子 ポテトサラダ マロニースープ	アンパンマン野菜せんべい パック牛乳 豆乳ウエハース	・野菜いろいろ肉団子 ・ロースハム ・ぶたひき肉・牛乳	・ロールパン(卵あり) ・じゃがいも ・マヨネーズ・マロニー ・ごま油	・人参・きゅうり・スイートコーン ・えのきたけ ・もやし・にら	520kcal 17.1g	22.2g 1.9g
8 水	ごはん イワシのうめ煮 さつまいものひじき煮 具だくさんみそ汁	麦茶(朝) ミニサラダせんべい パック牛乳 クッキー	・イワシの梅煮・乾ひじき ・厚揚げ ・煮干し・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・さつまいも・三温糖 ・ごま油 ・しらたき・クッキー	・青ねぎ・人参・えのきたけ・大根	576kcal 19.4g	15.6g 1.7g
9 木	ごはん サーモンフライ 白菜と青菜のおかあえ かき玉汁(豆腐)	麦茶(朝) ホームパイ パック牛乳 キラキラあられ(青のりしょうゆ)	・サーモンフライ・削り節 ・卵 ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し ・牛乳	・精白米・サラダ油・片栗粉 ・じゃがいも	・白菜・小松菜・人参・玉ねぎ・にら	485kcal 20.2g	14.8g 1.2g
10 金	わかめごはん ポークビーンズ もやしのナムル 根菜のスープ	麦茶(朝) アンパンマンビスケット ヨーグルト	・大豆・ぶたひき肉 ・ベーコン ・ヨーグルト	・精白米・三温糖・ごま油 ・さつまいも	・わかめごはんの素・玉ねぎ・人参 ・トマトケチャップ ・もやし・きゅうり・小松菜・しめじ ・大根	507kcal 19.3g	11.9g 1.8g
14 火	ごはん 野菜入り鶏つくね ごまマヨネーズあえ なめこ汁(じゃがいも)	麦茶(朝) ねじねじせんべい 牛乳 クリームせんべい	・野菜入り鶏つくね ・焼き竹輪 ・油揚げ・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・牛乳	・精白米・マヨネーズ ・すりごま ・じゃがいも	・ほうれん草・人参・キャベツ ・なめこ ・大根・長ねぎ・小松菜	462kcal 17.0g	14.1g 2.0g
15 水	ごはん オムレツ 五目煮豆 車麩とわかめのすまし汁	麦茶(朝) 米菓(塩味) パック牛乳 ★さつまいもチーズ蒸しパン	・オムレツ・大豆水煮缶詰 ・乾ひじき ・さつま揚げ・なると ・わかめ ・牛乳・プロセスチーズ	・精白米・しらたき・三温糖 ・車ふ ・塩せんべい ・もっちり蒸しパンミックス ・さつまいも	・人参・れんこん・ごぼう・青ねぎ ・えのきたけ	509kcal 17.1g	13.8g 1.8g
16 木	ツナ丼 ブロッコリー 肉団子のスープ(コンソメ) ミニりんごゼリー	お誕生会 ヤクルト ハロウィンロールケーキ	・ツナ 錦糸たまご ・FM薄味肉だんご(8) ・ヤクルト	・精白米・三温糖・マヨネーズ	・人参・ブロッコリー・キャベツ ・玉ねぎ ・小松菜・しめじ	536kcal 16.4g	17.0g 1.3g
17 金	ごはん 鶏肉の華風炒め 豆腐と卵のスープ なし	麦茶(朝) クリームせんべい 牛乳 プチスティック	・鶏も皮なしコマ・卵 ・ベーコン ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・マロニー・ごま油 ・片栗粉	・白菜・人参・にら・たけのこ水煮 ・しいたけ ・玉ねぎ・チンゲンサイ・なし	490kcal 17.9g	15.2g 1.5g
20 月	ごはん 厚揚げ入り鶏肉と野菜の甘酢あえ 中華風コーンスープ パナナ	麦茶(朝) ソフトせんべい 牛乳 クラッカー	・鶏も肉ひとくち大 ・厚揚げ ・卵・ロースハム・牛乳	・精白米・片栗粉・サラダ油 ・三温糖 ・ソフトせんべい・クラッカー	・しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン ・トマトケチャップ ・クリームコーン・小松菜・バナナ	551kcal 20.8g	17.9g 1.8g
21 火	ハヤシライス コールスローサラダ ソフールヨーグルト	牛乳(朝) さつまいもぼんせん パック麦茶 キラキラあられ(あまから)	・スキムミルク ・生クリーム ・豚肩ローススライス ・プロセスチーズ ・ロースハム	・精白米・じゃがいも ・サラダ油	・人参・玉ねぎ・トマトピューレ ・ホールトマト ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり ・スイートコーン	552kcal 16.3g	16.5g 2.0g
22 水	ごはん 納豆あえ おでん煮 オレソジ	麦茶(朝) ビスコ パック牛乳 ★豆腐ドーナツ	・納豆・釜揚げしらす ・さつま揚げ ・はんぺん・焼き竹輪 ・鶏も皮なしコマ ・りしりこんぶ・牛乳	・精白米・いりごま ・じゃがいも ・しらたき・三温糖 ・ホットケーキミックス ・サラダ油	・野菜菜漬(カット)・人参・大根 ・オレンジ	523kcal 20.9g	13.9g 1.3g
23 木	ロールパン(卵なし) かぼちゃコロッケ キャベツときゅうりのツナサラダ チャウダースープ	牛乳(朝) アニマルビスケット アップル&キャロットジュース 米菓(塩味)	・ツナ・ベーコン ・粉チーズ ・牛乳	・ロールパン・サラダ油 ・じゃがいも ・薄力粉・バター	・かぼちゃコロッケ・きゅうり ・キャベツ ・人参・スイートコーン・玉ねぎ ・にんにく	495kcal 13.4g	16.8g 2.1g
24 金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 肉シューマイ 磯香あえ(もやし)	パナナ 牛乳 バタークッキー	・高野豆腐 ・鶏も皮なしコマ ・卵・煮干し ・肉シューマイ(ヤ) ・焼き竹輪・さざみのり	・精白米・じゃがいも・三温糖	・玉ねぎ・人参・乾しいたけ ・ほうれん草 ・もやし・小松菜・バナナ	527kcal 21.9g	15.9g 1.3g
27 月	ごはん 厚焼きたまご にら豚れんこん キャベツとじゃがいものみそ汁	麦茶(朝) ねじねじせんべい ジョアブレーション	・厚焼きたまご・豚コマ ・淡色辛みそ ・厚揚げ・煮干し・みそ ・ジョア	・精白米・片栗粉・三温糖 ・ごま油 ・いりごま・じゃがいも	・れんこん・にら・しょうが・人参 ・キャベツ ・長ねぎ・えのきたけ	444kcal 18.2g	8.3g 1.6g
28 火	五目ご飯 ジャーマンポテト コンソメスープ(鶏キャベツ) ピッツピッツチーズ	牛乳(朝) アンパンマンくだものビスケット 麦茶 揚げせんべい(塩)	・乾ひじき・油揚げ ・ウインナー ・鶏も皮なしコマ ・プロセスチーズ ・牛乳	・精白米・フライドポテト ・サラダ油 ・じゃがいも	・人参・ごぼう・干しいたけ ・玉ねぎ ・しめじ・キャベツ・小松菜 ・スイートコーン	528kcal 13.8g	18.2g 1.6g
29 水	ごはん マーボー大根 焼きぎょうざ もやしのナムル	麦茶(朝) ミニサラダせんべい パック牛乳 ★ごまのカップケーキ	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・肉ぎょうざ ・ロースハム・牛乳・卵	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉 ・ホットケーキミックス ・バター ・黒すりごま	・大根・人参・にら・しょうが ・にんにく ・長ねぎ・干しいたけ・もやし ・きゅうり	526kcal 16.5g	16.2g 1.7g
30 木	ごはん 鮭の塩焼き 切り昆布炒め煮 豚汁	麦茶(朝) おやさいせんべい パック牛乳 源氏パイ	・鮭の塩焼き・切り昆布 ・さつま揚げ ・豚コマ・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・牛乳	・精白米・しらたき・サラダ油 ・三温糖 ・じゃがいも・しらたき	・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ ・えのきたけ	527kcal 24.1g	17.4g 2.2g
31 金	ごはん ハムチーズサンド ほうれん草ともやしのごまあえ 具だくさん中華スープ	麦茶(朝) マンナビスケット ミルクよーかん	・ハムチーズサンド ・豚コマ ・ミルクよーかん	・精白米・サラダ油・すりごま ・三温糖 ・じゃがいも	・ほうれん草・もやし・人参 ・キャベツ ・にら・長ねぎ	474kcal 14.6g	13.4g 1.5g