



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	わかめごはん とりのから揚げ キャベツとじゃこのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 なし	クッキー 牛乳 パイケーキ 牛乳	普通牛乳・若鶏もも しらす干し・かつお節 木綿豆腐・煮干し・甘みそ 鶏卵	ビスケット・精白米・薄力粉 調合油・ホットケーキミックス	乾わかめ・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん りよくとうもやし・なめこ・なし パインアップル缶詰
2 土 16	きつねうどん 肉じゃが ヨーグルト	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	油揚げ・なると・ぶたばら ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・ゆでうどん・砂糖 じゃがいも・調合油 ハードビスケット	ほうれんそう・根深ねぎ・たまねぎ にんじん
4 月	ごはん 鮭のチャンチャン焼き風 マカロニサラダ きのこ汁 オレンジ	クッキー 牛乳 レーズンクッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・淡色辛みそ ロースハム・木綿豆腐	ビスケット・精白米・三温糖 有塩バター マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・薄力粉	しょうが・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ぶなしめじ・にら 根深ねぎ・きゅうり・にんじん えのきたけ・まいたけ・なめこ オレンジ・レーズン
5 火	ツナピラフ エビフライ ミニトグラタン 付け合わせ ブロッコリー 付け合わせ ミニトマト	せんべい 麦茶 レモンケーキ 牛乳	まぐろ油漬缶詰 ブラックタイガー・鶏卵 ぶたひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・ベーコン ゼラチン・ゆで卵	塩せんべい・精白米 有塩バター・パン粉・調合油 じゃがいも・薄力粉 マヨネーズ・三温糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・トマトホール缶詰 ブロッコリー・トマト ぶどうジュース・レモン果汁
19 火	カレーサンド 海老のクリームグラタン ミックスサラダ(ハム) トマト・水菜・タマゴのスープ バナナ	せんべい 麦茶 もちもちチーズパン 麦茶	ぶたひき肉・しばえび 普通牛乳・生クリーム プロセスチーズ・ロースハム 鶏卵・パルメザンチーズ	塩せんべい・調合油 じゃがいも・薄力粉 有塩バター フレンチドレッシング・白玉粉	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ きゅうり・トマト・みずかけな バナナ
6 水 20	五目うどん じゃが芋とツナのカレー煮 フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 フライドおさつ 麦茶	普通牛乳・油揚げ・ぶたもも まぐろ油漬缶詰 プレーンヨーグルト	ビスケット・ゆでうどん 調合油・三温糖・じゃがいも さつまいも	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・たまねぎ みかん缶詰・バナナ
7 木 21	ごはん 丸かすのごま揚げ 棒棒鶏 大根と油揚げのみそ汁 なし	せんべい 麦茶 オレンジジュース 麦茶	メルルーサ・鶏卵・若鶏さき身 油揚げ・煮干し・甘みそ ゼラチン・ホイップクリーム	塩せんべい・精白米・薄力粉 いりごま・調合油・三温糖 ごま油・むきごま	きゅうり・にんじん りよくとうもやし・だいこん・なし オレンジジュース
8 金 22	ハヤシライス れんこんのサラダ きのこ入り野菜スープ ぶどう	クッキー 牛乳 スパイシーアラレ 麦茶	普通牛乳・ぶたばら まぐろ油漬缶詰(白)	ビスケット・精白米・調合油 三温糖・いりごま マカロニ・スパゲティ・薄力粉	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 れんこん・きゅうり・にんじん はくさい・えのきたけ・ぶどう あおりのり
9 土 30	焼肉丼 もやしのナムル 卵とわかめのスープ ヨーグルト	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	ぶたロース・鶏卵・ヨーグルト 普通牛乳	塩せんべい・精白米・調合油 ごま油・ハードビスケット	キャベツ・たまねぎ・青ピーマン りよくとうもやし・にんじん きゅうり・生わかめ
11 月 25	中華どんぶり きのこソテー 春雨スープ オレンジ	クッキー 牛乳 イチゴジャム蒸しパン 牛乳	普通牛乳・ぶたかた・なると しばえび・するめいか・あさり うずら卵水煮缶詰・ベーコン 鶏卵	ビスケット・ご飯・調合油 片栗粉・発酵バター・はるさめ ホットケーキミックス	干しいたけ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん・グリーンピース ぶなしめじ・えのきたけ・エリンギ マッシュルーム水煮缶詰・オレンジ いちごジャム
12 火 26	パンズ スコッチエッグ コールスローサラダ さつまいもシチュー バナナ	せんべい 麦茶 焼きうどん 麦茶	ぶたひき肉・鶏ひき肉 うずら卵水煮缶詰・鶏卵 ぶたばら・かつお節	塩せんべい・コッペパン パン粉・薄力粉・調合油 マヨネーズ・さつまいも ゆでうどん	たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・ブロッコリー にんじん・バナナ
13 水 27	ポパイスパゲティ 豚肉と野菜サラダ コーンチャウダー フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 ツナ昆布おにぎり 麦茶	普通牛乳・ベーコン ぶたかたロース プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰(白)	ビスケット マカロニ・スパゲティ ソフトマーガリン・三温糖 むきごま・調合油・じゃがいも 精白米	たまねぎ・ほうれんそう・トマト れんこん・きゅうり・にんじん コーン缶詰クリーム・バナナ もも缶詰・塩昆布
14 木 28	ジャコチャーハン ジャーマンポテト トウフのスープ グレープフルーツ	せんべい 麦茶 シュガートースト 牛乳	鶏卵・しらす干し・ベーコン 木綿豆腐・普通牛乳	塩せんべい・精白米・いりごま 調合油・じゃがいも・はるさめ 食パン・ソフトマーガリン グラニュー糖	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ チンゲンサイ・生しいたけ グレープフルーツ
15 金 29	ごはん 豚肉の甘味噌焼き ごぼうサラダ 油揚げ・エノキ・チンゲン菜の味噌汁 ぶどう	クッキー 牛乳 ミルクくず餅 麦茶	普通牛乳・ぶたロース(脂身) 甘みそ・淡色辛みそ・油揚げ 煮干し・きな粉	ビスケット・精白米・三温糖 マヨネーズ・いりごま・片栗粉 黒砂糖・砂糖	ごぼう・にんじん・きゅうり コーン缶詰粒・えのきたけ チンゲンサイ・ぶどう



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆



エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (1ナール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
577 Kcal	20.0 g	23.4 g	231 mg	1.8 mg	191 μg	0.35 mg	0.38 mg	28 mg