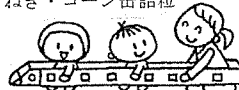
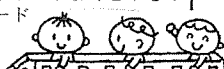


日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	鮭のクリームスパゲティ のり塩バターれんこん 卵とエノキのスープ	せんべい クッキー 牛乳(おやつ)	さけ・普通牛乳・若鶏もも ・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・調合 油・有塩バター・薄力粉・ご ま油・しょうゆせんべい・ビ スケット	生しいたけ・たまねぎ・にんじん・ れんこん・あおのり・えのきたけ
4 火 18	ロールパン チキンカツ かぶのカラフルサラダ クマラスープ バナナ	だんご入りキノコ汁 ほうじ茶(おやつ)	若鶏むね・鶏卵・ベーコン ・普通牛乳・若鶏もも・油 揚げ	ロールパン・薄力粉・パン粉 ・調合油・三温糖・さつまい も・有塩バター	かぶ・赤ピーマン・きゅうり・コー ン缶詰粒・にんにく・しょうが・た まねぎ・バナナ・にんじん・だい こん・ぶなしめじ・えのきたけ・長 ねぎ
5 水 19	ミートソーススパゲティ ジャーマンながいも ポカポカ中華スープ ヨーグルト	ツナとなめたけのおにぎり ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・パルメザンチ ーズ・ベーコン・あさり水 煮缶詰・ヨーグルト・まぐ ろ油漬缶詰(白)	マカロニ・スパゲティ・調合 油・三温糖・ながいも・精白 米	たまねぎ・にんじん・マッシュル ーム・トマトケチャップ・ホールトマ ト・えのきたけ・長ねぎ・ぶなし めじ・生わかめ・しょうが・えのきた け味付け缶詰
6 木 20	ごはん さばのレモンみそ煮 やまぶき汁 みりんご	にゅうめん ほうじ茶(おやつ)	さば・甘みそ・鶏卵・木綿 豆腐・淡色辛みそ・なると	精白米・三温糖・緑豆はるさ め・そうめん・砂糖	しょうが・にんにく・レモン果汁・ れんこん・にんじん・だいこん・長 ねぎ・えのきたけ・りんご・はくさ い
7 金	鶏ごぼうピラフ エビフライ 魚のフライ かぼちゃグラタン トマト ブリン	ベイクドチーズ 牛乳(おやつ)	若鶏むね・ブラックタイガ ー・鶏卵・まごがれい・ペ ーコン・普通牛乳・プロセ スチーズ・ウインナーソー セージ・クリームチーズ・ 生クリーム	精白米・押麦・有塩バター・ 薄力粉・パン粉・調合油・薄 力粉・じゃがいも・カスター ドプディング・三温糖	たまねぎ・ごぼう・にんじん・かぼ ちゃ・ホールトマ・コーン缶詰粒 ・レモン果汁
21 金	ごはん 豚肉のオニオンソース 系こんにゃくサラダ 塩麹のポ ブルー	豆腐ブラウニー 牛乳(おやつ)	ぶたロース・ロースハム・ ウインナーソーセージ・普 通牛乳・絹ごし豆腐・鶏卵	精白米・三温糖・こんにゃく ・マヨネーズ・じゃがいも・ 米こうじ・ホットケーキミッ クス・有塩バター・調合油	にんにく・たまねぎ・きゅうり・に んじん・だいこん・ぶなしめじ・い ちごジャム
8 土 22	鶏そぼろ丼 春雨の酢の物 中華スープ	せんべい クッキー 牛乳(おやつ)	鶏ひき肉・鶏卵・かにかま ぼこ・普通牛乳	精白米・砂糖・調合油・はる さめ・三温糖・ごま油・しょ うゆせんべい・ビスケット	焼きのり・きゅうり・にんじん・長 ねぎ・コーン缶詰粒 
10 月	しらす炒飯 豆腐サラダ スタミナ汁 ヨーグルト	胡麻ゴマクッキー 牛乳(おやつ)	しらす干し・なると・鶏卵 ・木綿豆腐・ぶたかた(脂身)・たら・淡色辛みそ・ヨー グルト・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・無 塩バター・グラニュー糖・強 力粉・いりごま	たまねぎ・チンゲンサイ・ブロッ コリー・にんじん・コーン缶詰粒・は くさい・長ねぎ・にら・だいこん・ しょうが・にんにく
11 火 25	ロールパン お好み焼き ポテトカルボナーラ コンソメロワイヤル バナナ	たぬきおにぎり ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・鶏 卵・かつお節・ベーコン・ 普通牛乳・生クリーム・パ ルメザンチーズ・たまご豆 腐・若鶏もも	ロールパン・パン粉・マヨネ ーズ・じゃがいも・有塩バタ ー・マカロニ・スパゲティ・ 精白米・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん・あ おのり・にんにく・コーン缶詰粒・ バナナ・こねぎ
12 水	洋風ピラフ風炊き込みご飯 のり塩唐揚げ ほうれん草としらすの醤油フレンチ 肉すい オレンジゼリー	干焼餅キャラメルポップコーン 牛乳(おやつ)	普通牛乳・鶏卵・さけ・若 鶏もも・しらす干し・木綿 豆腐・ぶたかた・油揚げ・ 蒸しわかまぼこ・ゼラチン	精白米・有塩マーガリン・片 栗粉・調合油・大豆油・ポッ プコーン・あめ玉・はちみつ ・有塩バター	にんじん・えのきたけ・焼きのり・ にんにく・しょうが・あおのり・ほ うれんそう・りよくとうもろやし・は くさい・長ねぎ・みかんジュース
26 水	味噌ラーメン 秋のサラダ ヨーグルト	キャラメルバウンドケーキ 牛乳(おやつ)	ぶたばら・淡色辛みそ・ヨ ーグルト・鶏卵・普通牛乳	中華めん・ごま油・さつまい も・マヨネーズ・むきごま・ グラニュー糖・有塩バター・ 三温糖・薄力粉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ ・はくさい・コーン缶詰粒・長ねぎ ・カリフラワー・ブロッコリー
13 木 27	ごはん 魚の竜田揚げ 白菜とベーコンのサラダ ごんぼ汁 みかん	ガーリックトースト 牛乳(おやつ)	まかじき・ベーコン・若鶏 もも・油揚げ・おから・普 通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三 温糖・食パン・有塩バター	しょうが・はくさい・にんじん・き ゅうり・だいこん・ごぼう・長ねぎ ・みかん 
14 金 28	きのこカレー マカロニサラダ チャップス フルーチェ	カリカリ納豆チーズ ほうじ茶(おやつ)	ぶたもも・ロースハム・ぶ たかた(脂身)・普通牛乳・ 納豆・しらす干し・プロセ スチーズ	精白米・マカロニ・スパゲテ ィ・マヨネーズ・じゃがいも ・調合油・ごま油・片栗粉・ ぎょうざの皮	生しいたけ・ぶなしめじ・えのきた け・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・キャベツ・さやいんげん・コー ン缶詰粒・乾しいたけ・いちごジャム ・長ねぎ
15 土 29	ちゃんこ風うどん 肉じゃが ヨーグルト	せんべい クッキー 牛乳(おやつ)	若鶏むね・豆みそ・ぶたば ら・ヨーグルト・普通牛乳	ゆでうどん・ごま油・じゃが いも・しらたき・調合油・砂 糖・しょうゆせんべい・ビス ケット	だいこんの葉・はくさい・にんじん ・にんにく・しょうが・たまねぎ・ さやいんげん
17 月	すき焼き風丼 ひじきとかまぼこのサラダ ふ・もやしの味噌汁 ヨーグルト	オレンジスコーン 牛乳(おやつ)	ぶたばら・焼き豆腐・蒸し かまぼこ・煮干し・淡色辛 みそ・ヨーグルト・普通牛 乳	精白米・しらたき・三温糖・ ごま油・いりごま・釜焼きふ ・薄力粉・有塩バター	にんじん・長ねぎ・生しいたけ・乾 ひじき・きゅうり・りよくとうも ろやし・マーメレード 

※1 昼食(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する