



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 月 15	ごはん 豚肉ののり塩焼き 枝豆とひじきのさっぱりサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	オレンジ蒸しパン 牛乳(おやつ)	ぶたかたロース・まぐろ油 漬缶詰・ぶたひき肉・ヨー グルト・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・ホ ットケーキミックス	あおのり・冷凍えだまめ・乾ひじ き・コーン缶詰粒・にんじん・赤ピー マン・レモン果汁・ほうれんそう・ しょうが・りよくとうもやし・マー マレード・オレンジジュース
2 火 16	ロールパン 鶏肉のコーン焼き 和風スパゲティサラダ かきたま汁 バナナ	チュモッパ 麦茶(おやつ)	若鶏もも・淡色辛みそ・鶏 卵・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・マヨネーズ・マ カロニ・スパゲティ・三温糖 ・ごま油・片栗粉・精白米・ マヨネーズ・いりごま	コーン缶詰クリーム・たまねぎ・キ ャベツ・にんじん・きゅうり・えの きたけ・バナナ・味付けのり・切干 しいたけ
3 水 17	五目うどん とんしゃぶきゅうり ヨーグルト	肉味噌入りおにぎり 麦茶(おやつ)	ぶたもも・油揚げ・ぶたも も・ヨーグルト・ぶたひき 肉・淡色辛みそ	ゆでうどん・調合油・三温糖 ・いりごま・ごま油・精白米	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ・長 ねぎ・ほうれんそう・しょうが・生 わかめ・きゅうり
4 木 18	ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 ふ・エノキ・大根の味噌汁 柑橘	黒豆ときな粉のカップケー 牛乳(おやつ)	さけ・淡色辛みそ・かにか まぼこ・煮干し・きな粉・ 鶏卵・調整豆乳・うずら豆 ・普通牛乳	精白米・三温糖・はるさめ・ 釜焼きふ・ホットケーキミッ クス・調合油	きゅうり・にんじん・えのきたけ・ だいこん・みかん
5 金 19	さくらご飯2食并 いろいろ野菜のデリ風サラダ わかめスープ ゼリー	塩焼きそば 麦茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏卵・若鶏さ さ身・ゼラチン・ぶたかた	精白米・三温糖・調合油・マ ヨネーズ・ごま油・中華めん	アスパラガス・かぼちゃ・にんじん ・ブロッコリー・トマトケチャップ ・レモン果汁・たまねぎ・生わかめ ・グレープフルーツジュース・キャ ベツ・りよくとうもやし・長ねぎ・ にんにく
6 土 20	そうめん 鶏肉の味噌マヨ炒め ヨーグルト	しょうゆせんべい クッキー 牛乳(おやつ)	油揚げ・なると・淡色辛み そ・ヨーグルト・普通牛乳	そうめん・三温糖・マヨネー ズ・甘辛せんべい・ビスケッ ト	にんじん・オクラ・りよくとうもや し・たまねぎ
8 月 22	スタミナ納豆并 れんこんのサラダ きつね汁 ヨーグルト	ごまちんすこう 牛乳(おやつ)	鶏ひき肉・納豆・まぐろ油 漬缶詰(白)・油揚げ・ぶた ばら・ヨーグルト・普通牛 乳	精白米・三温糖・ごま油・い りごま・マヨネーズ・薄力粉 ・調合油	にんにく・しょうが・長ねぎ・こま つな・にんじん・れんこん・きゅう り・こねぎ
9 火 23	ロールパン 梅のさっぱりハンバーグ のりマヨサラダ フォー バナナ	チュロス 牛乳(おやつ)	鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏 卵・普通牛乳・若鶏もも・ 絹ごし豆腐	ロールパン・パン粉・片栗粉 ・マヨネーズ・緑豆はるさめ ・ごま油・三温糖・ホットケ ーキミックス・白玉粉・グラ ニュー糖	たまねぎ・梅干し調味漬・キャベツ ・にんじん・きゅうり・焼きのり・ りよくとうもやし・こねぎ・バナナ
10 水 24	冷やし中華 肉じゃが ヨーグルト	沖縄風混ぜご飯おにぎり 麦茶(おやつ)	若鶏ささ身・なると・鶏卵 ・ぶたばら・ヨーグルト・ ぶたひき肉	中華めん・調合油・砂糖・ご ま油・じゃがいも・しらたき ・精白米	きゅうり・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・乾ひじき・乾しいたけ ・こまつな
11 木 25	鮭のビビンバ并 さつま芋サラダ トマ豚汁 柑橘	枝豆クラッカー 麦茶(おやつ)	さけ・鶏卵・ぶたばら・淡 色辛みそ	精白米・三温糖・ごま油・さ つまいも・じゃがいも・マヨ ネーズ・有塩バター・調合油 ・米粉・片栗粉・むきごま	たまねぎ・りよくとうもやし・にん じん・こまつな・ほうれんそう・だ いこん・ホールのトマト・ズッキーニ ・長ねぎ・みかん・冷凍えだまめ
25 木	お赤飯 煮しめ ふとわかめのすましじる プリン	ウィークエンドシロン 牛乳(おやつ)	ささげ・若鶏もも・焼き竹 輪・普通牛乳	もち・いりごま・さといも・ 砂糖・釜焼きふ・カスタード プディング・薄力粉・三温糖 ・有塩バター・粉糖	にんじん・ごぼう・れんこん・さや えんどう・乾しいたけ・生わかめ・ マーマレード・レモン果汁
12 金 26	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ 小松菜の甘酢昆布和え ジャガイモ・白菜の味噌汁 りんごゼリー	ポップコーン 麦茶(おやつ)	若鶏もも・かつお節・煮干 し・甘みそ・ゼラチン	精白米・三温糖・米粉・調合 油・じゃがいも・ポップコー ン	にんにく・しょうが・こまつな・り よくとうもやし・にんじん・塩昆布 ・はくさい・りんごジュース
13 土 27	豚玉井 もやしとハムのナムル エノキとワカメのスープ ヨーグルト	しょうゆせんべい クッキー 牛乳(おやつ)	ぶたかたロース・鶏卵・ロ ースハム・ヨーグルト・普 通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・む きごま・甘辛せんべい・ビス ケット	たまねぎ・りよくとうもやし・きゅ うり・にんじん・えのきたけ・生わ かめ
29 月	ガーリックチャーハン 豚肉と野菜サラダ トウフのスープ ヨーグルト	さつまりご風ポッキー 牛乳(おやつ)	鶏卵・若鶏むね・ぶたかた ロース・木綿豆腐・ヨーグ ルト・普通牛乳	精白米・押麦・三温糖・むき ごま・調合油・はるさめ・さ つまいも・米粉	こねぎ・にんにく・たまねぎ・にん じん・トマト・れんこん・きゅうり ・チンゲンサイ
30 火	チキンライス マカロニサラダ マッシュルームの白味噌シチュー バナナ	ツナパン 牛乳(おやつ)	若鶏もも・ロースハム・甘 みそ・普通牛乳・鶏卵・ま ぐろ油漬缶詰	精白米・マカロニ・スパゲテ ィ・マヨネーズ・有塩バター ・ホットケーキミックス	トマトケチャップ・きゅうり・にん じん・たまねぎ・マッシュルーム・ バナナ

※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