

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 ・ 22 月	ご飯 さわらの西京焼き にんじんシリシリ きのこスープ	牛乳 じゃがいものごまがらめ	さわら・甘みそ・まぐろ油漬缶詰 詰・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・いりごま・ごま油・じゃがいも・サフラワー油・砂糖・すりごま	にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・乾しいたけ
2 ・ 16 火	カレーソーススパゲティ コーンクリームスープ オレンジ	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ (卵禁/代替せんべい)	まぐろ油漬缶詰・普通牛乳・鶏卵 卵・脱脂粉乳	マカロニ・スパゲティ・サフラワー油・サフラワー油・薄力粉・砂糖・有塩バター・さつまいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・トマトケチャップ・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・オレンジ・りんご
3 ・ 17 水	食パン てりやき豆腐ハンバーグ にんじんの和風グラッセ じゃがいものポタージュ	牛乳 ツナそぼろおにぎり	ぶたひき肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	食パン・パン粉・砂糖・片栗粉・じゃがいも・ご飯・すりごま	たまねぎ・にんじん
4 ・ 18 木	ご飯 鶏のつくね焼き キャベツとしらすのおひたし なすとえのきの味噌汁	牛乳 ミルクココアパン (卵禁/代替食パン)	鶏ひき肉・木綿豆腐・しらす干し・削り節・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ロールパン・有塩バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・おろししょうが汁・キャベツ・なす・えのきたけ
5 ・ 金	カレーピラフ 短冊サラダ 鶏のマーマレード焼き 天の川スープ バナナ	牛乳 豆乳クッキー	ぶたひき肉・若鶏もも皮なし・普通牛乳・豆乳	精白米・サフラワー油・三温糖・ごま油・そうめん・薄力粉・片栗粉・砂糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・焼きのり・トマトケチャップ・だいこん・きゅうり・マーマレード・オクラ・にんじん・バナナ
6 ・ 20 土	ご飯 かじきの照り焼き もやしの胡麻酢和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 せんべい チーズ	めかじき・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・砂糖・すりごま・さつまいも・しょうゆせんべい	りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ
8 ・ 29 月	ご飯 さばのしょうが煮 切り干し大根の煮物 ちくわとえのきのすまし汁	牛乳 チョコバナナブラウニー	さば・油揚げ・焼き竹輪・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・三温糖・調合油・砂糖・ホットケーキミックス・なたね油	しょうが・ゆで切干しだいこん・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・バナナ
9 ・ 23 火	ご飯 麻婆豆腐 かきたま汁 (卵禁/除去食)	牛乳 サマースパゲティ	木綿豆腐・ぶたひき肉・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・ごま油・砂糖・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	にんじん・乾しいたけ・長ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・トマト・にんにく
10 ・ 24 水	ご飯 鶏肉のみそ焼き 白和え 白菜と豚肉の清汁	牛乳 胡麻トースト	若鶏もも・淡色辛みそ・木綿豆腐・ぶたもも(赤肉)・普通牛乳	精白米・砂糖・すりごま・食パン・有塩バター・三温糖	ほうれんそう・にんじん・ほくさい
11 ・ 25 木	ロールパン(卵禁/代替食パン) ポテトミートグラタン コンソメスープ (卵禁/ベーコン除去食)	牛乳 鮭ときのこの混ぜご飯	普通牛乳・ぶたひき肉・エダムチーズ・ベーコン・さけ	ロールパン・じゃがいも・有塩バター・オリーブ油・砂糖・パン粉・マカロニ・スパゲティ・精白米	たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・にんにく・青ピーマン・にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ
12 ・ 26 金	カレーライス コーンスローサラダ マカロニきなこ	牛乳 12日豆乳クッキー 牛乳 26日焼うどん	ぶたもも・脱脂粉乳・きな粉・普通牛乳・削り節	精白米・じゃがいも・なたね油・有塩バター・薄力粉・砂糖・オリーブ油・マカロニ・スパゲティ・ゆでうどん・サフラワー油	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・冷凍コーン・レモン果汁・あおさ
13 ・ 27 土	あんかけうどん コーン入り青のりポテト バナナきなこ	牛乳 せんべい チーズ	若鶏もも・きな粉・普通牛乳・プロセスチーズ	うどん・サフラワー油・片栗粉・じゃがいも・砂糖・しょうゆせんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・スイートコーン・あおさ・バナナ
19 ・ 31 金 ・ 水	中華丼 ひじきの炒め煮 あさりのすまし汁 (あさり禁/除去食)	牛乳 ピザトースト	ぶたもも・油揚げ・あさり 水煮缶詰・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・チェダーチーズ	精白米・ごま油・片栗粉・調合油・三温糖・食パン	ながさきはくさい・たまねぎ・りょくとうもやし・ほうれんそう・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・こまつな・トマトケチャップ・青ピーマン・冷凍コーン
30 火	たまごととりそぼろご飯 (卵禁/除去食) 切り干し大根の味噌汁	牛乳 肉まん	鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたひき肉	精白米・砂糖・調合油・じゃがいも・薄力粉・強力粉・サフラワー油・ごま油・片栗粉	しょうが・切干しだいこん・だいずもやし・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ

☆ 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 (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
542 Kcal	21.6 g	17.8 g	235 mg	2.0 mg	190 μg	0.32 mg	0.38 mg	21 mg