

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I ₁ 補 ₂ ★ ¹	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	653	32.8	22.0	2.82
		鰯 ^{いわし} のカレー ^{カレー} ムニエル	あじ	にんにく	ごむぎこ オリーブオイル				
		レモンドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん レモンかじゅう	さとう サラダあぶら				
		レンズ豆 ^{まめ} のポターージュ	レンズまめ いんげんまめ ペー コン とりがら きゅうにゅう	ごまつな たまねぎ	ごめこ じゃがいも サラダあぶら				
		いりアーモンド			アーモンド				
4 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ むぎ	625	28.6	20.4	2.06
		鯖 ^{さば} のごま ^{ごま} 照 ^{あき} り焼き	さば	しょうが	でんぶん さとう ごま				
		からしあえ		ごまつな にんじん もやし	きびさとう				
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ					
		いり大豆 ^{だいず}	だいず						
5 (火)	○	冷やし中華 ^{ちやうか}	ぎゅうにゅう／	にんじん きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	622	23.3	21.6	2.84
		うすら ^{うす} 鰯 ^{いわし} とキャベツのオイスターソース ^{おい} すめ	ぶたにく うすらたまご	チンゲンサイ にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	でんぶん きびさとう ごまあぶら				
		パイナップルの豆乳 ^{とうりゅう} マフィン	どうにゅう	パイナップかん	ミックスご さとう バター				
		大豆 ^{だいず} 小 ^こ 魚 ^{さかな}	だいず にぼし						
6 (水)	○	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		コッペパン きびさとう だいずあぶら	680	30.1	25.5	2.34
		ポトフ	だいず ぶたにく	にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも				
		ごまドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚 ^{こさかな}	にぼし						
7 (木)	○	ひじきと梅 ^{うめ} の混ぜごはん	ぎゅうにゅう／ ひじき とりにく	えだまめ うめぼし えのきだけ	ごめ むぎ きびさとう	631	26.0	18.1	2.76
		子持ち ^{こもち} ししゃものごまチーズ ^ち 揚げ	ししゃも チーズ		ごむぎこ でんぶん ごま だいずあぶら				
		七夕 ^{せち} 汁	とうふ なたと	ごまつな にんじん ほししいだけ	うおめん(かまぼこ)				
		冷凍 ^{れいとう} りんご		れいどうりんご					
		いり大豆 ^{だいず}	だいず						
8 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ むぎ	642	27.1	18.5	2.71
		豆腐 ^{とうふ} 入り回鍋肉 ^{かいこつにく}	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ビーマン キャベツ しょうが にんにく ながねぎ もやし	でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		ワンタンスープ	とりにく とりがら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきだけ	ワンタンのかわ				
		黒糖 ^{くわとう} 大豆 ^{だいず}	だいず		でんぶん くらざとう				
11 (月)	○	夏野菜 ^{なつやさい} のトマトソース ^ま スパゲティ	ぎゅうにゅう／ レンズまめ とりにく	トマトかん トマトジュース スズキーニ たまねぎ なす に んにく パプリカ しめじ	スパゲティ さとう オリーブオイ ル サラダあぶら	639	23.6	16.0	1.77
		ひじきと枝豆 ^{えだまめ} のポテトサラダ	ひじき	たまねぎ コーンかん えだまめ	じゃがいも さとう サラダあぶら				
		白玉 ^{しらたま} 入りフルーツポンチ		みかんかん パインかん おうとうかん	しらたまもち さとう				
		アーモンド小魚 ^{こさかな}	にぼし		アーモンド				
12 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ むぎ	607	26.8	16.5	1.92
		すけそうだら ^{すけそうだら} のバーベキューソース ^さ がけ	たら	しょうが たまねぎ にんにく りんごかん レモンかじゅう	でんぶん きびさとう だいずあぶら				
		ガーリックポテト			じゃがいも				
		キャベツと鰯 ^{いわし} のスープ	ソーセージ たまご	ごまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	でんぶん				
		いり大豆 ^{だいず}	だいず						
13 (水)	○	シーフードカレーライス	ぎゅうにゅう／ ほたてがい いか えび とりがら チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく	ごめ むぎ ごむぎこ じゃがいも バター サラダあぶら	639	22.9	18.2	2.25
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	サラダあぶら				
		すいか		すいか					
		大豆 ^{だいず} 小 ^こ 魚 ^{さかな}	だいず にぼし						
14 (木)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にら にんじん ながねぎ キムチ(はくさい・だいこん・とうが らし・にんにく・にんじん・ながねぎ・しょうが・こんぶ)	ごめ むぎ ごまあぶら	602	22.0	19.7	3.05
		チャプチェ	ぶたにく	ごまつな にんじん しょうが たまねぎ にんにく もやし ほししいだけ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら				
		うすら ^{うす} 鰯 ^{いわし} 入りわかめスープ	とうふ わかめ とりがら うすらたまご	にんじん たまねぎ					
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
15 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ むぎ	663	25.5	24.0	1.85
		鶏肉 ^{とり} の唐揚げ ^{からあげ}	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん だいずあぶら				
		ごまあえ		ごまつな にんじん もやし	さとう ごま				
		豆腐 ^{とうふ} と油揚げ ^{あぶら揚げ} のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ					
		冷凍 ^{れいとう} みかん		れいどうみかん					