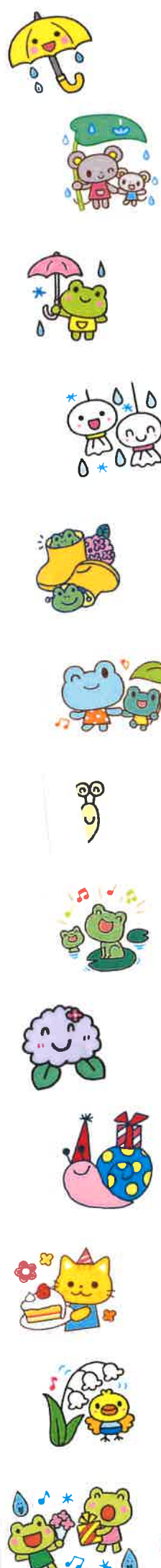


曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1月	たらのヒカタ 春雨と小松菜の炒め煮 ブロッコリーのゆかりあえ きつまいもと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 チヂミ 牛乳	普通牛乳・まだら・鶏卵・豚ひき肉 木綿豆腐・米みそ	クッキー・薄力粉・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・さつまいも・米 片栗粉	こまつな・たまねぎ・パプリカ・はしひじき ブロッコリー・にんじん・刻み昆布 カットわかめ・りんご・にら
2火	ハンバーグ 粉ふきいも グリーンサラダ かぼちゃスープ ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 きつまいもまんじゅう 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・大豆ドライパック缶	ビスコ・パン粉・じゃがいも・三温糖・米 さつまいも・上白糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・きゅうり 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ぶなめじ にんじん・刻み昆布・清見オレンジ
3水	豆腐のキッシュ アスパラガスパグッティ なすと玉ねぎのトマト煮 にらとやしのスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 白玉だんご 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン プロセスチーズ・しらす干し・厚揚げ	クッキー・じゃがいも・調合油・三温糖 米・白玉粉・片栗粉	たまねぎ・いわし・さけ・キャベツ アスパラガス・塩昆布・なす・スイートコーン 缶詰 トマト缶詰・にら・りょうとうもろやし・にんじん カットわかめ・バナナ
4木	鮭の塩焼き 切干大根の洋風煮 海藻サラダ レタスとオクラのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 干しえびのおやき 牛乳	普通牛乳・さけ・ウイナー 絹ごし豆腐・さくらえび	ビスコ・三温糖・ごま・米	切干だいこん・たまねぎ・キャベツ にんじん・はしひじき・カットわかめ ほうれん草・スイートコーン 缶詰・レタス・オクラ 刻み昆布・清見オレンジ・ねぎ
5金	鶏肉の甘酢和え じゃがいもときのこのソテー 豆腐とトマトのしょうが炒め なすとかぼちゃの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ホットドッグ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・米みそ ウイナー	クッキー・片栗粉・三温糖・じゃがいも 有塩バター・米・ロールパン	えのきたけ・エリンギ・トマト・ぶなめじ しょうが・こねき・なす・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・刻み昆布・りんご キャベツ
6土	焼きそば ほうれん草のおかか和え きつまいも煮 玉ねぎの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・かつお節 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・中華めん・調合油・三温糖 さつまいも・クッキー	キャベツ・にんじん・青ピーマン ほうれん草・にんじん・たまねぎ カットわかめ・バナナ
7日	鶏のしょうが焼き アスパラガス・コンの炒め和え 切干大根の煮物 かき玉汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 メロンパンクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・油揚げ いんげんまめ・鶏卵・絹ごし豆腐	クッキー・三温糖・じゃがいも オリーブ油・片栗粉・米・薄力粉 無塩バター・上白糖・グラニュー糖	たまねぎ・しょうが・ぶなめじ・エリンギ アスパラガス・切干だいこん・にんじん 乾したけ・りょうとうもろやし・生したけ 刻み昆布・清見オレンジ
8月	鮭のパン粉やき ブロッコリーサラダ ひじきとさつまいもの煮物 レタスのスープ ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・ツナ缶・はたてが しらす干し	ビスコ・パン粉・オリーブ油・三温糖 さつまいも・米	しょうが・ブロッコリー・きゅうり・パプリカ はしひじき・レタス・にんじん・えのきたけ ぶなめじ・刻み昆布・りんご・しそ
9火	豚肉のトマトソース かまぼこの枝豆あん ほうれん草のソテー 野菜スープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 きなこ団子 牛乳	普通牛乳・豚こも・コース・ハム ウイナー・きな粉	クッキー・三温糖・オリーブ油・片栗粉 有塩バター・じゃがいも・米・白玉粉 上白糖	たまねぎ・青ピーマン・トマト缶詰 西洋かぼちゃ・えだまめ・ほうれん草 キャベツ・スイートコーン・ぶなめじ・にんじん バナナ
10水	お肉と夏野菜の洋風煮 アスパラガスと和え ウイナーとトマト 厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも・しらす干し・鶏卵 ウイナー・プロセスチーズ・厚揚げ 米みそ・ベーコン	ビスコ・三温糖・ごま・粒・米 ホットケーキミックス・マヨネーズ	ごぼう・なす・西洋かぼちゃ・トマト 青ピーマン・ブロッコリー・アスパラガス にんじん・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・スイートコーン 缶詰
11木	あじののぼり焼き チンゲン菜の和え煮 きつまいものいとし煮 キャベツの味噌汁 ごはん メロン	クッキー 牛乳 ポテトボール 牛乳	普通牛乳・まあいづ・ツナ缶・あずき 油揚げ・木綿豆腐・米みそ・ベーコン	クッキー・薄力粉・三温糖・さつまいも 米・じゃがいも・片栗粉・調合油	チンゲンサイ・にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・メロン・刻み昆布
12金	ドライカレー ほうれん草のおひたし ゆで卵 トマト	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵	ビスコ・調合油・米・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれん草・スイートコーン 缶詰・トマト
13土	たらのカラフル焼き ひき肉とトマトのさつぱり和え じゃがいものカレー煮 レタスのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 チヂミ 牛乳	普通牛乳・まだら・豚ひき肉 絹ごし豆腐	クッキー・マヨネーズ・はるさめ・ごま 油・米・三温糖・米・薄力粉 片栗粉	パプリカ・パプリカ・青ピーマン・トマト きゅうり・しそ・たまねぎ・にんじん・えだまめ レタス・カットわかめ・刻み昆布 清見オレンジ・にら
14日	鶏じゃがづくね 五目大豆 小松菜とえのきたのおひたし 厚揚げとキャベツの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 大豆ドライパック缶・焼き竹輪 いんげんまめ・厚揚げ・米みそ	ビスコ・じゃがいも・片栗粉・三温糖・米 さつまいも・上白糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・こねき・はしひじき・にんじん 乾したけ・こまつな・りょうとうもろやし えのきたけ・キャベツ・ぶなめじ カットわかめ・刻み昆布・バナナ
15月	きのこのキッシュ なすとベーコンのスパグッティ かぼちゃのヨーグルトサラダ ズッキーニとセロリのスープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐 ウイナー・プロセスチーズ・ベーコン ヨーグルト	クッキー・スパゲッティ・オリーブ油 マヨネーズ・米・上白糖・三温糖 片栗粉	たまねぎ・ほうれん草・ぶなめじ・エリンギ 生したけ・なす・西洋かぼちゃ・にんじん きゅうり・りょうとうもろやし・ズッキーニ セロリ・カットわかめ・りんご
16火	鮭のごま煮・焼き きんぴら・ごぼう 豚肉とオクラのすまし煮 卵とわかめのすまし汁 ごはん オレンジ	ビスコ 牛乳 干しえびのおやき 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・いんげんまめ 豚ばら・厚揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐 油揚げ・さくらえび	ビスコ・三温糖・ごま・調合油・米	ごぼう・にんじん・オクラ・長ねぎ・えのきたけ カットわかめ・刻み昆布・オレンジ・こねき
17水	キャベツの回鍋肉 きつまいも・レモン煮 高野豆腐の豆乳煮 豆腐と大根の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ホットドッグ 牛乳	普通牛乳・豚ばら・米みそ・高野豆腐 絹ごし豆腐・油揚げ・ウイナー	クッキー・三温糖・ごま油・さつまいも 上白糖・米・ロールパン	キャベツ・パプリカ・パプリカ・しょうが レモン・大根・カットわかめ・りんご
18木	なすのトマトソースパスタ かぼちゃのバター煮 ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ベーコン・ツナ缶 絹ごし豆腐	ビスコ・マヨネーズ・スパゲッティ・有塩バター 三温糖・ごま油・クッキー	なす・たまねぎ・青ピーマン・トマト缶詰 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん キャベツ・バナナ
19金	甘辛つくね 中華サラダ じゃが芋の塩昆布和え キャベツとなすの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 ポテトボール 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・ローズ・ハム ツナ缶・油揚げ・米みそ	クッキー・片栗粉・三温糖・はるさめ ごま油・じゃがいも・ごま	たまねぎ・にんじん・はしひじき・きゅうり 塩昆布・キャベツ・なす・えのきたけ 清見オレンジ
20土	野菜のオムツ 3色ナムル 高野豆腐の旨煮 わかめと大根の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 おやつピザ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン プロセスチーズ・高野豆腐・厚揚げ 米みそ・ウイナー	ビスコ・じゃがいも・三温糖・ごま油・米 ホットケーキミックス・マヨネーズ	アスパラガス・にんじん・キャベツ りょうとうもろやし・きゅうり・大根・ぶなめじ カットわかめ・りんご・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン 缶詰
21日	鮭の香味だれ ツナサラダ きつまいものごま煮 レタスとやしのスープ ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 ポテトボール 牛乳	普通牛乳・さけ・ツナ缶・ベーコン	クッキー・ごま油・片栗粉・マヨネーズ さつまいも・三温糖・ごま・米 調合油	長ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・レタス・りょうとうもろやし・えのきたけ 生したけ・清見オレンジ・刻み昆布
22火	赤飯 白身魚の天ぷら 豚肉と野菜の煮物 卵のすまし汁 すいか	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・あずき・ひらめ・豚もも 鶏卵・絹ごし豆腐・蒸しあんぼこ	ビスコ・もち米・ごま・天ぷら粉 調合油・さといも・三温糖 ロールケーキ	ごぼう・にんじん・れんこん・たけのこ水煮 さやえんどう・えのきたけ・糸みつば・すいか
23水	魚のコーンマヨやき マカロニソテー なすのそぼろ煮 小松菜の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 メロンパンクッキー 牛乳	普通牛乳・ひらめ・ベーコン・鶏ひき肉 米みそ・厚揚げ・鶏卵	クッキー・マヨネーズ・パンネ・三温糖 片栗粉・米・薄力粉・無塩バター 上白糖・グラニュー糖	スイートコーン 缶詰・青ピーマン・なす・たまねぎ こまつな・にんじん・えのきたけ 清見オレンジ
24木	親子丼 じゃが芋ののこつくり煮 小松菜とらすの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・しらす干し 絹ごし豆腐・米みそ	ビスコ・三温糖・調合油・米・じゃがいも ごま・クッキー	たまねぎ・長ねぎ・糸みつば・こまつな にんじん・なす・えのきたけ・オクラ カットわかめ・バナナ
25金	たらのヒカタ 春雨と小松菜の炒め煮 ブロッコリーのゆかりあえ きつまいもと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 チヂミ 牛乳	普通牛乳・まだら・鶏卵・豚ひき肉 木綿豆腐・米みそ	クッキー・薄力粉・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・さつまいも・米 片栗粉	こまつな・たまねぎ・パプリカ・はしひじき ブロッコリー・にんじん・刻み昆布 カットわかめ・りんご・にら
26土	ハンバーグ 粉ふきいも グリーンサラダ かぼちゃスープ ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・大豆ドライパック缶	ビスコ・パン粉・じゃがいも・三温糖・米 白玉粉・片栗粉	たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・きゅうり 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ぶなめじ にんじん・刻み昆布・清見オレンジ
27日	たらのヒカタ 春雨と小松菜の炒め煮 ブロッコリーのゆかりあえ きつまいもと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 チヂミ 牛乳	普通牛乳・まだら・鶏卵・豚ひき肉 木綿豆腐・米みそ	クッキー・薄力粉・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・さつまいも・米 片栗粉	こまつな・たまねぎ・パプリカ・はしひじき ブロッコリー・にんじん・刻み昆布 カットわかめ・りんご・にら
28月	ハンバーグ 粉ふきいも グリーンサラダ かぼちゃスープ ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・大豆ドライパック缶	ビスコ・パン粉・じゃがいも・三温糖・米 白玉粉・片栗粉	たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・きゅうり 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ぶなめじ にんじん・刻み昆布・清見オレンジ
29火	たらのヒカタ 春雨と小松菜の炒め煮 ブロッコリーのゆかりあえ きつまいもと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 チヂミ 牛乳	普通牛乳・まだら・鶏卵・豚ひき肉 木綿豆腐・米みそ	クッキー・薄力粉・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・さつまいも・米 片栗粉	こまつな・たまねぎ・パプリカ・はしひじき ブロッコリー・にんじん・刻み昆布 カットわかめ・りんご・にら
30水	ハンバーグ 粉ふきいも グリーンサラダ かぼちゃスープ ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・大豆ドライパック缶	ビスコ・パン粉・じゃがいも・三温糖・米 白玉粉・片栗粉	たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・きゅうり 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ぶなめじ にんじん・刻み昆布・清見オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
413 kcal	16.8 g	12.4 g	212 mg	1.4 mg	155 μg	0.23 mg	0.33 mg	28 mg



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	たらのピカタ 春雨と小松菜の炒め煮 ブロッコリーのゆかりあえ さつまいもと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	チヂミ 牛乳	まだら・鶏卵・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・普通牛乳	薄力粉・はるさめ・ごま・三温糖 ごま油・さつまいも・米・片栗粉	こまつな・たまねぎ・パプリカ・ほしひじき ブロッコリー・にんじん・刻み昆布 カットわかめ・りんご・にら
2	火	ハンバーグ 粉ふきいも グリーンサラダ かぼちゃスープ ごはん 清見オレンジ	さつまいもまんじゅう 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 かつお節・大豆ドライパック缶	パン粉・じゃがいも・三温糖・米 さつまいも・上白糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・きゅうり 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ にんじん・刻み昆布・清見オレンジ
3	水	豆腐のキッシュ アスパラのスパゲッティ なすと玉ねぎのトマト煮 にらとやしのスープ ごはん パナナ	白玉だんご 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ・しらす干し・厚揚げ	じゃがいも・調合油・三温糖・米 白玉粉・片栗粉	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ アスパラガス・塩昆布・なす・スイートコーン缶詰 トマト缶詰・にら・りょうとうもろやし・にんじん カットわかめ・パナナ
4	木	酢の塩焼き 切り大根の洋風煮 海藻サラダ レタスとオクラのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	干しえびのおやき 牛乳	さけ・ワインナー・絹ごし豆腐 さくらえび・普通牛乳	三温糖・ごま・米	切干しいんじん・たまねぎ・キャベツ にんじん・ほしひじき・カットわかめ ほうれんそう・スイートコーン缶詰・レタス・オクラ 刻み昆布・清見オレンジ・こねぎ
5	金	鶏肉の甘酢和え じゃがいもときのこのソテー 豆腐とトマトのしょうが炒め なすとかぼちゃの味噌汁 ごはん りんご	ホットドッグ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・米みそ・ワインナー 普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも 有塩バター・米・ロールパン	えのきたけ・エリンギ・トマト・ぶなしめじ しょうが・こねぎ・なす・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・刻み昆布・りんご キャベツ
6	土	焼きそば ほうれん草のおかか和え さつまいも煮 玉ねぎの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	豚バラ・かつお節・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・普通牛乳	中華めん・調合油・三温糖・さつまいも クッキー	キャベツ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・にんじん・たまねぎ カットわかめ・パナナ
8	月	鶏のしょうがたれ アスパラとベーコンの炒め和え 切り大根の煮物 かき玉汁 ごはん 清見オレンジ	クロンパンクッキー 牛乳	鶏もも・ベーコン・油揚げ いんげんまめ・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・オリブ油 片栗粉・米・薄力粉・無塩バター 上白糖・グラニュー糖	たまねぎ・しょうが・ぶなしめじ・エリンギ アスパラガス・切干しいんじん・にんじん 乾しいたけ・りょうとうもろやし・生しいたけ 刻み昆布・清見オレンジ
9	火	酢のパン粉やき ブロッコリーサラダ ひじきとさつまいもの煮物 レタスのスープ ごはん りんご	帆立醤油の焼きおに 牛乳	さけ・ツナ缶・はたてがら・しらす干し 普通牛乳	パン粉・オリブ油・三温糖 さつまいも・米	しょうが・ブロッコリー・きゅうり・パプリカ ほしひじき・レタス・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・刻み昆布・りんご・しそ
10	水	豚肉のトマトソース かぼちゃの枝豆あん ほうれん草のソテー 野菜スープ ごはん パナナ	きなこ団子 牛乳	豚ロース・ロースハム・ワインナー きな粉・普通牛乳	三温糖・オリブ油・片栗粉 有塩バター・じゃがいも・米・白玉粉 上白糖	たまねぎ・青ピーマン・トマト缶詰 西洋かぼちゃ・えだまめ・ほうれんそう キャベツ・スイートコーン・ぶなしめじ・にんじん パナナ
11	木	お肉と夏野菜の洋風煮 アスパラのしらす和え ワインナーオムレツ 厚揚げの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	おやつピザ 牛乳	豚もも・しらす干し・鶏卵・ワインナー プロセスチーズ・普通牛乳・厚揚げ 米みそ・ベーコン	三温糖・ごま・米 ホットケーキミックス・マヨネーズ	ごぼう・なす・西洋かぼちゃ・トマト 青ピーマン・ブロッコリー・アスパラガス にんじん・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・スイートコーン缶詰
12	金	おじのからやき チンゲン菜の和え物 さつまいものしとこ煮 キャベツの味噌汁 ごはん メロン	ポテトボール 牛乳	まあじ・ツナ缶・あずき・油揚げ 木綿豆腐・米みそ・ベーコン 普通牛乳	薄力粉・三温糖・さつまいも・米 じゃがいも・片栗粉・調合油	チンゲンサイ・にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・メロン・刻みのみり
13	土	ドライカレー ほうれん草のおひたし ゆで卵 トマト	クッキー 牛乳	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	調合油・米・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・スイートコーン缶詰・トマト
15	月	たらのカブと焼き ひき肉とトマトのさっぱり和え じゃがいものしとこ煮 レタスのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	チヂミ 牛乳	まだら・豚ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	マヨネーズ・はるさめ・ごま油 じゃがいも・三温糖・米・薄力粉 片栗粉	パプリカ・パプリカ・青ピーマン・トマト きゅうり・しそ・たまねぎ・にんじん・えだまめ レタス・カットわかめ・刻み昆布 清見オレンジ・にら
16	火	鶏じゃがかつね 五目大豆 小松菜とえのきたけのおひたし 厚揚げとキャベツの味噌汁 ごはん パナナ	さつまいもまんじゅう 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・大豆ドライパック缶 焼き竹輪・いんげんまめ・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	じゃがいも・片栗粉・三温糖・米 さつまいも・上白糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・こねぎ・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・こまつな・りょうとうもろやし えのきたけ・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・刻み昆布・パナナ
17	水	きのこのキッシュ なすとベーコンのスパゲッティ かぼちゃのヨーグルトサラダ ズッキーニとセロリのスープ ごはん りんご	みたらしだんご 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ワインナー プロセスチーズ・ベーコン・ヨーグルト 普通牛乳	スパゲッティ・オリブ油・マヨネーズ 米・上白糖・三温糖・片栗粉	たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ・エリンギ 生しいたけ・なす・西洋かぼちゃ・にんじん きゅうり・りょうとうもろやし・ズッキーニ セロリ・カットわかめ・りんご
18	木	酢のこまめと焼き きんぴらごぼう 豚肉とオクラのすき煮 卵とわかめのすまし汁 ごはん オレンジ	干しえびのおやき 牛乳	さけ・米みそ・いんげんまめ・豚バラ 厚揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐・油揚げ さくらえび・普通牛乳	三温糖・ごま・調合油・米	ごぼう・にんじん・オクラ・長ねぎ・えのきたけ カットわかめ・刻み昆布・オレンジ・こねぎ
19	金	キャベツの回鍋肉 さつまいものレモン煮 高野豆腐の豆乳煮 豆腐と大根の味噌汁 ごはん りんご	ホットドッグ 牛乳	豚バラ・米みそ・高野豆腐 絹ごし豆腐・油揚げ・ワインナー 普通牛乳	三温糖・ごま油・さつまいも・上白糖 米・ロールパン	キャベツ・パプリカ・パプリカ・しょうが レモン・大根・カットわかめ・りんご
20	土	なすのトマトソースパスタ かぼちゃのバター煮 ブロッコリーのこま酢和え コンソメスープ パナナ	クッキー 牛乳	ベーコン・ツナ缶・絹ごし豆腐 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・有塩バター・三温糖 ごま油・クッキー	なす・たまねぎ・青ピーマン・トマト缶詰 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん キャベツ・パナナ
22	月	甘辛つくね 中華サラダ じゃが芋の塩昆布和え キャベツとなすの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ひじきのおやき 牛乳	鶏ひき肉・ロースハム・ツナ缶・油揚げ 米みそ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・はるさめ・ごま油 じゃがいも・米・ごま	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・きゅうり 塩昆布・キャベツ・なす・えのきたけ 清見オレンジ
23	火	野菜のオムレツ 3色ナムル 高野豆腐の旨煮 わかめと大根の味噌汁 ごはん りんご	おやつピザ 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ベーコン プロセスチーズ・高野豆腐・厚揚げ 米みそ・普通牛乳・ワインナー	じゃがいも・三温糖・ごま油・米 ホットケーキミックス・マヨネーズ	アスパラガス・にんじん・キャベツ りょうとうもろやし・きゅうり・大根・ぶなしめじ カットわかめ・りんご・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰
24	水	酢の香味だれ ツナサラダ さつまいものこま酢 レタスともろしのスープ ごはん 清見オレンジ	ポテトボール 牛乳	さけ・ツナ缶・ベーコン・普通牛乳	ごま油・片栗粉・マヨネーズ さつまいも・三温糖・ごま・米 じゃがいも・調合油	長ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・レタス・りょうとうもろやし・えのきたけ 生しいたけ・清見オレンジ・刻みのみり
25	木	赤飯 白身魚の天ぷら 豚肉と野菜の煮物 卵のすまし汁 すいか 魚のコンソメやき マカロニソテー	ロールケーキ 牛乳	あずき・ひらめ・豚もも・鶏卵 絹ごし豆腐・魚しほまぼこ・普通牛乳	もち米・米・ごま・天ぷら粉・調合油 さといも・三温糖・ロールケーキ	ごぼう・にんじん・れんこん・たけのこ水煮 さやえんどう・えのきたけ・糸みつば・すいめい
26	金	なすのそぼろ煮 小松菜の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クロンパンクッキー 牛乳	ひらめ・ベーコン・鶏ひき肉・米みそ 厚揚げ・鶏卵・普通牛乳	マヨネーズ・ペンネ・三温糖・片栗粉 米・薄力粉・無塩バター・上白糖 グラニュー糖	スイートコーン缶詰・青ピーマン・なす・たまねぎ こまつな・にんじん・えのきたけ 清見オレンジ
27	土	親子丼 じゃが芋のこっくり煮 小松菜としらすの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・しらす干し 絹ごし豆腐・米みそ・普通牛乳	三温糖・調合油・米・じゃがいも・ごま クッキー	たまねぎ・長ねぎ・米みつば・こまつな にんじん・なす・えのきたけ・オクラ カットわかめ・パナナ
29	月	たらのピカタ 春雨と小松菜の炒め煮 ブロッコリーのゆかりあえ さつまいもと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	チヂミ 牛乳	まだら・鶏卵・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・普通牛乳	薄力粉・はるさめ・ごま・三温糖 ごま油・さつまいも・米・片栗粉	こまつな・たまねぎ・パプリカ・ほしひじき ブロッコリー・にんじん・刻み昆布 カットわかめ・りんご・にら
30	火	ハンバーグ 粉ふきいも グリーンサラダ かぼちゃスープ ごはん 清見オレンジ	みたらしだんご 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 かつお節・大豆ドライパック缶	パン粉・じゃがいも・三温糖・米 白玉粉・片栗粉	たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・きゅうり 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ にんじん・刻み昆布・清見オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
517 kcal	21.3 g	15.8 g	268 mg	1.8 mg	194 μg	0.29 mg	0.43 mg	33 mg

