

日曜	こんだてめい	あか 体をつくる食品		きいろ エネルギーとなる食品		みどり 体の調子を整える食品		栄養量		
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ・くだものなど	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ごんぼじる かきあげ てつっこひじき きりぼしだいこんのサラダ いちご(1こ)	あつあげ かきあげ やきぶた ちくわ	ぎゅうにゅう てつっこひじき	こめ マヨネーズ ごま	にんじん	ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ いちご きりぼしだいこん きゅうり	605	19.6	19.7
2	木	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのクリームに フランクフルトケチャップからめ ヘルシーサラダ	ベーコン フランクフルト	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	こめ じゃがいも クリームシチューのもと	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ こんにやく	695	21	26.5
3	金	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる いわしのカリカリフライ(2び) こまつなのおひたし ふくまめ	とりにく いわしのカリカリフライ うすあげ だいず	ぎゅうにゅう	こめ さといも くろざとう	にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ ねぎ キャベツ	633	26.6	19.5
6	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものミートソースに ささみフライ 1しょくソース りんごのサラダ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく ササミフライ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご にんにく グリーンピース しょうが	688	26.2	19.7
7	火	あぶらげごはん ぎゅうにゅう うちまめじる さんまのかぼすレモンに はくさいのおかかあえ	うすあげ うちまめ みそ さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ハヤシルウ	にんじん こまつな	だいこん ひらたけ もやし はくさい きゅうり	655	31.2	18.1
8	水	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー オムレツ かいそうサラダ やさいとくだものゼリー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく オムレツ	ぎゅうにゅう かいそう	ナン ゼリー ごまあぶら カレールウ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	632	25.4	25.5
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ プリプリエビギョーザ(2こ) ひじきのいりに	とりにく えびギョーザ うすあげ はんぺん	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん こんにやく	625	20.4	19.3
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ どさんこじる ザンギ(とりのからあげ)(2こ) ほうれんそうのナムル	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう さけふりかけ	こめ あぶら	にんじん ニラ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが	660	26	21.6
13	月	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの だしまきたまご ハンサンスウ	ぶたにく はんぺん ハム だしまきたまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	642	24.9	17.9
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハートのハンバーグ わふうスパゲティー いちごのハートのカップ	ぶたにく だいず ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こめ スパゲティー じゃがいも いちごのハートのカップ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	761	27.6	23.6
15	水	ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる さばのセサミケチャップかけ キャベツのゆかりあえ	あつあげ さば	ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら ごま	にんじん あかじそ	だいこん ひらたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	633	23.6	23.1
16	木	ごもくすし ぎゅうにゅう すましじる チキンナゲット(2こ) マカロニサラダ デコポン	うすあげ きぬとうふ こおりどうふ ツナ チキンナゲット	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ マカロニ あぶら	にんじん	かんぴょう ほししいたけ たけのこ なめこ ねぎ キャベツ きゅうり デコポン	775	24.3	36.9
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ ホルモンあげ ビーフンいため マーラーカオ	ベーコン たまご ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン マーラーカオ あぶら ごまあぶら	にんじん	とうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ たまねぎ キャベツ	733	22.4	21.9
20	月	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに さけのしおやき ごまずあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ うすあげ さけ	ぎゅうにゅう	こめ ふ はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん	たまねぎ はくさい こんにやく ねぎ キャベツ	627	30.1	17.2
21	火	ごはん ぎゅうにゅう イタリアンスープ タンドリーチキン ごぼうのサラダ みかんムース	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	こめ みかんムース パンこ じゃがいも すりごま ねりごま	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし ごぼう キャベツ きゅうり	681	26.2	24
22	水	とりめし(おおいたけん) ぎゅうにゅう みそじる かぼちゃのチーズフライ いそかあえ	とりにく きぬとうふ みそ かぼちゃチーズフライ	ぎゅうにゅう わかめ のり しらす	こめ じゃがいも あぶら	こまつな にんじん	ごぼう にんにく えのきたけ ねぎ もやし	603	23.1	16.3
23	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん はるまき いちご(1こ) もやしのちゅうかあえ	ぶたひきにく みそ あかみそ はるまき	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ごまあぶら あぶら	にんじん ニラ	しょうが だいこん もやし たまねぎ ほししいたけ きゅうり こんにやく いちご	631	20.1	19
24	金	チキンソースかつどん ぎゅうにゅう けんちんじる こまつなのしおこんぶあえ みずようかん	チキンカツ めんとうふ うすあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ みずようかん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	だいこん しめじ ごぼう ねぎ キャベツ えのきたけ	663	29.9	15.5
27	月	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ ギョーザ(2こ) チンジャオロース	きぬとうふ たまご ギョーザ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もずく	こめ ごまあぶら にんじん ピーマン あかピーマン	にんじん	えのきたけ ねぎ たけのこ	590	24	18.5
28	火	わかめごはん ぎゅうにゅう にくうどんじる ホッケのいしるぼし きりぼしだいこんのもの デコポン	ぎゅうにゅう ほっけ はんぺん ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こめ うどん	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん デコポン	699	31.2	14.6

