

日	曜日		献立表	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー kcal
2	月		あぶたまどん わかめと野菜の中華和え 牛乳寒天	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 のり わかめ 粉寒天	米 麦 砂糖	玉葱 たけのこ 人参 小松菜 もやし キャベツ レモン みかん	804
3	火		黒砂糖パン 鮭と小松菜のスープ コールスロー	牛乳 生サケ 豆乳クリーム 生クリーム ボンレスハム	黒砂糖パン じゃが芋 豆乳クリームバター 小麦粉	人参 玉葱 小松菜 マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 レモン	704
4	水		チンジャオロース 豆腐のサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	米 でんぷん 砂糖 ごま油 白ごま	たけのこ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 もやし にんにく 生姜 キャベツ 人参 ぶなしめじ 長ねぎ	739
5	木		わかめコーンラーメン 中華サラダ ★パイナップルケーキ	牛乳 豚肉 わかめ のり 卵	ラーメン ごま油 砂糖 小麦粉 バター	メンマ もやし 長ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 人参 パイン レモン	699
6	金		ご飯 魚の磯部揚げ お浸し 味噌汁	牛乳 メルルーサ 卵 のり 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 小麦粉 じゃが芋	白菜 もやし 人参 長ねぎ	750
9	月	ジョア	チリコンカンライス ポテトのチーズ焼き 白菜スープ	ジョア 豚ひき肉 いんげんまめ ひよこまめ ベーコン チーズ 豚肉	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 でんぷん	にんにく 玉葱 人参 生姜 トマト パセリ 長ねぎ 白菜	823
10	火		★エビ入りシーフードパエリア ソパ・デ・アホ バジルのサラダ	牛乳 いか えび ベーコン 卵	米 バター オリーブ油 パン粉 でんぷん じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 エリンギ 檸檬 にんにく ピーマン 生姜 セロリー トマト パセリ キャベツ ブロッコリー	702
11	水		★エビ入り中華丼 もやしのナムル 中華卵スープ	牛乳 えび いか 木綿豆腐 卵	米 油 でんぷん ごま油 砂糖 白ごま	生姜 人参 たけのこ 椎茸 玉葱 キャベツ もやし チンゲンツアイ 長ねぎ きくらげ	726
12	木		豚ねぎゴマダレうどん コーンサラダ 南瓜のケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 厚削り 卵	うどん ごま油 練りごま 砂糖 白ごま バター 小麦粉 粉糖	長ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン レモン かぼちゃ	833
ビタミンの日							
13	金		豚厚揚げ丼 春雨サラダ みかん	牛乳 豚肉 豚レバー 生揚げ 赤みそ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ 白ごま	生姜 玉葱 キャベツ ピーマン 椎茸 人参 早生みかん	724
16	月		わかめご飯 にぎすのさらさ揚げ ハムサラダ 豚汁	牛乳 わかめ にぎす ハム 豚肉 豆腐 白みそ	米 白ごま でんぷん 砂糖 じゃが芋	生姜 コーン もやし ごぼう 大根 人参 長ねぎ	731
17	火		コマツナトースト たっぷり野菜スープ お豆のサラダ	牛乳 ツナ 豚肉 いんげんまめ ハム	食パン マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく オリーブ油 砂糖	玉葱 小松菜 人参 ぶなしめじ かぶ 大根 キャベツ 胡瓜 にんにく レモン	699
18	水		ご飯 魚の西京焼き 胡麻和え 田舎汁	牛乳 赤魚 白みそ 豚肉 豆腐 赤みそ	米 砂糖 白ごま 練りごま 油 板こんにゃく	生姜 もやし 人参 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ	699
19	木		わかめご飯 甘辛豚バラ大根 みそ汁	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 白みそ	米 油 ごま油 砂糖	大根 生姜 こねぎ えのきたけ 長ねぎ	782
20	金		ミルクパン 南瓜のオムレツ ポトフ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	ミルクパン 油 じゃが芋	かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ かぶ セロリー	711
23	月		ラグーパスタ フレンチサラダ 紫お芋パイ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 卵	パンネ 小麦粉 砂糖 さつまいも バター パイシート	人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく セロリー キャベツ コーン 胡瓜	760
24	火		ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	771

