

日 曜	こんだて			おもなざいりょうばたらぎ			エネ ル 千-kcal	しぼ う g
	しゅしよく	のみ もの	おかず	からだをつくるもと (あか)	からだをうごかすもと (き)	からだのちようしを ととのえる(みどり)	たんぱく しつg	えんぶん g
1 月	せきはん		とりにくのからあげ すましじる こまつなともやしのいために	あずき とりにく とうふ かまぼこ あぶらあげ	こめ もちこめ ごま でんぶん あぶら やしき さとう	えのきたけ みつば にんじん ながねぎ こまつな もやし りんごかじゅう	607	17.9
							18.5	2.6
2 火	マーボー どうふどん		ごもくスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく チーズ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ なら しょうが にんにく もやし こまつな	616	17.9
							23.5	2.3
3 水	シーフード スパゲティ		きゅうりのピクルス ヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いか えび チーズ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう ケーキようこむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム トマトかん きゅうり	602	20.3
							26.1	2.8
4 木	くろパン		しいらのこめこあげ とうもろこしスープ もやしのソテー	ぎゅうにゅう しいら とりにく たまご ぶたにく	パン こめこ あぶら さとう でんぶん	しょうが パセリ コーンかん にんじん たまねぎ もやし キャベツ レモンかじゅう	625	22.3
							33.8	2.7
5 金	タコライス		とりごぼうスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんにく ズッキーニ トマト ごぼう にんじん えのきたけ りんごかん バインかん おうとうかん はくとうかん バナナ みかんかじゅう	641	17.0
							26.2	1.9
8 月	もずくどん		たまごとうふのスープ アーモンドいりこぎかな	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく とうふ たまご アーモンド にぼし	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ビーマン コーンかん しょうが ながねぎ	618	16.2
							28.8	2.3
9 火	コッペパン		マカロニのクリームに フレンチサラダ パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ ハム	パン じゃがいも マカロニ あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり パレンシアオレンジ	629	21.3
							25.0	2.7
10 水	かむかむごはん		あじのたつたあげ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき あじ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド でんぶん じゃがいも	コーンかん しょうが たまねぎ にんじん こまつな	609	20.9
							24.0	2.4
11 木	ほしのハンバーグ カレーライス		キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにゅう	こめ じゃがいも あぶら こめこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース アップルソース キャベツ コーンかん ぶどうかじゅう	699	24.1
							21.4	2.5
12 金	いたくごはん		あかうおのわふうソース わかめじる きんぴら	ぎゅうにゅう あかうお とりにく わかめ とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら こんにやく ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな ごぼう	596	15.8
							28.0	2.3
15 月	ロールパン		だいずのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいず ハム チーズ ぶたにく ベーコン	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん レタス キャベツ みかんかん バインかん おうとうかん はくとうかん りんごかじゅう	632	23.4
							25.0	2.8
16 火	ちゅうかおこわ		ししゃものカレーあげ こまつなたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく たまご	こめ もちこめ あぶら こめこ でんぶん	しいたけ にんじん たけのこ しょうが グリンピース こまつな えのきたけ	594	21.4
							27.8	2.6
17 水	ガバオライス		とうふともやしのスープ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき まぐろ	こめ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン パプリカ もやし たけのこ しいたけ ながねぎ なら キャベツ きゅうり	607	22.2
							25.7	2.5
18 木	いたくごはん		たちうおのピリからやき みそしる キャベツのにびたし	ぎゅうにゅう たちうお とうふ わかめ みそ あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ながねぎ キャベツ もやし	621	20.6
							24.7	2.5
19 金	コッペパン		スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン うずらたまご	パン じゃがいも あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム あんずジャム	601	20.6
							23.1	2.3
22 月	ぶたにくとこんぶの たきこみごはん		メルルーサのからあげ すましじる パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ メルルーサ とうふ かまぼこ	こめ もちこめ しらたき あぶら こめこ でんぶん	しょうが えのきたけ にんじん こまつな パレンシアオレンジ	589	20.8
							28.2	3.0
23 火	ガーリック トースト		ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム	パン バター マーガリン じゃがいも あぶら	パセリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	616	29.3
							23.8	2.4
24 水	いたくごはん		にくじゃが とうがのみそしる うめとひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ひじき ちりめんじゃこ	パン じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース とうがん ながねぎ こまつな うめぼし	593	16.6
							22.0	2.6
25 木	ジャンバラヤ		ようふうかきたまじる メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ ウイナー たまご ベーコン	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ ビーマン にんじん しょうが にんにく パセリ メロン	592	17.9
							20.1	2.5
26 金	くろパン		かれいのナッツパンこやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう かれい ベーコン	パン アーモンド パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリ ズッキーニ トマトかん トマト コーンかん	601	20.4
							27.8	2.6
29 月	にくうどん		きびなごのからあげ きんときまめと しろごまのマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きびなご とりにゅう きんときまめ	うどん あぶら こめこ でんぶん ケーキようこむぎこ さとう ねりごま ごま	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	651	26.8
							27.1	1.9
30 火	いたくごはん		なすとぶたにくの オイスターソースいため ちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぶん	なす たまねぎ にんじん ばんのうねぎ こまつな なら ながねぎ えのきたけ みかん	604	20.1
							21.7	2.1