

日	曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	
1	木	牛乳	コッペパン,五目焼きそば,洋風か卵スープ,胡瓜の昆布和え,みかん	グレープゼリー,ビスケット,麦茶	生乳,ぶたもも,とりむね【若鶏肉】,全卵	コッペパン,中華めん,植物油,バター	キャベツ,よもぎ,にんじん,青ピーマン,あじのり,スイートコーン,缶詰,トマト,きゅうり,りりごん,ぶ,みかん	446	16.6	12.2	
2	金	かぼちゃボーロ,麦茶	ごはん,いわしの蒲焼き,三色なます,けんちん汁,グレープフルーツ	ボン菓子,福茶	まいわし,ぶたもも,豆腐	こめ,でん粉,植物油,車糖,さいも,板こんにゃく	しょうが,わかめ,きゅうり,みかん,缶詰,にんじん,ごぼう,だいこん,長葱,グレープフルーツ	434	17.4	9.3	
3	土		菓子パン,牛乳,フルーツ		生乳	ロールパン	みかん				
5	月	みかん	ごはん,中華丼,北海扇フライ,麦茶,りんご	フランクフルト,ジョア	ぶたもも,うずら,卵,するめ,いか,大正えび,ホタテ貝柱,フライ,ソーセージ	こめ,でん粉,植物油	みかん,はくさい,にんじん,生しいたけ,たけのこ,水菜,缶詰,りんご	500	15.5	11.5	
6	火	牛乳	コッペパン,変わりすいとん,ささ身入りフルーツサラダ,チーズオムレツ,バナナ	こんがりおむすび(おかか),ほうじ茶	生乳,さつまいも,とりさき身【成鶏肉】,全卵,ブロセステーズ,かつお節	コッペパン,白玉粉,薄力粉,さつまいも,じゃがいも,マヨネーズ,こめ	にんじん,生しいたけ,長葱,キャベツ,きゅうり,マトリ,りんご,みかん,缶詰,干しぶどう,バナナ	527	16.1	13.1	
7	水	ブルー,麦茶	にら豚まぜご飯,もやし和え,三平汁,みかん	シュガートースト,牛乳	ぶたひき肉,油揚げ,ハム,まぐろ,缶詰,豆腐,生乳	こめ,植物油,ごま,じゃがいも,食パン,マーガリン,ざらめ糖	ブルー,にら,にんじん,りよ,どうもやし,きゅうり,だいこん,長葱,みかん	514	18.0	15.7	
8	木	牛乳	ミルクパン,チキンボールスープ,マカロニサラダ,ブロッコリー,オレンジ	ヨーグルト,星っこ,麦茶	生乳,とりひき肉,全卵,ハム,ヨーグルト	ミルクパン,パン粉,普通はるさめ,植物油,マカロニ,スパゲッティ,マヨネーズ	長葱,しょうが,はくさい,にんじん,生しいたけ,きゅうり,キャベツ,りんご,ブロッコリー,パルメザン,オレンジ	420	17.8	13.3	
9	金	食べる煮干し,麦茶	ごはん,カレー,ドレッシングサラダ,チーズかまぼこ,福神漬,麦茶,いちご	カステラ,牛乳	煮干し,ぶたひき肉,粉乳,ハム,チーズ,かまぼこ,生乳	こめ,じゃがいも,植物油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,いちご	503	18.3	13.6	
10	土		菓子パン,牛乳,フルーツ		生乳	スナックスティック	パルメザン,オレンジ				
13	火	牛乳	バターロール,磯うどん,かき菜のおかかマヨ和え,プレーンオムレツ,グレープフルーツ	大学芋,麦茶	生乳,ぶたもも,なると,かつお節,全卵	バターロール,うどん,マヨネーズ,さつまいも,植物油,車糖,ごま	にんじん,乾しいたけ,たまねぎ,わかめ,長葱,洋種,なばな,スイートコーン,缶詰,グレープフルーツ	529	16.8	18.3	
14	水	ウエハース,麦茶	ごはん,焼き魚(さば),切干煮,きゅうり(味噌つけ),味噌汁(キャベツ,人参,長葱),オレンジ	焼まんじゅう,ほうじ茶	まさば,油揚げ	こめ,板こんにゃく,植物油,車糖	切干し,だいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,長葱,パルメザン,オレンジ	443	15.6	10.8	
15	木	牛乳	食パン,コーンシチュー,華風サラダ,ブロッコリー,いちご	ワッフル,ミックス果汁	生乳,ぶたもも,シチューの素,ハム,するめ	食パン,じゃがいも,植物油,普通はるさめ,車糖	にんじん,たまねぎ,スイートコーン,缶詰,マッシュルーム,グリーンピース,水菜,缶詰,キャベツ,きゅうり,りよ,どうもやし,ブロッコリー,いちご	493	17.5	17.2	
16	金	二色せんべい,麦茶	ごはん,煮込みおでん,コーンサラダ,鮭フレーク,麦茶,ぼんかん(リズム参観)	かぼちゃボーロ,ブルー,牛乳☆	焼き竹輪,さつまいも,生揚げ,うずら,卵,シヤウエッセン,ハム,まぐろ,缶詰,生乳	こめ,板こんにゃく,植物油	だいこん,にんじん,まこん,ぶ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン,缶詰,ぼんかん,ブルー	458	17.5	10.7	
17	土		菓子パン,牛乳,フルーツ		生乳	ロールパン,マーガリン	ぼんかん				
19	月	食べる煮干し,麦茶	ごはん,しらたき入り豚すき丼,小松菜のナムル,味噌汁(豆腐,なめこ,長葱),キウイフルーツ	フランスパン,せんべい,牛乳	煮干し,豚かた,ローズ脂肪なし,豆腐,粉チーズ,生乳	こめ,しらたき,植物油,車糖,ごま,フランスパン,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ごま,つなぎ,りよ,どうもやし,なめこ,長葱,キウイ,フルーツ	507	22.0	16.9	
20	火	牛乳	コッペパン,ベーコンチャウダー,ポテトサラダ,枝豆,バナナ	醤油だんご,ほうじ茶	生乳,ぶたもも,ベーコン,なると,ハム,全卵	コッペパン,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,スイートコーン,缶詰,きゅうり,干しぶどう,りんご,えだまめ,バナナ	438	13.5	13.9	
21	水	バナナ	ごはん,ハヤシライス,中華風ツナサラダ,福神漬,キャンディチーズ,麦茶,ぼんかん	カニパン,麦茶	和牛かた,ツナ缶,ブロセステーズ	こめ,植物油,普通はるさめ,ごま,カニパン	バナナ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,りよ,どうもやし,ぼんかん	505	13.0	14.4	
22	木	ブルー,麦茶	バターロール,カレーワンタンスープ,サラダスパゲッティ,厚焼き卵,いちご	リッツサンド,牛乳☆	ぶたひき肉,なると,ハム,全卵,生乳	バターロール,じゃがいも,ワンタンの皮,マカロニ,スパゲッティ,マーガリン	ブルー,たまねぎ,にんじん,りよ,どうもやし,乾しいたけ,きゅうり,キャベツ,いちご,いちご,ジャム	446	14.3	14.5	
23	金	牛乳	ごはん,鮭のホイル蒸し,かぼちゃのそぼろ煮,味噌汁(白菜,人参,油揚げ),オレンジ	プリン,ヘム鉄入りえびせん,麦茶	生乳,新巻さけ,とりひき肉,油揚げ	こめ,植物油,車糖	にんじん,えのきたけ,こね,日本かぼちゃ,はくさい,パルメザン,オレンジ	521	22.1	14.6	
24	土		菓子パン,牛乳,フルーツ		生乳	黒糖ロール	パルメザン,オレンジ				
26	月	いちご	ごはん,酢豚風煮,リヨネーズサラダ,麦茶,バナナ	甘納豆入り蒸しパン,麦茶	ぶたもも,まぐろ,缶詰,生乳	こめ,じゃがいも,植物油,車糖,でん粉,普通はるさめ,プレミックス粉	いちご,にんじん,たまねぎ,生しいたけ,たけのこ,水菜,缶詰,青ピーマン,キャベツ,きゅうり,パセリ,バナナ	442	11.9	5.9	
27	火	キャンディチーズ,麦茶	人参ライス,コロッケ,ドレッシング和え,味噌汁(小町麦,小ねぎ,卵),グレープフルーツ(おにぎりの日)	クッキー(れんこん,ほうれん草),牛乳	ブロセステーズ,ハム,全卵,生乳	こめ,植物油,焼き,ぶ	にんじん,キャベツ,きゅうり,こね,グレープフルーツ	508	15.4	13.5	
28	水	牛乳	ミルクパン,あんかけうどん,さつまいものレモン煮,スティック胡瓜,ぼんかん	胡麻せんべい,麦茶	生乳,油揚げ,ぶたもも,蒸し,かまぼこ	ミルクパン,うどん,でん粉,さつまいも,車糖	にんじん,ごま,つなぎ,生しいたけ,長葱,レモン,きゅうり,ぼんかん	427	13.4	7.5	
								月平均	477	16.5	13.0