

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]	食塩 相当量 [g]
1 木	牛乳	ロールパン、肉だんごスープ、マカロニサラダ、ミニトマト、グレープフルーツ	オレンジゼリー、ビスケット、麦茶	生乳、ふたつき肉、全卵	バターロール、パン粉、普通はるさめ、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ	たまねぎ、ほくさい、にんじん、生しいたけ、もやし、長葱、しょうが、きゅうり、キャベツ、りんご、ミニトマト、グレープフルーツ	497	13.6	18.6	1.6
2 金	ブルー、麦茶	ごはん、鶏肉のトマト煮、キャベツ香り漬け、味噌汁(小松菜、人参、油揚げ)、オレンジ	パン、牛乳	とりもも(成鶏肉)、油揚げ、生乳	こめ、ごま、車糖、スナックスティック	ブルー、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、こまつな、パレンシアオレンジ	521	18.6	14.9	1.7
3 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	パレンシアオレンジ				
5 月	かぼちゃあられ、麦茶	ごはん、焼き魚(さば)、大豆入りひじき煮、味噌汁(キャベツ、人参、高野豆腐)、オレンジ	原宿ドッグミニ、牛乳	まさば、だいち水煮缶詰、油揚げ、凍り豆腐、原宿ドッグミニ(チーズ)、生乳	こめ、板こんにやく、植物油、車糖	ひじき、にんじん、キャベツ、パレンシアオレンジ	528	20.9	18.9	1.0
6 火	牛乳	バターロール、冷やし中華、ポテト煮、麦茶、メロン	とうもろこし、麦茶	生乳、かにかま、ぶたもも、全卵	バターロール、冷やし中華種、じゃがいも、車糖	きゅうり、メロン、とうもろこし	523	20.4	11.5	1.0
7 水	食べる煮干し、麦茶	ごはん、夏野菜カレー、小松菜のナムル、キャンディチーズ、麦茶、グレープフルーツ	洋風ちぢみ、牛乳	煮干し、ぶたもも、脱脂牛乳、プロセスチーズ、シャウエッセン、生乳	こめ、じゃがいも、植物油、ごま、車糖、薄力粉	にんじん、たまねぎ、なす、さやいんげん、スイートコーン缶詰、こまつな、りょくとうもやし、グレープフルーツ、グリーンピース	491	18.1	15.1	2.2
8 木	牛乳	ミルクパン、白玉スープ、シーチキンサラダ、枝豆、生パイン	フランクフルト、ジョア	生乳、とりもも(若鶏肉)、なると、まぐろ缶詰、ソーセージ	ミルクパン、白玉粉、薄力粉、普通はるさめ	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、りょくとうもやし、えだまめ、パインアップル	469	16.1	12.3	1.8
9 金	型抜きチーズ、麦茶	しらす入りご飯、肉じゃが、ドレッシングサラダ、麦茶、バナナ (おにぎりの日)	フルーツヨーグルト、ベジかりん、麦茶	プロセスチーズ、しらす干し、ぶたもも、生揚げ、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、しらたき、車糖	にんじん、たまねぎ、長葱、キャベツ、きゅうり、バナナ	476	18.4	8.6	1.7
10 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	バナナ				
13 火	麦茶★	ごはん、いわしのみぞれ煮、枝豆、味噌汁(じゃがいも、人参、高野豆腐)、ぶどう	ビスケット、牛乳☆	いわしのみぞれ煮、凍り豆腐、生乳	こめ、じゃがいも	えだまめ、にんじん、ぶどう	496	17.2	15.2	1.0
14 水	牛乳	若布ごはん、ブレンオムレツ、胡瓜の昆布和え、味噌汁(キャベツ、人参、油揚げ)、ぶどう	胡麻せんべい、麦茶★	生乳、ブレンオムレツ、油揚げ	こめ	乾燥わかめ、きゅうり、りしりごんぶ、キャベツ、にんじん、ぶどう	443	15.3	11.1	1.5
15 木	麦茶★	ごはん、鯖の味噌煮、ミニトマト、味噌汁(じゃがいも、玉葱、わかめ)、みかん	カステラ、牛乳☆	さば味噌煮、生乳	こめ、じゃがいも	ミニトマト、乾燥わかめ、たまねぎ、みかん	441	15.5	9.5	1.2
16 金	牛乳	ごはん、ハムカツ、コーンサラダ、卵スープ、グレープフルーツ	ヨーグルト、塩せんべい、麦茶★	生乳、ハム、全卵、ヨーグルト	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、ぎょうざの皮	キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン 缶詰、長葱、グレープフルーツ	525	19.6	11.3	1.6
17 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	カニパン	グレープフルーツ				
19 月	ブルー、麦茶	ごはん、きのこのハヤシライス、ドレッシング和え、型抜きチーズ、麦茶、オレンジ	コーンフレーク、牛乳☆	和牛かた、プロセスチーズ、生乳	こめ、バター、薄力粉、植物油、コーンフレーク	ブルー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、しょうが、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	524	15.8	15.8	1.8
20 火	ミニハート、麦茶	黒パン、サラダうどん、煮豆、ミニトマト、麦茶、バナナ	ヨーグルト寒天、麦茶★	ふたつき肉、いんげんまめ、ヨーグルト	黒パン、うどん、車糖	キャベツ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、ミニトマト、バナナ、てんぐさ、みかん 缶詰	476	12.1	5.9	2.2
21 水	牛乳	ごはん、鮭のホイル蒸し、さつまいものレモン煮、味噌汁(小松菜、人参、豆腐)、巨峰	醤油だんご、ほうじ茶	生乳、新巻さけ、豆腐	こめ、さつまいも、車糖	にんじん、えのきたけ、こねぎ、レモン、こまつな、ぶどう	490	19.4	7.8	2.0
22 木	食べる煮干し、麦茶	ロールパン、ワンタンスープ、中華風サラダ、パンクキンエッグ、グレープフルーツ	豆乳蒸しパン、牛乳☆	煮干し、ふたつき肉、パンクキンエッグ、生乳	バターロール、ワンタンの皮、植物油、普通はるさめ、ごま、ブレミックス粉	はくさい、にんじん、もやし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水漬缶詰、きゅうり、キャベツ、グレープフルーツ、干しぶどう	447	17.7	13.8	2.2
23 金	牛乳	ごはん、豚肉の生姜焼き、野菜和え、味噌汁(にら、卵)、ぶどう	あんサンド、麦茶	生乳、豚肉コース、かつお節、全卵	こめ、植物油、ロールパン	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、にら、ぶどう	477	17.9	14.9	1.2
24 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガリン	パレンシアオレンジ				
26 月	二色せんべい、麦茶	ごはん、ミートボール、小松菜のおかかマヨ和え、味噌汁(豆腐、わかめ、油揚げ)、巨峰	クッキー(れんこん・ごま)、牛乳	ふたつき肉、全卵、かつお節、豆腐、油揚げ、生乳	こめ、でん粉、車糖、マヨネーズ	乾しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、スイートコーン 缶詰、乾燥わかめ、ぶどう	500	16.5	14.5	1.3
27 火	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、スティック胡瓜、バナナ	わかめおむすび、ほうじ茶	生乳、ぶたもも、とりひき肉、全卵	コッペパン、中華めん、植物油、バター、こめ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、スイートコーン 缶詰、トマト、きゅうり、バナナ、乾燥わかめ	450	16.9	10.3	1.5
28 水	キャンディチーズ、麦茶	ピースごはん、はんぺんフライ、リヨネーズサラダ、味噌汁(玉葱、人参、油揚げ)、オレンジ	プリン、ヘム鉄入りえびせん、麦茶	プロセスチーズ、はんぺん、全卵、まぐろ缶詰、油揚げ	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、普通はるさめ	グリーンピース水漬缶詰、あおのり、キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ、たまねぎ、パレンシアオレンジ	506	15.3	12.2	1.7
29 木	牛乳	バターロール、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、枝豆、グレープフルーツ	フワフワボール、麦茶★	生乳、ぶたもも、ベーコン、全卵、豆腐、きな粉	バターロール、じゃがいも、マヨネーズ、白玉粉、車糖	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、グレープフルーツ	429	15.3	17.1	1.4
30 金	ベジかりん、麦茶	こぎつねごはん、なすとピーマンの油味噌、胡瓜の中華和え、味噌汁(キャベツ、人参、長葱)、ぶどう	マヨトースト、牛乳☆	とりひき肉、油揚げ、生乳	こめ、車糖、植物油、ごま、食パン、マヨネーズ	にんじん、乾しいたけ、さやえんどう、なす、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、長葱、ぶどう	473	13.6	14.4	1.3
31 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	バナナ				



月平均 483 16.8 13.0 1.6