

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	食べる煮干し、麦茶	ミルクパン、汁ピーフン、ポテト煮、胡瓜の昆布和え、バナナ	フルーツヨーグルト、塩せんべい、麦茶	煮干し、ふたひき肉、ヨーグルト	ミルクパン、ビーフン、植物油、じゃがいも、車糖、せんべい	にんじん、たまねぎ、にら、新しいたけ、りょくとうもろやし、きゅうり、りしりこんぶ、バナナ	403	16.0	6.9	1.8	
2	金	クラッカー、麦茶	ごはん、チンジャオロースー、キャベツ香り漬け、味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、グレープフルーツ	塩ゆで枝豆、かぼちゃポーロ、牛乳☆	ふたもも、豆腐、生乳	クラッカー、こめ、植物油、じゃがいも、車糖、ごま、ポーロ	青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ水菜、しょうが、にんにく、キャベツ、人参、胡瓜、レモン、なめこ、長葱、グレープフルーツ、えだまめ	418	17.4	10.0	1.2	
3	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	グレープフルーツ					
5	月	スティックチーズ、麦茶	ごはん、ポークケチャップ、野菜和え、味噌汁(なす、人参、油揚げ)、梨	じゃこトースト、麦茶	プロセスチーズ、豚肉、かつお節、油揚げ、ちりめんじゃこ	こめ、車糖、バター、植物油、食パン、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、りょくとうもろやし、にんじん、なす、日本なし、パセリ	485	16.7	17.1	1.5	
6	火	牛乳	ロールパン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、厚焼き卵、バナナ	昆布おむすび、ほうじ茶(おにぎりの日)	生乳、ふたもも、ベーコン、なると、厚焼き卵	バターロール、じゃがいも、マヨネーズ、こめ	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、干しぶどう、バナナ、りしりこんぶ、あまのり	559	15.9	18.7	2.2	
7	水	スティック胡瓜、ポーロ、麦茶【かみかみおやつ】	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、長葱)、オレンジ	リッツサンド、牛乳	まさば、だいず水菜、缶詰、油揚げ、生乳	ポーロ、こめ、根こんにゃく、植物油、車糖、リッツ、マーガリン	きゅうり、むじき、にんじん、キャベツ、長葱、パレンシアオレンジ、いちご、ジャム	499	18.6	17.5	1.1	
8	木	二色せんべい、麦茶	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、胡瓜の中華和え、グレープフルーツ	コーンフレーク、牛乳☆	ふたもも、とりひき肉、全卵、生乳	コッペパン、中華めん、植物油、バター、ごま、コーンフレーク、せんべい	キャベツ、りょくとうもろやし、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、グレープフルーツ	450	18.5	11.6	2.0	
9	金	牛乳	ごはん、大豆入りカレー、コーンサラダ、型抜きチーズ、麦茶、バナナ	月見まんじゅう、麦茶	生乳、とりひき肉、だいず水菜、缶詰、プロセスチーズ	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、スイートコーン、缶詰、バナナ	599	18.1	15.4	1.7	
10	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	バナナ					
12	月	食べる煮干し、麦茶	もち黒ごはん、松風焼き、小松菜のおかかマヨ和え、すまし汁(豆腐、えのき、人参)、オレンジ	かぼちゃサンド、牛乳	煮干し、とりひき肉、卵、かつお節、豆腐、生乳	こめ、雑穀、パン粉、車糖、ごま、マヨネーズ、ロールパン	たまねぎ、にんじん、ごまつな、スイートコーン、缶詰、えのき、パレンシアオレンジ、日本かぼちゃ	485	22.7	14.7	1.2	
13	火	牛乳	黒パン、サラダうどん、煮豆、トマト、梨	ちぢみ風おやき、麦茶	生乳、ふたもも、いんげん、なめ、ツナ缶	黒パン、うどん、車糖、薄力粉、植物油	キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、日本なし、スイートコーン、缶詰	520	17.0	11.1	2.1	
14	水	スティック人参、ポーロ、麦茶【かみかみおやつ】	ごはん、煮魚(かじき)、ささ身入りフルーツサラダ、味噌汁(なす、玉葱、油揚げ)、バナナ	もちもちチーズパン、麦茶	めかじき、とりささ身【成鶏肉】、油揚げ、生乳、粉チーズ	ポーロ、こめ、車糖、マヨネーズ、白玉粉、植物油	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、トマト、りんご、みかん、缶詰、干しぶどう、なす、たまねぎ、バナナ	502	18.3	13.5	1.1	
15	木	野菜せんべい、麦茶	ミルクパン、ワンタンスープ、サラダスパゲッティ、プレーンオムレツ、グレープフルーツ	クッキー(ほうれん草・紫芋)、牛乳☆	ふたひき肉、プレーンオムレツ、生乳	野菜せんべい、ミルクパン、ワンタンの皮、植物油、マカロニ・スパゲッティ、車糖、クッキー	ほうさい、にんじん、りょくとうもろやし、にんじん、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水菜、缶詰、きゅうり、キャベツ、グレープフルーツ	467	16.3	15.3	1.8	
16	金	ブルー、麦茶	ごはん、納豆和え、シーチキンサラダ、味噌汁(大根、人参、長葱)、オレンジ	へム鉄入りえびせん、とろべー、牛乳☆	納豆、しらす干し、まぐろ、缶詰、生乳	こめ、普通はるさめ、せんべい	ブルー、ほうれん草、にんじん、キャベツ、きゅうり、りょくとうもろやし、だいごん、長葱、パレンシアオレンジ、とろべー	422	16.4	9.9	1.6	
17	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	パレンシアオレンジ					
19	月		祝日(敬老の日)									
20	火	りんごスティック、麦茶	ごはん、さわらのマヨ風味焼き、中華風サラダ、味噌汁(小松菜、人参、卵)、オレンジ	クロワッサン、牛乳	さわら、全卵、生乳	こめ、ノンエッグマヨネーズ、普通はるさめ、ごま、クロワッサン	りんごスティック、きゅうり、キャベツ、にんじん、りょくとうもろやし、ごまつな、パレンシアオレンジ	458	18.5	15.7	1.1	
21	水	ビスケット、麦茶	ロールパン、野菜たっぷりタンメン、かぼちゃ煮、しゅうまい、グレープフルーツ	カルピスシャーベツ、麦茶	ふたもも、しゅうまい、乳酸菌飲料、生乳	ビスケット、バターロール、中華めん、植物油、車糖	キャベツ、りょくとうもろやし、にんじん、スイートコーン、缶詰、日本かぼちゃ、グレープフルーツ、ぶどう	508	16.7	13.2	2.3	
22	木	牛乳	にら鶏そぼろご飯、キャベツサラダ、三平汁、梨	鬼パン、麦茶	生乳、とりひき肉、焼き竹輪、まぐろ、缶詰、豆腐	こめ、植物油、マヨネーズ、じゃがいも、プレミックス粉、さつまいも	にら、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ、だいごん、長葱、日本なし	509	17.1	14.0	1.2	
23	金		祝日(秋分の日)									
24	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガリン	グレープフルーツ					
26	月	スティックチーズ、麦茶	ごはん、豚肉の竜田揚げ、華風サラダ、味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)、グレープフルーツ	うの花揚げ、ブルー、牛乳	プロセスチーズ、ふたもも、するめ、豆腐、生乳	こめ、でん粉、植物油、普通はるさめ、車糖、ビスケット	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、りょくとうもろやし、わかめ、長葱、グレープフルーツ、ブルー	507	19.9	15.8	1.3	
27	火	牛乳	黒パン、チキンボールスープ、マカロニサラダ、パンキンエッグ、バナナ	こんがりおむすび(ごま)、ほうじ茶	生乳、とりひき肉、卵、パンキンエッグ、パン、パンキンエッグ、かつお節	黒パン、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、こめ、ごま	長葱、しょうが、ほうさい、にんじん、生しいたけ、きゅうり、キャベツ、りんご、バナナ	558	17.4	15.7	1.4	
28	水	スティック胡瓜、ポーロ、麦茶【かみかみおやつ】	ごはん、鮭のもみじ焼き、小松菜のナムル、味噌汁(キャベツ、わかめ、玉葱)、オレンジ	ヨーグルト、カルシウムせんべい、麦茶	新巻さけ、粉チーズ、ヨーグルト	ポーロ、こめ、ノンエッグマヨネーズ、ごま、車糖、植物油、カルシウムせんべい	きゅうり、にんじん、パセリ、ごまつな、りょくとうもろやし、キャベツ、わかめ、たまねぎ、パレンシアオレンジ	443	17.3	7.4	2.2	
29	木	食べる煮干し、麦茶	ミルクパン、和風スパゲッティ、若布スープ、スティック胡瓜、グレープフルーツ	魅ラスク、牛乳☆	煮干し、ベーコン、とりひき肉、全卵、きな粉、生乳	ミルクパン、マカロニ・スパゲッティ、植物油、でん粉、焼きき、車糖、バター	青ピーマン、ほんしめじ、えのき、生しいたけ、にんじん、たまねぎ、わかめ、りょくとうもろやし、きゅうり、グレープフルーツ	433	18.6	18.3	1.7	
30	金	ブルー、麦茶	しらす入りご飯、肉じゃが、キャベツの昆布和え、麦茶、バナナ	メープルサンド、牛乳	しらす干し、ふたもも、生揚げ、生乳	こめ、じゃがいも、しらす、車糖、食パン、マーガリン	ブルー、にんじん、たまねぎ、長葱、キャベツ、きゅうり、りしりこんぶ、バナナ	564	18.9	12.3	1.8	
								月平均	489	17.8	13.7	1.6