



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
2	月	チャプチェ ワンタンスープ パナナ	粉乳(ココア入) ★お芋のスティックパイ	豚かた・脱脂粉乳・明治ラブ・鶏卵	車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま さつまいも・無塩バター・パイ皮	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・にら はくさい・がなしめじ・りよくとうもやし こねぎ・バナナ	1食分(kcal) 440 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 12
3	火	魚の蒲焼き風煮 ほうれん草の中華和え 大根のみそ汁 みかん缶	粉乳 ★カレー風味パン	しいら・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 明治ラブ・鶏卵・豚ひき肉	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 ホトケキックス	しょうが・ほうれん草・切干しいたけ にんじん・生しいたけ・たまねぎ・大根 こねぎ・みかん缶詰	1食分(kcal) 430 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 11.1
4	水	豚骨煮 一食納豆 オレンジ	粉乳 ★フランクソテー	豚ばら・蒸しかまぼこ・厚揚げ 麦みそ・かつお節・糸引き納豆 脱脂粉乳・フランクフルト	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 グリーンピース・だし昆布 パレンシアオレンジ	1食分(kcal) 481 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 24.7
5	木	タンドリーチキン おかか和え たまごスープ 黄桃缶	粉乳 ★ツナトースト	鶏もも・ヨーグルト・まぐろ缶詰 かつお削り節・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・かつお缶詰 エメンタルチーズ	車糖・食パン・マヨネーズ	にんにく・たまねぎ・こまつな・にんじん りよくとうもやし・きゅうり・スイート プロッコリー・えのきたけ・もも缶詰 青ピーマン	1食分(kcal) 464 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 22
6	金	ちゃんぽん 野菜の塩昆布和え パン缶	粉乳 ★スイートポテト	豚かた・あかいか・しばえび 蒸しかまぼこ・豚ガラ・鶏ガラ 脱脂粉乳・明治ラブ・クリーム 鶏卵	中華めん・なたね油・ごま さつまいも・車糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ りよくとうもやし・こねぎ・きゅうり 塩昆布・パンアップル缶詰	1食分(kcal) 425 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 11.5
7	土	麻婆豆腐 いわし揚げ Feすりおろしゼリー	牛乳 たべっ子どうぶつ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ いわし揚げ・普通牛乳	車糖・かたくり粉・ごま油 Feすりおろしゼリー たべっ子どうぶつ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・こねぎ	1食分(kcal) 446 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 26.6
9	月	さつま汁 豆腐の揚げボール バナナ	粉乳 ★米粉のもちもちホトケキ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・鶏ひき肉 ムキエビ・鶏卵・脱脂粉乳 普通牛乳・ホイップクリーム	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・米粉・ホトケキックス 車糖	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ・にら 生しいたけ・バナナ	1食分(kcal) 482 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 15
10	火	白身魚のケチャップ和え ごぼうと干し大根の煮物 ワカメのみそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★しっとりきな粉クッキー	まだい・麦みそ・鶏もも・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵・きな粉 普通牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま じゃがいも・ホトケキックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう・ほんしめじ 切干しいたけ・こねぎ・えのきたけ カットわかめ・えのきたけ・こねぎ みかん缶詰	1食分(kcal) 472 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 16.4
11	水	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ 野菜スープ 黄桃缶	粉乳 ★チヂミ	鶏もも・鶏卵・ロースハム かつお節・脱脂粉乳・豚ばら 明治ラブ	マーマレード・じゃがいも マヨネーズ・薄力粉・なたね油 ごま油	にんにく・きゅうり・にんじん スイート缶詰・プロッコリー・大根 はくさい・ほんしめじ・こねぎ・ま昆布 もも缶詰・にら	1食分(kcal) 431 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 19.5
12	木	親子煮 ひじき入りつくね オレンジ	粉乳 ★カレーチーズラスク	鶏もも・鶏卵・かつお節・鶏ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	車糖・かたくり粉・食パン	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・ほしひじき パレンシアオレンジ	1食分(kcal) 475 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 19.6
13	金	けんちんうどん れんこん肉団子 パン缶	元気ヨーグルト ★バスチークケーキ風	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 クリームチーズ・クリーム	うどん・じゃがいも・なたね油 薄力粉・パン粉・ごま油 元気ヨーグルト・ぎょうざの皮 車糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 こねぎ・だし昆布・れんこん パンアップル缶詰	1食分(kcal) 420 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 22.3
14	土	カレースープ 春巻き バナナ	牛乳 サッポロポテト	豚ひき肉・蒸しかまぼこ・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 サッポロポテト	たまねぎ・にんじん・こまつな・だし昆布 バナナ	1食分(kcal) 460 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 24.1
16	月	八宝菜 そぼろ納豆 オレンジ	粉乳 ★アップルパイ	豚かた・あかいか・しばえび うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・挽きわり納豆 豚ひき肉・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・パイ皮 グラニュー糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん たけのこ水煮缶詰・はくさい チンゲンサイ・ほうれん草 パレンシアオレンジ・りんご	1食分(kcal) 392 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 13.1
17	火	きびなごのから揚げ 酢の物 みそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★黒ごまドーナツ	きびなご・蒸しかまぼこ・油揚げ 鶏卵・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳・絹ごし豆腐 だいた	かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 ホトケキックス・ごま・黒砂糖	しょうが・きゅうり・にんじん りよくとうもやし・生しいたけ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・みかん缶詰	1食分(kcal) 467 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 16
18	水	中華スープ チキンナゲット 黄桃缶	粉乳 ★ラスク風トースト	油揚げ・鶏ひき肉・鶏むね 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・薄力粉・マヨネーズ 食パン・グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ほんしめじ・生しいたけ・えのきたけ こまつな・だし昆布・もも缶詰	1食分(kcal) 433 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 18.7
19	木	鶏肉のソテー 和風サラダ 白菜のみそ汁 パン缶	粉乳 ★マーマレードサブレ	鶏もも・ロースハム・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 じゃがいも・ホトケキックス 無塩バター・マーマレード	たまねぎ・パセリ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイート缶詰・こまつな はくさい・えのきたけ・こねぎ パンアップル缶詰	1食分(kcal) 429 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 17.9
20	金	豚骨ラーメン 焼き餃子 バナナ	粉乳 ★じゃがいものサモサ	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 ぎょうざ・脱脂粉乳・豚ひき肉	中華めん・なたね油・ぎょうざの皮 じゃがいも・マヨネーズ	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもやし・キャベツ・スイート こねぎ・バナナ・たまねぎ	1食分(kcal) 459 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 14.4
21	土	根菜汁 豆腐のユマヨ揚げ ももゼリー	牛乳 焼きプリンタルト	鶏もも・油揚げ・かつお節・麦みそ 鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・さつまいも・なたね油 薄力粉・マヨネーズ 焼きプリンタルト	たまねぎ・にんじん・大根・ごぼう こねぎ・だし昆布・スイート・ももゼリー	1食分(kcal) 485 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 24.9
23	月	チキンカツ マカロニサラダ もずくスープ みかん缶	粉乳 ★お芋クッキー	鶏もも・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 マカニ・パティ・マヨネーズ ホトケキックス・さつまいも 無塩バター	パセリ・きゅうり・にんじん スイート缶詰・プロッコリー おきなわもずく・りよくとうもやし 生しいたけ・こねぎ・ま昆布 みかん缶詰	1食分(kcal) 462 たんぱく質(g) 24 脂質(g) 20.1
24	火	ビーフカレー 温野菜 ヤクルト	粉乳 ★お好み揚げ	牛かた・ロースハム・脱脂粉乳 しらす干し・かに風味かまぼこ 鶏卵	じゃがいも・なたね油・ヤクルト ながいも・薄力粉	たまねぎ・青ピーマン・プロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ほんしめじ・スイート缶詰 こまつな・りよくとうもやし・あおのり	1食分(kcal) 443 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 15.3
25	水	・*クリスマス会*・ おにぎり 鶏の唐揚げ ミートボール ハム入り卵焼き フライドポテト ポテトグラタン ジャムサンド ウィナー 醤油スバゲティー メンチカツ 胡麻和え ミトマ おさ汁 バナナ みかん パンアップル	麦茶 クリスマスケーキ	鶏もも・鶏卵・ロースハム 明治ラブ・ウィンナー・豚もも まぐろ缶詰・木綿豆腐・かつお節	かたくり粉・なたね油・車糖 フライドポテト・じゃがいも 有塩バター・薄力粉・食パン いちごジャム・マカニ・パティ ごま・ショートケーキ	カットわかめ・ま昆布・しょうが・にんにく パセリ・こねぎ・たまねぎ・スイート プロッコリー・にんじん・えのきたけ 青ピーマン・こまつな・りよくとうもやし きゅうり・ミニトマト・あおさ・生しいたけ バナナ・温州みかん・パンアップル	1食分(kcal) 443 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 15.3
26	木	豚汁 豆腐入りさつま揚げ 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★りんごのヨーグルトケーキ	豚もも・油揚げ・厚揚げ・麦みそ かつお節・いとよだい・木綿豆腐 鶏卵・脱脂粉乳・ヨーグルト	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・車糖・ホトケキックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 ほんしめじ・りよくとうもやし・こねぎ だし昆布・もも缶詰・りんご	1食分(kcal) 433 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 13.9
27	金	春雨と豚肉の炒め物 ふりかけ ワカメスープ パン缶	粉乳 ★クックツシ風トースト	豚かた・蒸しかまぼこ・鶏卵 かつお節・脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ・明治ラブ	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま 食パン・無塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ キャベツ・カットわかめ・りよくとうもやし こねぎ・パンアップル缶詰	1食分(kcal) 378 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 10.1
28	土	肉豆腐 かぼちゃコロッケ みかん缶	麦茶 ミニ肉まん	豚かた・焼き豆腐・かつお節	なたね油・車糖・コロッケ 中華まんじゅう	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・根深ねぎ・はくさい こまつな・だし昆布・みかん缶詰	1食分(kcal) 271 たんぱく質(g) 14.4 脂質(g) 9.9

(※ このマークの日はご飯はいりません)