

ひ	ち	よう	ひ	こと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をとのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく質 g
3	火	チキンライス	牛乳	じゃがいものハニーサラダ ソーダタピオカポンチ	牛乳飲用 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶	米 油 じゃがいも はちみつ 白糖 タピオカ	576	16.8
4	水	ココアパン	牛乳	鮭のカレーパン粉焼き リヨネーズポテト 野菜スープ	牛乳飲用 銀鮭 ベーコン とり肉	たまねぎ パセリ しょうが にんじん キャベツ エリンギ こまつな	ココアパン エッグケアマヨネーズ パン粉 油 じゃがいも	578	27.8
5	木	こぎつね寿司	牛乳	ニギスのごまあげ すまし汁	牛乳飲用 とり肉 油揚げ たまご にぎす	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	米 白糖 油 白ごま でんぷん 米粉	626	30.4
6	金	ジャージャー麺	牛乳	ガーリックポテト バレンシアオレンジ	牛乳飲用 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 ベーコン	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ たかのつめ パセリ バレンシアオレンジ	ラーメン ごま油 白ごま 三温糖 でんぷん 油 じゃがいも	561	25.5
9	月	シュガーバタートースト	牛乳	チキンビーンズ コーンサラダ	牛乳飲用 とり肉 白いんげん豆	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	食パン バター 白糖 油 じゃがいも 赤ざらめ 小麦粉	563	24.3
10	火	ごはん	牛乳	たらの子リソース 中華ドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳飲用 たら ぶた肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	米 油 でんぷん 米粉 ごま油 白糖	572	24.7
11	水	カレーあんかけうどん	牛乳	青のりビーンズポテト 梨	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 大豆 あおのり	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな 梨	うどん 油 白糖 でんぷん じゃがいも	555	21.7
12	木	わかめごはん	牛乳	卵の花たまご焼き 肉じゃが 大根のみそ汁	牛乳飲用 わかめ とり肉 おから たまご ぶた肉 油揚げ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん だいこん	米 油 白ごま 白糖 しらたき じゃがいも 三温糖	612	25.0
13	金	韓国 キムチチャーハン	牛乳	パリパリサラダ トックスープ	牛乳飲用 ぶた肉 たまご とり肉	にんにく しょうが たまねぎ キムチ こまつな キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	米 油 ごま油 白ごま ワンタンの皮 白糖 トック	567	20.2
17	火	十五夜 鶏南蛮うどん	牛乳	ピリ辛きゅうり お月見団子	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 豆乳 きな粉	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゅうり かぼちゃ	でんぷん うどん ごま油 白玉粉 上新粉 白糖	559	22.9
18	水	ごはん	牛乳	鮭のごまだれ焼き 野菜とえのきのおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳飲用 銀鮭 木綿豆腐 油揚げ わかめ	こまつな もやし えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	米 白糖 白ごま	567	26.9
19	木	沖縄県 タコライス	牛乳	もずくスープ パインゼリー	牛乳飲用 ぶた肉 ひよこ豆 ピザチーズ 木綿豆腐 たまご もずく 粉寒天	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 葉ねぎ パインジュース	米 油 三温糖 でんぷん 白糖	599	23.8
20	金	ベーコンチーズバーガー	牛乳	クラムチャウダー ツナサラダ	牛乳飲用 ベーコン ピザチーズ 豆乳 脱脂粉乳 ベビーほたて あさり 生クリーム ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	丸パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ	613	29.0
24	火	サーモンクリームスパゲティ	牛乳	パンプキンサラダ りんご	牛乳飲用 ベーコン 銀鮭 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり りんご	スパゲティ 油 バター 小麦粉 はちみつ	622	24.5
25	水	ポテサラトースト	牛乳	イタリアンスープ 冷凍みかん	牛乳飲用 ベーコン 白いんげん豆 ピザチーズ とり肉 粉チーズ たまご	たまねぎ にんじん コーン こまつな みかん	食パン じゃがいも エッグケアマヨネーズ 油 生パン粉	572	24.9
26	木	かつおのからあげごはん	牛乳	カリカリ油揚げのサラダ 利休汁	牛乳飲用 かつお 油揚げ 削り節 木綿豆腐	しょうが こねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	米 油 でんぷん 米粉 三温糖 ごま油 白糖 ねりごま	565	24.7
27	金	ナシゴレン	牛乳	じゃがバター 春雨スープ	牛乳飲用 えび とり肉	たかのつめ にんにく しょうが セロリ たまねぎ コーン 赤ピーマン レモン ピーマン パセリ しょうが にんじん ねぎ こまつな	米 油 じゃがいも 白糖 バター はるさめ でんぷん	537	21.0
30	月	ねぎ塩豚丼	牛乳	糸寒天サラダ 梨	牛乳飲用 ぶた肉 糸寒天	にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ もやし 葉ねぎ レモン にんじん きゅうり トウモロコシ こまつな 梨	米 油 ごま油 でんぷん 白ごま 白糖	590	20.5

