

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
1 木	麦ごはん 豚肉のきのこ炒め 豆乳みそ汁	牛乳 スキムミルク アップルパイゼリー	調整豆乳・牛乳・豚肉・煮干・豆乳・米みそ・スキムミルク	精白米・麦・植物油・じゃがいも・砂糖	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・にら・こまつな・青ねぎ・りんごジュース・パイナップル
2 金 ・ 16	麦ごはん 魚のマヨコーン焼き トマト わかめスープ	牛乳 豆乳 フロランタントースト	調整豆乳・牛乳・白身魚・粉チーズ・塩わかめ	精白米・麦・小麦粉(薄力粉)・パン粉・マヨネーズ・植物油・鶏がらだしの素・食パン(6枚切)・マーガリン・上白糖・コーンフレーク	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・コーンホール・パセリ・トマト・にんじん・青ねぎ
3 土 17 31	スパゲティ・ミートソース オレンジ	豆乳 豆乳 せんべい	調整豆乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ	スパゲティ(乾)・植物油・マーガリン・鶏がらだしの素・パン粉・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトケチャップ・トマトビュレ・オレンジ
5 月 ・ 19	雑穀ごはん 鶏の味噌漬け はんぺんのサラダ 清汁	牛乳 豆乳 ココアパン	調整豆乳・牛乳・鶏肉・米みそ・はんぺん・かつお節・昆布	精白米・雑穀・砂糖・植物油・すりごま・マヨネーズ・白玉ふ・食パン(6枚切)・ピュアココア・バター	しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・えのきたけ・青ねぎ
6 火 ・ 20	麦ごはん 魚の磯部揚げ ごま酢あえ 豚汁	牛乳 スキムミルク ブルーベリージャムクッキー	調整豆乳・牛乳・白身魚・あおのり・豚肉もも・木綿豆腐・煮干・米みそ・スキムミルク	精白米・麦・片栗粉・植物油・すりごま・ごま油・じゃがいも・しらたき(糸こんにゃく)・無塩バター・上白糖	えのきたけ・にんじん・きゅうり・ごぼう・青ねぎ
7 水 ・ 21	ロールパン 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 おかかチーズおにぎり	調整豆乳・牛乳・鶏肉・スキムミルク・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・かつお節	ロールパン・植物油・鶏がらだしの素・マーガリン・小麦粉(薄力粉)・カレー粉・精白米・麦・白ごま(いり)・上白糖	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・きゅうり・パセリ
8 木 ・ 22	麦ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 みそ汁	牛乳 スキムミルク スイートポテト	調整豆乳・牛乳・鶏肉・煮干・木綿豆腐・塩わかめ・油揚げ・米みそ・スキムミルク・鶏卵	精白米・麦・さといも(冷凍)・植物油・砂糖・さつまいも・マーガリン	乾しいたけ・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・青ねぎ
9 金 ・ 23	麦ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 スキムミルク 石垣いも	調整豆乳・牛乳・鶏肉・ロースハム・木綿豆腐・スキムミルク・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・植物油・マカロニ(乾)・砂糖・ごま油・鶏がらだしの素・小麦粉(薄力粉)	しょうが・にんにく(生)・きゅうり・コーン、ホール・たまねぎ・パセリ
10 土 ・ 24	ちゃんぽん ゼリー	豆乳 せんべい	調整豆乳・豚肉	中華めん・中華スープの素・鶏がらだしの素・ゼリー・せんべい	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・コーンホール・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが
13 火 ・ 27	雑穀ごはん 魚のごまみそ焼き ソテー けんちん汁	牛乳 スキムミルク レーズンスコーン	調整豆乳・牛乳・白身魚・米みそ・鶏肉・木綿豆腐・煮干・スキムミルク・鶏卵	精白米・雑穀・すりごま・植物油・白玉ふ・じゃがいも・しらたき(糸こんにゃく)・ホットケーキミックス・無塩バター	キャベツ・コーン、ホール・たまねぎ・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう
14 水 ・ 28	ロールパン ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 スキムミルク きな粉のお麩ラスク バナナ	調整豆乳・牛乳・豚肉もも・ロースハム・芽ひじき(乾)・スキムミルク・きな粉	ロールパン・じゃがいも・鶏がらだしの素・コンソメ・植物油・麩・グラニュー糖・マーガリン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・だいこん・きゅうり・バナナ
15 木	鶏ごぼうごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ キャベツとコーンの豆乳スープ ぶどうゼリー	牛乳 スキムミルク ほうれん草ケーキ	調整豆乳・牛乳・鶏ひき肉・鶏肉・ロースハム・豆乳・スキムミルク・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・植物油・白ごま(いり)・上白糖・緑豆はるさめ・ごま油・鶏がらだしの素・バター・小麦粉(薄力粉)・粉糖	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・トマトケチャップ・にんにく(生)・きゅうり・コーン、ホール・キャベツ・たまねぎ・ぶどうジュース
26 月	麦ごはん 麻婆なす 中華スープ	牛乳 スキムミルク ウィンナーパイ	調整豆乳・牛乳・豚ひき肉・米みそ・豚肉・煮干・スキムミルク・ウインナーソーセージ	精白米・麦・植物油・砂糖・中華スープの素・片栗粉・ごま油・パイ	なす・にんじん・根深ねぎ・にんにく(生)・しょうが・たまねぎ・えのきたけ・青ねぎ・乾しいたけ
29 木	麦ごはん 雑菜 豆腐とコロコロ野菜の清汁	牛乳 スキムミルク アップルパイゼリー	調整豆乳・牛乳・牛肉・鶏卵・木綿豆腐・煮干・スキムミルク	精白米・麦・白ごま(いり)・砂糖・植物油・緑豆はるさめ	キャベツ・にんじん・青ねぎ・きくらげ・こまつな・だいこん・りんごジュース・パイナップル
30 金	雑穀ごはん チキンカレー かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 スキムミルク ハロウィンクッキー	調整豆乳・牛乳・鶏肉・まぐろ油漬缶詰・スキムミルク	精白米・雑穀・じゃがいも・カレールウ・植物油・上白糖・小麦粉(薄力粉)・マーガリン・ピュアココア	たまねぎ・にんじん・れんこん・コーン、ホール・かぼちゃ・干しぶどう・パセリ