



| 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 水 | ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ デザート | 麦茶 ソフトせんべい 牛乳 すなつ魅 | ・鶏もも・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 | ・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・砂糖 | ・たまねぎ・なす・トマト・きゅうり ・えだまめ・パイン缶・キャベツ |
| 2 木 | ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 きなこクッキー | ・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉 | ・精白米・三温糖・砂糖 ・ウエハース・薄力粉 ・有塩マーガリン | ・切干しいごん・にんじん ・さやいんげん・こまつな・りんご |
| 3 金 | ご飯 厚揚げと野菜炒め にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート | 麦茶 クラッカー 牛乳 りんごゼリー | ・厚揚げ ・ぶたもも ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳 | ・精白米・ごま油・砂糖 ・じゃがいも ・クラッカー | ・たまねぎ・長ねぎ ・にんじん・りよくとうもやし ・キャベツ・みかん缶詰 ・ぶどうゼリーの素 |
| 4 土 | 焼きそば 南瓜のつぶし煮 デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい | ・ぶた肉 ・普通牛乳 | ・中華麺・いりごま ・ごま油・砂糖・せんべい | ・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・かぼちゃ・ゼリー |
| 6 月 | ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ じゃがいもとほうれん草味噌汁 | 麦茶 せんべい 牛乳 ココアケーキ | ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 | ・精白米・押麦・調合油 ・春雨・ごま油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉・マーガリン | ・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・にんじん・きゅうり ・ほうれん草・みかん缶詰 |
| 7 火 | 鶏そぼろ丼 短冊サラダ セタスープ デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 セタゼリー | ・鶏ひき肉・普通牛乳 | ・精白米・三温糖・ごま油 ・手延そうめん・ビスケット ・牛乳寒天・せんべい | ・しょうが・ほうれん草・だいごん ・にんじん・きゅうり・オクラ ・オレンジ・ゼリーの素 |
| 8 水 | ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め デザート | 麦茶 せんべい 牛乳 キザミ海苔おにぎり | ・しらす干し・納豆・普通牛乳 ・生揚げ・淡色辛みそ ・ぶたもも・乳酸菌飲料 | ・ごま油・砂糖・ゆでうどん ・調合油・三温糖・片栗粉 ・せんべい・精白米 | ・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす・たまねぎ ・焼きのり |
| 9 木 | ご飯 照り焼きチキン 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 クッキー | ・若鶏もも ・しらす干し・油揚げ ・赤色辛みそ・普通牛乳 | ・精白米・三温糖・ごま油 ・調合油・ビスケット・薄力粉 ・有塩マーガリン・砂糖 | ・にんじん・長ねぎ ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ・バナナ |
| 10 金 | ご飯 鯖のつけ焼き ほうれん草とまやしの納豆和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 デザート | 麦茶 クラッカー 麦茶 きなこトースト | ・さわら・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉 | ・精白米・じゃがいも ・クラッカー・食パン ・三温糖 ・有塩マーガリン | ・ほうれん草・りよくとうもやし ・にんじん・たまねぎ |
| 11 土 | 中華丼 わかめのスープ デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい | ・ぶたもも | ・精白米・ごま油・片栗粉 ・せんべい | ・はくさい・にんじん・たまねぎ ・りよくとうもやし・乾わかめ・ゼリー |
| 13 月 | ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ お麩と小松菜の味噌汁 デザート | 麦茶 せんべい 牛乳 チーズクッキー | ・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・赤色辛みそ ・普通牛乳 ・バルメザンチーズ | ・精白米・三温糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油・板ふ ・せんべい・薄力粉 ・有塩マーガリン | ・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・こまつな・みかん缶詰 |
| 14 火 | 食パン ミートローフ フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 きんぴらおにぎり | ・鶏ひき肉・豚ひき肉 ・ヨーグルト・普通牛乳 | ・食パン・じゃがいも・調合油 ・三温糖・ビスケット・精白米 ・いりごま・ごま油 | ・ほうれん草・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ ・ごぼう・にんじん |
| 15 水 | ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 デザート | 麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ナポリタン | ・鶏ひき肉・生揚げ ・赤色辛みそ・普通牛乳 | ・精白米・じゃがいも・調合油 ・ごま油・三温糖 ・しょうゆせんべい ・スバゲティ | ・にんじん・さやいんげん・キャベツ ・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ ・青ピーマン ・トマトケチャップ・ホールトマト |
| 16 木 | ご飯 鯖の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ | ・さけ・甘みそ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト | ・精白米・三温糖 ・薄力粉・有塩マーガリン | ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・切干しいごん・乾わかめ ・オレンジ |
| 17 金 | ご飯 鶏のマリネ焼き ひじきのチーズサラダ なすと油揚げの味噌汁 デザート | 麦茶 クラッカー 牛乳 マーメイドマフィン | ・若鶏もも皮なし ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 | ・精白米・調合油・マヨネーズ ・砂糖・クラッカー ・薄力粉・有塩マーガリン | ・たまねぎ・乾ひじき・きゅうり ・にんじん・りよくとうもやし・なす ・パインアップル缶詰・マーメイド |
| 18 土 | ツナトマトスバゲティ ポトフ デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい | ・まぐろ水煮缶詰 ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・ゼラチン | ・スバゲティ ・調合油・じゃがいも・砂糖 ・せんべい | ・たまねぎ・にんじん ・ゼリー |
| 21 火 | ご飯 鶏のからあげ ポテトサラダ ブロッコリーのスープ デザート | 麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ケーキ | ・鶏肉・普通牛乳 ・ホイップクリーム | ・精白米・調合油・砂糖 ・じゃが芋・マヨネーズ ・マーガリン | ・人参・玉ねぎ・コーン ・トマトケチャップ・きゅうり ・ブロッコリー・パインアップル缶詰 |
| 22 水 | ご飯 肉じゃが ひじきのチーズサラダ わかめと麩の味噌汁 デザート | 麦茶 せんべい 牛乳 マカロニきなこ | ・ぶたもも・油揚げ・きなこ ・乳酸菌飲料・木綿豆腐・チーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳 | ・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・せんべい ・マカロニ | ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・ねぎ |
| 23 木 | ご飯 カレイのコーンチーズ焼き 切干大根のサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 ココア蒸しパン | ・さけ・ちくわ ・甘みそ・普通牛乳 | ・精白米・粉チーズ・せんべい ・いりごま・ごま油・砂糖・小麦粉 ・じゃがいも・調合油 | ・冷凍コーン・切干しいごん ・きゅうり・にんじん・たまねぎ ・りよくとうもやし・乾わかめ・オレンジ |
| 24 金 | ご飯 チキンカレー さつまいもとツナのサラダ デザート | 麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト | ・若鶏もも ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳・ゼラチン ・プレーンヨーグルト | ・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも・マヨネーズ ・クラッカー・砂糖 | ・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・コーン ・にんじん・ブロッコリー ・りんご・みかん缶・バナナ |
| 25 土 | 真沢山うどん じゃがいもとほうれん草のソテー デザート | 麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい | ・ぶたもも | ・調合油・うどん ・せんべい・じゃがいも | ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・コーン ・ほうれん草・ゼリー |
| 27 月 | ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきと青梗菜の味噌汁 デザート | 麦茶 せんべい 牛乳 南瓜のケーキ | ・若鶏むね・淡色辛みそ ・普通牛乳 | ・精白米・三温糖・小麦粉 ・片栗粉・調合油 | ・にんじん・たまねぎ・れんこん・みかん缶・南瓜 ・こまつな・りよくとうもやし・あおのり ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ |
| 28 火 | ご飯 鶏肉の梅照り焼き マカロニサラダ ねぎときのこの味噌汁 デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 セサミトースト | ・甘みそ・普通牛乳 ・若鶏もも | ・精白米・薄力粉・砂糖 ・マカロニ・マーガリン ・マヨネーズ・食パン | ・梅干し調味漬・きゅうり・キャベツ ・ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ ・にんじん |
| 29 水 | ご飯 白身フライ ブロッコリーのサラダ キャベツとトマトのスープ デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 ふかし芋 | ・たら ・普通牛乳 | ・三温糖 ・調合油・ビスケット・精白米 | ・たまねぎ ・ブロッコリー・にんじん ・コーン・キャベツ ・トマト・バナナ・塩昆布・えだまめ |
| 30 木 | ジャージャーうどん さつまいもとさきこぶ煮 デザート | 麦茶 せんべい 牛乳 チュモッパおにぎり | ・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰 | ・ゆでうどん・調合油・三温糖・精白米 ・ごま油・片栗粉・じゃがいも ・さつまいも・砂糖・せんべい | ・しょうが・にんにく・長ねぎ・焼きのり ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・刻み昆布・切干しいごん・こねぎ |
| 31 金 | ご飯 治部煮 キャベツとほうれん草の海苔和え ねぎと豆腐の味噌汁 デザート | 麦茶 ビスケット 牛乳 フライドポテト | ・若鶏もも ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳 | ・精白米・三温糖・ビスケット ・調合油・薄力粉・じゃがいも | ・しいたけ・ほうれん草・キャベツ ・にんじん・焼きのり・ねぎ・小松菜 ・パインアップル缶詰 |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂 肪 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩 分 |
|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| 基準栄養量 | 518Kcal | 21.3g | 14.4g | 240mg | 2.2mg | 182μg | 0.28mg | 0.31mg | 16mg | 3.6g | 1.6g |
| 7月の平均値 | 505kcal | 20.8g | 14.9g | 208mg | 2.0mg | 193μg | 0.34mg | 0.36mg | 27mg | 4.9g | 1.7g |