

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	おもにからだのちょうしを とるえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	お か ず					
13	水	こぎつねずし	のむヨーグルト	やさいのおかかあえ はるやさいのみそしる	650	23.2	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ のむヨーグルト	こめ さとう あぶら	にんじん なばな ほうれんそう さやえんどう キャベツ たけのこ たまねぎ
14	木	ビビンパ	ぎゅうにゅう	ワカメサラダ はるキャベツのスープに みかんかてん	645	27.3	ぶたにく とりにく ウィンナー わかめ かてん ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら しろごま	にんじん チンゲンサイ しょうが りょくとうもやし ぜんまい とうもろこし
15	金	きなこあげ パン		ベーコンとアスパラのソテー ワンタンスープ	680	27.3	ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	こめパン さとう ワンタンのかわ あぶら バター ごまあぶら	アスパラガス にんじん ヤングコーン はくさい ねぎ
18	月 まい	じゅうごこ まい		まーぼーどうふどん パンパンジー やさいちゅうかスープ	587	25.8	ぶたにく どうふ あかみそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゅうごこまい さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ねりごま	にんじん なら アスパラガス チンゲンサイ にんにく ねぎ たけのこ しょうが
19	火	ごはん		さわらのさいきょうやき・ひじきのにも ぐたくさんみそしる ヨーグルト	618	28.4	さわら さいきょうみそ だいす あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ	こめ さとう こんにやく あぶら	にんじん こまつな ごぼう ねぎ
20	水	たけのこ ごはん		とりにくのガーリックあげ はるのかおりサラダ ゆばいりすましじる	669	30.6	とりにく あぶらあげ ゆば まぐろかん たまご	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんじん さやえんどう パセリ みつば たけのこ ほししいたけ にんにく
21	木	むぎごはん		チキンカレー フルーツミックス	595	20.7	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ナタデココ こんにやくゼリー オリーブオイル バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ みかんかん おうとうかん パインかん とまとかん りんご
22	金	ちゅうかめん		みそラーメン じゃがいものからあげ	717	21.2	ぶたにく みそ あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも あぶら	にんじん なら しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ とうもろこし
25	月	ごはん		ハンバーグ カラフルサラダ とうみょうのみしそる	558	26.1	ぶたにく どうふ しろみそ ぎゅうにゅう わかめ たまご	こめ パンこ さとう ごま あぶら オリーブオイル	にんじん とうみょう たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし
26	火	ソフトフラ ンスパン		はるのグラタン ツナサラダ イチゴジャム&マーガリン	629	25.6	とりにく ホタテかん まぐろかん なまクリーム ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン こむぎこ さとう バター あぶら パンこ オリーブオイル イチゴジャム&マーガリン	アスパラガス こまつな たまねぎ キャベツ
27	水	うどん		ごまかけうどん はるやさいのかきあげ デコポン1/4	647	23.4	とりにく あぶらあげ こんぶ むきえび たまご ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ でんぷん ごま あぶら	にんじん チンゲンサイ みつば ねぎ たけのこ たまねぎ デコポン
28	木	ひじきごはん		じゃがいものそぼろに わかたけじる	613	27.1	とりにく あぶらあげ とうふ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん さやえんどう ねぎ たけのこ たまねぎ
29	金	しょうわのひ							