

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 しょうひん(あか)	おもにねつやちからになる しょうひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
2	月	ちゅうかちまきふう おこわ		イカのかりんあげ はるさめスープ かしわもち	670	27.8	やきふた ほたてが いか のむヨーグルト うずらのたまご	クリスタルライス しょうはくとう でんぷん さんおんとう はるさめ ごまあぶら あぶら ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ たけのこ ほししいたけ なましいたけ
6	金	ナポリタン		はるやさいのこうみだれサラダ さくらんぼ	624	26.6	ウインナー ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ はちみつ さんおんとう でんぷん オリーブオイル バター ごまあぶら あぶら	にんじん あおピーマン アスパラガス ねぎ さやえんどう なばな たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく きゅうり さくらんぼ
9	月	ごはん		はるのふりかけ かつおのしんたまソース けんちんじる	591	30.3	かつお とうふ あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう こんにゃく ごま あぶら	にんじん ゆかり しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ ばんのうねぎ
10	火	ちゅうかそぼろ どん		ピリ辛きゅうり ワカメスープ	559	24.7	ぶたひきにく とりにく ワカメ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	あおピーマン にんじん しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ きゅうり ねぎ
11	水	はるのかおり うどん		じゃことだいずのやさいあげ りんごヨーグルト	559	23.3	あぶらあげ だいず わかめ ぎゅうにゅう なんと ちりめんじゃこ りんごヨーグルト	うどん こむぎこ でんぷん あぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ さんさいみつくす たまねぎ ばんのうねぎ
12	木	なかよしきゅうしょく					とりにく うずらのたまご	こめ でんぷん さんおんとう あぶら	チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし りんごジュース
13	金	はいがまい		ハッシュドポーク かいそうサラダ	594	22.6	ぶたにく かんてんいりかいそう ぎゅうにゅう	はいがまい さんおんとう こむぎこ あぶら バター ごま	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり
16	月	ゆかり ごはん		てりやきつくね ヤングコーンのカラフルソテー くたくさんみそしる	569	29.3	とりひきにく あかみそ とうふ しろみそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ パンこ さんおんとう でんぷん こんにゃく オリーブオイル あぶら	ゆかり にんじん あおピーマン だいこん あかピーマン たまねぎ ねぎ ヤングコーン キャベツ ごぼう
17	火	やきとり どん		てづくりボンずのやさいあえ カルシウムたっぷりみそしる	637	29.2	とりにく なまあげ はっちょうみそ ぎゅうにゅう	じゅうごこくまい でんぷん さんおんとう あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし だいこん レモンじる
18	水	ごはん		ヘルシーホイコーロー やさいちゅうかスープ カラマンダリン1/4	577	20.9	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら	あおピーマン あかピーマン ねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく きくらげ キャベツ しいたけ たまねぎ カラマンダリン
19	木	ホット ドッグ		コーンポテト ABCスープ	523	24.1	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	コッパパン じゃがいも マカロニ バター	パセリ にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ
20	金	はつかつおの たきこみ ごはん		しゃきしゃきサラダ キャベツとニラのみそしる	618	23.1	かつお あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう あぶら ごま	おかひじき にんじん いら しょうが きゅうり キャベツ

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 しょうひん(あか)	おもにねつやちからになる しょうひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの					
23	月	アスパラベーコン ピラフ 	パンチビーンズ ポトフ てづくりぶどうゼリー	559	22.1	ベーコン だいず ひよこまめ とりにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ でんぷん ジャがいも さとう こんにやくゼリー オリーブオイル バター	アスパラガス パセリ にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ ぶどうジュース
24	火	じゃこたかな チャーハン 	なすベーコン じゃがもちスープ	620	24.0	ベーコン とりにく ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	こめ ジャがいも でんぷん あぶら ごまあぶら バター	にんじん こまつな ねぎ ごぼう たまねぎ なす
25	水	ごはん 	とりのこうみやき はるキャベツといわのりのそくせきつけ こうやどうふのみそしる	540	26.6	とりにく こおりどうふ しろみそ いわのり ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル ごま	にんじん こまつな キャベツ しょうが にんにく ねぎ ごぼう
26	木	むぎごはん 	ぶたどん こまつなとはるさめのいためもの すましじる	618	29.3	ぶたにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたき さんおんとう はるさめ あぶら しろごま	にんじん ばんのうねぎ ねぎ こまつな ほうれんそう しょうが たまねぎ えのきだけ キャベツ
27	金	ちゅうかめん 	しおラーメン チーズサーモンはるまき	638	25.6	ぶたにく トラウトサーモン わかめ チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるまきのかわ こむぎこ オリーブオイル バター ごまあぶら あぶら	にんじん もやし キャベツ きくらげ とうもろこし にんにく しょうが
30	月	ごはん 	キャベツメンチ カレーじゃこふりかけ すましじる	651	28.2	ぶたひきにく とりひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	こめ パンこ こむぎこ あぶら オリーブオイル	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ
31	火	ガーリック トースト 	アスパラサラダ クラムチャウダー	550	21.4	まぐろかん ベーコン あさり とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうパン さんおんとう ジャがいも こむぎこ マーガリン あぶら バター	アスパラガス あかピーマン パセリ にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ