

日	曜日	こ ん だ て め い			おもなざいりょうと そのはたらき			えいようか
		しゅしよく	うまみ	お か す	【あか】	【みどり】	【ぎ】	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ (g) しょうえんそうとうりょう(g)
1	水	☆ごはん	○	マーボー豆腐 かんこくふういそあえ アセロラミルク	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ のり だいず みそ	にんじん ほししいたけ にら にんにく ながねぎ ピーマン もやし ほうれんそう きゅうり	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま アセロラミルク	666 26.6 19.7 2.0
2	木	しよくパン (りんごジャム)	○	タンドリーチキン ポテトソテー かぼちゃポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ パセリ えだまめ	パン バター ジャム なまクリーム じゃがいも	699 28.0 29.2 2.5
3	金	☆ごはん	○	ちくわのいそべあげ みそドレサラダ おいものそぼろに	ちくわ みそ ぎゅうにゅう かつおぶし あおさ ぶたにく あつあげ	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ もやし たまねぎ こんにゃく	こめ さとう だいずあぶら こむぎこ サラダあぶら さといも ごまあぶら じゃがいも ごま	663 23.4 21.1 2.0
6	月	ごはん	○	わふうアジフライ きゅうりのおかかあえ ぶたにくとこんさいのみそに	あじ みそ ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あつあげ	にんじん きゅうり こまつな ごぼう しょうが えだまめ こんにゃく	こめ さとう だいずあぶら こむぎこ ごまあぶら パンこ サラダあぶら じゃがいも	686 28.8 21.6 1.6
7	火	☆たなばた きゅうしよく☆ ちらしずし (きざみのり)	○	ほしがたハンバーグあまざけケチャップ ごまドレサラダ たなばたじる たなばたデザート	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく のり かまぼこめん かつおぶし	にんじん ほししいたけ たけのこ トマト れんこん たまねぎ こまつな だいこん もやし かんぴょう パプリカ きゅうり ながねぎ	こめ ごま さとう ドレッシング あまざけ ゼリー	604 21.3 16.6 2.8
8	水	☆ごはん (おさかなふりかけ)	○	ぶたにくのはちみつりんごやき きゅうりのうめあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ みそ あぶらあげ	かぼちゃ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ うめ りんご	こめ ごまあぶら はちみつ ごま	625 26.3 21.5 2.0
9	木	さらうどん	○	チャーメン・さらうどんのぐ ぶたにくしゅうまい(2こ) きりほしだいこんのサラダ マーラーカオ	ぶたにく ぎゅうにゅう なると	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ほししいたけ きりほしだいこん もやし	チャーメン サラダあぶら マーラーカオ ごまあぶら でんぶん さとう しゅうまいのかわ	665 23.1 34.1 2.0
10	金	☆ごはん	○	とりにくのてりやき つきこんにゃくとちくわいため なすのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん しょうが こまつな こんにゃく ながねぎ なす たまねぎ えだまめ	こめ ごまあぶら さとう ごま サラダあぶら	626 27.7 20.1 2.2
13	月	ごはん	○	ぶたキムチどん はるさめサラダ フルーツあんにな	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん はくさい にら にら キャベツ えのき もやし たまねぎ にんにく きゅうり	こめ サラダあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら フルーツあんにな	654 23.2 18.4 2.4
14	火	ごはん	○	いわしのカリカリフライ マーボーなす はるさめスープ まっちゃだいず	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると だいず みそ	パプリカ にんにく ピーマン ながねぎ なす にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ながねぎ	こめ だいずあぶら でんぶん ごまあぶら さとう サラダあぶら はるさめ	606 22.6 18.3 1.9
15	水	☆ごはん	ほしうろふんそう&	なつやさいカレー ビーンズサラダ カルてつヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト いんげんまめ だいず	かぼちゃ なす にんにく にんじん たまねぎ コーン えだまめ きゅうり キャベツ りんご	こめ サラダあぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	621 18.1 12.6 1.4
16	木	ココアパン	○	とりにくのレモンソース わかめサラダ ジュリエンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	にんじん もやし きゅうり パセリ えだまめ たまねぎ ブロッコリー キャベツ セロリー レモン	パン だいずあぶら でんぶん サラダあぶら さとう ドレッシング	651 26.1 31.4 2.8