



日 に ち	主 食	お か ず	使 わ れ て い る 食 品						エ ネ ル ギ ー (kcal)	家 庭 で と り た い 食 品
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
(曜日)			たんぱく質	無機質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	(g)		
1 (水)	パン いちごジャム	もずくスープ おのちやめんサラダ いっしょくわふうドレッシング	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ きゅうり	パン ジャム おのちやめん	ドレッシング	558	
2 (木)	ごはん	わかだけじる さばのみそに かしわもち	とりにく とうふ さばのみそに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	たけのこ えのきたけ	こめ かしわもち		693	
7 (火)	ごはん	ビーフンスープ チンジャオオロス あまなつ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし あまなつ しょうが	こめ めんぷん ビーフン さとう	あぶら	558	
8 (水)	しょうパン バター	わふうスパゲティ やさいのレモンいため	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ とうもろこし レモン	パン スパゲティ あぶら バター	オリーブオイル	557	
9 (木)	ごはん	うまに やさいのオイマヨいため ゆでそらまめ	とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう そらまめ キャベツ エリンギ	こめ さとう マヨネーズ あぶら		581	
10 (金)	たけのこごはん	すましじる しろみざかなのてんぷら さくらんぼゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ しろみざかなのてんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ しめじ たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ゼリー		591	
13 (月)	ごはん	みそじる シャキシャキそぼろどん おちやめなだいず	とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	566	
14 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ピピンバのぐ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく	にんじん さやいんげん	こまつな しいたけ にんにく もやし とうもろこし	こめ さとう ごまあぶら ごま	あぶら	618	
15 (水)	キャロットパン	ジュリエンヌスープ とりにくのクリームに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ	キャロットパン バター こむぎこ		555	
16 (木)	ごはん	いろいろまめのカレー フルーツミックス	ぶたにく いんげんまめ ひよこめめ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース みかん パイン もも	たまねぎ しょうが にんにく	こめ カレーウ じゃがいも あぶら ゼリー		648	
17 (金)	しょう わかめごはん	かやくうどん ちくわいそべあげ ミニトマト	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	こめ あぶら うどん てんぷらこ		555	
20 (月)	ごはん	はいたんにくだんごのスープ キャベツとこんぶの さっぱりいため	ミートボール しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ れんこん もやし たまねぎ キャベツ	こめ あぶら はるさめ		513	
21 (火)	ごはん	うおそうめんじる あつやきたまご ひじきのいりに	うおそうめん あつやきたまご ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ あぶら こんやく さとう		535	
22 (水)	パン レーズンクリーム	ポークビーンズ アスパラサラダ いっしょくごまドレッシング	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	パン じゃがいも さとう ドレッシング	レーズンクリーム	608	
23 (木)	ごはん	すいぎょうざのスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため レモンゼリー	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう あぶら ゼリー		585	
24 (金)	ごはん おかかふりかけ	こんさいとりにくのスープ しろみざかなの コーンクリームやき	とりにく しろみざかな かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ごぼう とうもろこし	こめ じゃがいも	マヨネーズ	613	
28 (火)	ごはん	もちもちいもだんごの にくじゃが 2しゅだいにんため	ぎゅうにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たくあん きりぼしだいこん	こめ さとう いもだんご こんやく ごまあぶら		626	
29 (水)	バターしほりパン	カレースープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ にんにく エリンギ	パン あぶら マカロニ カレーウ じゃがいも バタークリーム		536	
30 (木)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼう	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ あぶら でんぷん さとう		603	
31 (金)	ごはん	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こぶきいも	ウインナー とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも		594	

\*牛乳は毎日つきます。

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

も 持って くるもの
はし
はし スプーン
はし
はし
はし
スプーン
はし
はし
はし
はし
スプーン はし
スプーン
はし