



日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・ホ 乳・海そう	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂質 油・バター
1	火	ゆかり ごはん	牛乳	ゆりりんちー 湯梨ん鶏	とまりづ あ 泊漬け和え ゆりはま 湯梨浜みそ汁 ゆりはま愛す (アイス)	とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかしそ	しょうが・にんにく なし・しろねぎ とまりづけ・キャベツ もやし・まいだけ たまねぎ	こめ でんぶん さとう アイス	あぶら こまあぶら こま
2	水	ごはん	牛乳	タンドリーポーク	マカロニサラダ わかめスープ	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんじん	たまねぎ・にんにく きゅうり・えだまめ コーン・キャベツ しょうが	こめ マカロニ	マヨネーズ ドレッシング こまあぶら
3	木	ごはん	牛乳	じゃがいものピリ辛	かおり和え つくねのみそ汁	ふたにく みそ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あおしそ にんじん	たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが もやし・きゅうり キャベツ・しろねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
4	金	ごはん	牛乳	ますの塩焼き	キムチ炒め 春雨スープ	ます ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさいキムチ たくあん しろねぎ	こめ はるさめ	こまあぶら
7	月	ごはん	牛乳	スタミナ納豆	おひたし 豚汁	とりにく なつとう かつおぶし ふたにく あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく・しょうが もやし・キャベツ たまねぎ・しろねぎ	こめ さとう	こまあぶら
8	火	ごはん	牛乳	しゅうまい	かいそうサラダ 坦々スープ	ふたにく とりにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ら	キャベツ・きゅうり にんにく・しろねぎ しいたけ・もやし	こめ はるさめ	こまあぶら こま
9	水	ごはん	牛乳	はまちの蒲焼き	さっぱり和え ふのみそ汁	はまち ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ	こめ・ふ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
10	木	ごはん	牛乳	しぜんどうろ 四川豆腐	ポテトサラダ 中華スープ	あつあげ ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パプリカ	しいたけ・たまねぎ にんにく・しょうが コーン・えだまめ もやし・しろねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	こまあぶら マヨネーズ
11	金	ごはん	牛乳	とりにく、こうそうや 鶏肉の香草焼き	はりはり漬け ポークカレー	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマトピューレ	きゅうり・キャベツ たくあん・たまねぎ しょうが・にんにく なしピューレ	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら
15	火	ごはん	牛乳	チキンソテー	キャベツのごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく・しょうが しろねぎ・りんご キャベツ・もやし たまねぎ	こめ さとう	あぶら こま
16	水	ごはん	牛乳	さわらのパン粉焼き	コールスローサラダ ポークシチュー プリンタルト	さわら ハム ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ	こめ パンこ じゃがいも さとう プリンタルト	マヨネーズ オリーブあぶら ドレッシング
17	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー	のり塩ポテトフライ 具だくさん汁	ふたにく みそ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ・たまねぎ だけのこ・こんにやく だいこん	こめ さとう じゃがいも	こまあぶら あぶら
18	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	にらの卵とじ 豆腐のすまし汁	さば とりにく たまご とうふ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	こめ さとう	あぶら
21	月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮	キャベツ漬け 肉じゃが	いわし かつおぶし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ・こんにやく いんげん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
22	火	ごはん	牛乳	チキンカツ	おからの炒り煮 キムチスープ	とりにく おから ちくわ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ・こんにやく えだまめ・たまねぎ はくさいキムチ しろねぎ	こめ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら
23	水	ごはん	牛乳	だいず 大豆のトマト煮	春雨のマヨサラダ 大根のみそ汁	ふたにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマトみずに にんじん こまつな	にんにく・たまねぎ しめじだけ・キャベツ だいこん・しろねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ	マヨネーズ
24	木	ごはん	牛乳	きのこハンバーグ	三色和え もすくスープ	ふたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう もすく	チンゲンサイ にんじん こまつな	えのきたけ・しめじだけ キャベツ・もやし たまねぎ・しろねぎ	こめ さとう	あぶら
25	金	ごはん	牛乳	にくやさい 肉野菜	コーンポテト 野菜みそスープ	ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし だけのこ・コーン えだまめ・だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング
28	月	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のピリ辛焼き	レタススープ パンプキンパバロア	とりにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・りんご きゅうり・もやし レタス・えのきたけ	こめ さとう パバロア	こまあぶら
29	火	ごはん	牛乳	ますのレモンベッパー	マンナンサラダ 高野豆腐の茗め煮	ます かつおぶし こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	レモン・こんにやく キャベツ・たまねぎ しいたけ・しろねぎ	こめ さとう でんぶん	マヨネーズ
30	水	わかめごはん	牛乳	わふう 和風つくねの あんかけ	白和え さつま汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	えだまめ・こんにやく だいこん・しろねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも	こま
31	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキンポテト	季節のフルーツミックス 八宝菜	とりにく ふたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく・なし・もも パイン・しょうが にんにく・たまねぎ だけのこ・はくさい しいたけ・しろねぎ	こめ・さとう じゃがいも でんぶん さつまいも ナタデココ	あぶら こまあぶら こま