

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	鶏肉と玉子のオイスター炒め しゅうまい 野菜かまぼこ チンゲン菜の中華和え みかん	鶏肉、炒り玉子、豆腐しゅうまい、かまぼこ	米、油、砂糖、ごま油、ごま	きくらげ、チンゲン菜、みかん	319 kcal 11.4 g 8.3 g 1.2 g
2 金	ごはん	サワラののんにくみそ焼き ごぼうサラダ さつま揚げと大豆の煮物 ぶどうゼリー	サワラ、さつまあげ、大豆	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ゼリー	ごぼう、人参	328 kcal 11.7 g 7.9 g 1.1 g
5 月	ごはん	ロールキャベツのトマトクリームソース マカロニサラダ 洋なし	ロールキャベツ、ツナ	米、アレルギーフリーシチュールウ、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトソース、コーン、グリーンピース、洋なし	309 kcal 8.6 g 6.2 g 1.0 g
6 火	ごはん	ぎょうざの中華あんかけ 里芋のごまのり和え 黄桃	ぎょうざ、豚肉、青のり	米、油、砂糖、片栗粉、里芋、和風ごまドレッシング	白菜、きくらげ、人参、黄桃	314 kcal 8.1 g 7.4 g 1.1 g
7 水	ごはん	鶏肉のトマトソース コキールフライ アスパラのスープ煮 パイン	鶏肉、コキールフライ、ハム	米、砂糖、油	玉ねぎ、トマトソース、アスパラガス、パイン	323 kcal 12.0 g 7.2 g 1.4 g
8 木	ごはん	オムレツ エビフライ ツナスパゲティ わかめサラダ カクテルゼリー	オムレツ、エビフライ、ツナ、わかめ	米、油、スパゲッティ、ごま、砂糖、ゼリー	キャベツ、きゅうり	335 kcal 9.5 g 6.4 g 0.8 g
9 金	キャロットパン	おさかなナゲット 水菜の和風サラダ マッシュポテト みかん	魚介ナゲット、油揚げ	キャロットパン、油、和風ごまドレッシング、じゃがいも	水菜、人参、コーン、みかん	367 kcal 7.8 g 12.3 g 1.8 g
13 火	ごはん	エビの鹿の子揚げ かぶのクリーム煮 ほうれん草とウインナーのソテー りんご	エビの鹿の子揚げ、ウインナー	米、油、アレルギーフリーシチュールウ、砂糖	かぶ、コーン、ほうれん草、りんご	332 kcal 6.8 g 9.4 g 1.1 g
14 水	カラフルピラフ	わくわくハンバーグ お花がんも煮 アスパラのしそ和え ひじきのマヨサラダ 洋なし	ハンバーグ、がんもどき、ひじき、ハム	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、人参、アスパラガス、赤しそ、コーン、洋なし	321 kcal 8.9 g 9.4 g 1.8 g
15 木	ごはん	豚肉の柳川煮 ブロッコリーのごまドレ和え みかんゼリー	豚肉、炒り玉子	米、砂糖、ごまドレッシング、ゼリー	玉ねぎ、ごぼう、ブロッコリー	320 kcal 13.4 g 7.3 g 1.1 g
18 金	ごはん	タンドリーチキン風 お花さつま れんこんのおかかぼん酢 ズッキーニのトマト煮 三色寒天	鶏肉、さつまあげ、かつおぶし、寒天	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	れんこん、ズッキーニ、コーン、トマトソース	313 kcal 10.2 g 7.2 g 1.2 g
19 月	ごはん	鶏肉のから揚げ 厚焼玉子 大根のみそ煮 豆入りきんとん 白桃	鶏肉のから揚げ、厚焼玉子	米、油、砂糖、さつまいも	大根、人参、うずら豆、白桃	331 kcal 8.8 g 7.8 g 1.1 g
20 火	ごはん	エビチリ コーンクリームコロッケ 白菜の中華サラダ りんご	エビ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、コーンクリームコロッケ	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、白菜、りんご	323 kcal 8.7 g 7.0 g 1.1 g
21 水	ごはん	サバのカレー揚げ もやしとひき肉のソテー かぼちゃサラダ 黒糖寒天	サバ、豚肉、チーズ、寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油、シーザードレッシング	もやし、チンゲン菜、かぼちゃ	317 kcal 6.0 g 6.6 g 1.0 g
22 木	ごはん	ビーマンの肉詰め キャベツとツナのバターソテー ウインナー いんげんのおかかマヨ和え みかん	肉詰ビーマン、ツナ、ウインナー、かつおぶし	米、バターソース、油、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、いんげん、みかん	304 kcal 7.8 g 8.4 g 1.1 g
23 金	ごはん	鶏すき煮 ちくわの磯辺揚げ カニカマと水菜の塩炒め 黄桃	鶏肉、ちくわの磯辺揚げ、カニカマ	米、ごま油	白菜、人参、椎茸、水菜、黄桃	315 kcal 11.8 g 6.9 g 1.0 g
26 月	ごはん	チキンリング 白菜のとろろ煮 人参のごま酢和え パイン	チキンリング、ツナ	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	白菜、人参、パイン	328 kcal 8.0 g 10.4 g 1.0 g
27 火	コーンごはん	豆腐チャンプルー オーロラポテト 白桃	豆腐、豚肉、かつおぶし	米、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	コーン、もやし、にら、人参、白桃	318 kcal 9.0 g 8.0 g 1.5 g
28 水	ごはん	ヤンニョムチキン ブロッコリーポイル パセリスパゲティ 大根ナムル サイダーゼリー	鶏肉	米、砂糖、ごま油、スパゲッティ、油、ごま、ゼリー	ブロッコリー、パセリ、切干大根、人参	343 kcal 10.6 g 6.0 g 0.8 g
29 木	ごはん	タラのしそマヨ焼き いんげんグラッセ キャベツとアサリのスープ煮 マカロニとコーンのソテー 洋なし	タラ、アサリ	米、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、マカロニ	赤しそ、いんげん、キャベツ、コーン、人参、洋なし	301 kcal 11.1 g 5.4 g 0.9 g
30 金	パンブキンパン	むらさきいもコロッケ かまぼこ 昆布のマヨサラダ なすのミートソース 豆乳ゼリー	かまぼこ、昆布、さつまあげ、ミートソース、豆乳	パンブキンパン、コロッケ、油、ノンエッグマヨネーズ	人参、なす	305 kcal 2.5 g 9.5 g 1.2 g