



日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ
1 火	魚のサクサク揚げ 添え野菜 豚肉とごぼうの煮物 みそ汁 ごま納豆 バナナ	・しいら・ぶた肉 ・木綿豆腐・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳	・薄力粉・片栗粉 ・砂糖・いりごま ・まがりせんべい ・米ぬか油	・キャベツ・レタス・ごぼう ・にんじん・糸こんにゃく ・もやし・わかめ ・バナナ	ミルク まがりせんべい
2 水	豚肉のスタミナソテー 切り干し大根のサラダ みそ汁 柿	・ぶた肉 ・シーチキン缶 ・麦みそ・油揚げ ・脱脂粉乳・鶏卵	・米ぬか油・砂糖 ・いりごま・薄力粉 ・無塩バター・片栗粉	・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・しょうが・にんにく・みずな ・切干しだいこん・キャベツ ・コーン缶・もやし・こまつな ・かぼちゃ・わかめ・かき	ミルク 小松菜マドレーヌ
3 木	魚の黄金焼き 豚肉となすの味噌炒め 青のり汁 なし	・しいら・鶏卵 ・生揚げ・麦みそ ・木綿豆腐・ぶた肉 ・脱脂粉乳	・薄力粉・マヨネーズ ・米ぬか油・中さら糖 ・あんぱんまんせんべい ・ウエハース	・たまねぎ・キャベツ・なす ・ピーマン・えのきたけ ・なし	ミルク あんぱんまんせんべい ウエハース
4 金	親子丼 キャベツのおかかサラダ みそ汁 フルーチェ	・鶏肉・かまぼこ ・鶏卵・麦みそ ・削り節・油揚げ ・牛乳・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油 ・ホットケーキMix ・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・コーン缶・ほうれんそう ・もやし・のり ・わかめ・みかん缶・バナナ	ミルク きな粉ドーナツ
5 土	魚のあかね焼き ベーコンとチンゲン菜のソテー ひじきサラダ みそ汁 りんご	・さわら・ベーコン ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・ケチャップ・米ぬか油 ・砂糖 ・かつばえびせん	・チンゲンサイ・たまねぎ ・キャベツ・もやし ・にんじん・えのきたけ ・わかめ・りんご・ひじき	ミルク かつばえびせん
7 月	すりみの五目揚げ きゃべつの酢の物 大豆の五目煮 みそ汁 バナナ	・白身魚のすり身 ・木綿豆腐・ロースハム ・水煮大豆・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・牛乳・鶏卵	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・ごま油・中さら糖 ・ホットケーキMix ・メープルシロップ	・しょうが・ひじき・たまねぎ ・ささがきごぼう・コーン缶 ・キャベツ・ほうれんそう ・乾しいたけ・にんじん・こんぶ ・グリーンピース・とうがん	ミルク ホットケーキ
8 火	ハンバーグ 粉吹き芋 カミカミサラダ コーンとわかめのスープ なし	・牛・豚合挽き肉 ・牛乳・しらす干し ・脱脂粉乳 ・鶏卵	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ・さとう ・じゃがいも・いりごま ・ごま油・サラダせんべい	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・レタス・ごぼう ・コーン缶・わかめ・なし	ミルク サラダせんべい
9 水	魚の味噌チーズ焼き 大根サラダ ジュリアンスープ オレンジ	・さけ・麦みそ ・ピザ用チーズ ・鶏卵・脱脂粉乳	・砂糖・マヨネーズ ・無塩バター・薄力粉 ・片栗粉	・だいこん・みずな・レタス ・にんじん・コーン缶・キャベツ ・たまねぎ・えのきたけ・オレンジ	ミルク レモンたまごボーロ
10 木	マーメイド照焼き きゃべつのおかか和え ひじき豆腐 みそ汁 りんご	・鶏肉・削り節 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・米ぬか油・砂糖 ・バームクーヘン	・キャベツ・だいこん ・ひじき・にんじん・たまねぎ ・グリーンピース・もやし ・なす・わかめ・りんご	ミルク バームクーヘン
11 金	ひき肉カレー イタリアンサラダ コンソメスープ なし	・ぶたひき肉 ・粉チーズ・牛乳 ・脱脂粉乳	・さつまいも・米ぬか油 ・オリーブ油・薄力粉 ・無塩バター・いりごま ・さとう	・たまねぎ・にんじん ・りんご・にんにく・キャベツ ・だいこん・レタス・とうがん ・もやし・グリーンピース ・えのきたけ・コーン缶・なし	ミルク シュティンゲル
12 土	魚の梅風味焼き ごまサラダ 豚肉と冬瓜の煮物 そうめん汁 オレンジ	・ぶり・ぶた肉 ・麦みそ・脱脂粉乳 ・厚揚げ	・砂糖・いりごま・ごま油 ・じゃがいも・米ぬか油 ・そうめん・雪の宿	・切干しだいこん ・キャベツ・レタス・にんじん ・とうがん・たまねぎ ・オレンジ・ほうれんそう	ミルク 雪の宿
15 火	魚のコンソメパン粉焼き ペイコポテト ちくわとれんこんの炒め ベーコンスープ なし	・さけ・竹輪 ・ロースベーコン ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・有塩バター・砂糖 ・いりごま・ハッピーターン ・レモンパック ・じゃがいも・米ぬか油	・水煮れんこん・にんじん ・だいこん・チンゲンサイ ・しめじ・なし・かぼちゃ	ミルク ハッピーターン レモンパック
16 水	麺の日 ラーメン ごぼうサラダ ももゼリー	・焼き豚・鶏卵 ・ロースハム・脱脂粉乳	・米ぬか油・中華めん ・マヨネーズ・ももゼリー ・無塩バター・砂糖・薄力粉	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・もやし・コーン缶 ・こねぎ・にんにく・ごぼう	ミルク ジャムクッキー
17 木	はんぺんフライ 添え野菜 かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 のり バナナ	・はんぺん・鶏卵 ・鶏ひき肉・ぶた肉 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・砂糖・片栗粉・さつまいも ・味しらべ・しるこサンド	・キャベツ・レタス・かぼちゃ ・にんじん・グリーンピース ・だいこん・ごぼう・こねぎ ・しょうが・味付けのり・バナナ	ミルク 味しらべ しるこサンド
18 金	誕生会 とりごぼうおこわ 鮭のタルタル焼き さつまいもの甘煮 きゃべつのごまあえ 雷汁 みかんゼリー	・鶏肉・油揚げ ・さけ・鶏卵 ・ロースハム・木綿豆腐 ・生揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・牛乳	・薄力粉・マヨネーズ ・さつまいも・中さら糖 ・いりごま・ごま油 ・みかんゼリー・さとう ・食パン・有塩バター	・ごぼう・にんじん ・乾しいたけ・たまねぎ ・ほうれんそう・だいこん ・こねぎ・きゃべつ	ミルク フレンチトースト
19 土	トンカツ 添え野菜 みそ汁 大根と昆布の煮物 バナナ	・ぶた肉・鶏卵 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・砂糖・おさつスナック	・キャベツ・レタス・だいこん ・にんじん・刻み昆布・かぼちゃ ・たまねぎ・わかめ・バナナ	ミルク おさつスナック
21 月	松風焼 ふかし芋 キャベツのさっぱりあえ 根菜汁 りんご	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・牛乳・鶏卵 ・ロースハム・脱脂粉乳 ・麦みそ	・パン粉・砂糖・いりごま ・さつまいも・薄力粉 ・米ぬか油	・こねぎ・たまねぎ・キャベツ ・こまつな・もやし ・ごぼう・だいこん ・にんじん・りんご	ミルク ごまちゃんすこう
22 火	魚のレモンソース 添え野菜 チンゲン菜の卵とじ みそ汁 バナナ	・さわら・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・ミニサラダ ・マリービスケット	・キャベツ・赤ピーマン ・チンゲンサイ・にんじん ・もやし・だいこん・たまねぎ ・わかめ・バナナ	ミルク ミニサラダしょうゆ マリービスケット
23 水	豚肉の韓国風焼 もやしのナムル ひじきのけんちん煮 みそ汁 水菜納豆 みかん	・ぶた肉・麦みそ ・厚揚げ・油揚げ ・納豆・脱脂粉乳	・いりごま・ごま油・砂糖 ・米ぬか油・中さら糖 ・瀬戸のしお ・バタークッキー	・深ねぎ・しょうが・にんにく ・もやし・こまつな・みかん ・ひじき・ごぼう・きゃべつ ・にんじん・板こんにゃく ・たまねぎ・わかめ・みずな	ミルク 瀬戸のしお バタークッキー
24 木	魚の味噌煮 スパゲティサラダ かき卵汁 柿	・ぶり・麦みそ ・ロースハム・鶏卵 ・脱脂粉乳・牛乳	・砂糖・マカロニ ・片栗粉・さつまいも ・無塩バター ・マヨネーズ	・しょうが・だいこん・にんじん ・コーン缶・レタス ・ほうれんそう・たまねぎ・かき	ミルク スイートポテト
25 金	豚丼 野菜サラダ みそ汁 バナナ	・ぶた肉・ロースハム ・木綿豆腐・麦みそ	・米ぬか油・中さら糖 ・マヨネーズ	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・だいこん・コーン缶 ・わかめ・バナナ	
28 月	ヤンニョム風チキン 焼きかぼちゃ ミモザサラダ 中華スープ りんご	・鶏肉・鶏卵 ・脱脂粉乳・牛乳	・ごま油・片栗粉 ・ケチャップ・砂糖 ・米ぬか油・いりごま ・ホットケーキミックス ・無塩バター・さつまいも	・にんにく・かぼちゃ・キャベツ ・だいこん・たまねぎ・こまつな ・しめじ・りんご	ミルク さつまいもパウンドケーキ
29 火	魚のみぞれ煮 キャベツのさっぱりあえ みそ汁 バナナ	・さば・ロースハム ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・はかうけ ・ココナッツサブレ	・だいこん・こねぎ・キャベツ ・ほうれんそう・もやし ・コーン缶・たまねぎ ・えのきたけ・わかめ・バナナ	ミルク ばかうけ(青のり) ココナッツサブレ
30 水	スパニッシュオムレツ しょうゆフレンチサラダ オニオンスープ ひじき納豆 りんご	・ベーコン・鶏卵 ・牛乳・納豆 ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・ケチャップ ・砂糖・おにぎりせんべい	・たまねぎ・にんじん・しめじ ・ピーマン・キャベツ・レタス ・だいこん・えのきたけ・ひじき ・りんご・ひじき	ミルク おにぎりせんべい
31 木	魚のみりん焼き きゃべつの塩昆布和え 切干大根の煮物 みそ汁 柿	・さけ・かにかまぼこ ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖 ・米ぬか油・中さら糖 ・無塩バター・薄力粉 ・片栗粉	・しょうが・キャベツ・塩昆布 ・切干しだいこん・にんじん ・乾しいたけ・グリーンピース ・かぼちゃ・もやし ・わかめ・かき・板こんにゃく	ミルク かぼちゃクッキー

