

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
19日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 703 kcal
	みそワタンスープ	わんだん	あぶら	ぶたにく なんと		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質 24.9 g
	さばのごまケチャップ ソースかけ	さとう でんぷん	あぶら こま	さば				脂質 28.2 g
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん だいこん キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳			
20日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 623 kcal
	なめこのみそしる			とうふ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 27.8 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	アーモンド さとう		ちりめんじゃこ				脂質 18.0 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
23日 (月)	マーボー丼	こめ						エネルギー 681 kcal
		さとう でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく だいす		いら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 29.9 g
	コーンシューマイ	でんぷん パンこ こむぎこ みずあめ	ラード	ぎょにくすりみ とうふ			コーン たまねぎ	脂質 21.1 g
	はるさめと わかめのサラダ	はるさめ さとう	こま あぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳			
24日 (火)	ごはん	ごはん						エネルギー 621 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも さとう こんにゃく もちこ		とうふ ぶたにく	こんぶ	にんじん いら	だいこん ごぼう ねぎ しめじ ほうさい しょうが にんにく	たんぱく質 27.8 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				脂質 21.1 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりぼしだいこん ちやし	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				牛乳			
25日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	おやこに	じゃがいも ふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 27.1 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす		にんじん	ごぼう	脂質 16.9 g
	そくせきづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	牛乳				牛乳			
26日 (木)	ごはん	ソフトめん						エネルギー 705 kcal
	ミートソース		あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ グリーンピース	たんぱく質 28.9 g
	ウインナーソテー	じゃがいも 砂糖	あぶら ラード	ぶたにく ベーコン		にんじん ブロッコリー	しめじ コーン	脂質 22.3 g
	くだもの						りんごのよてい	食塩相当量 4.7 g
	牛乳				牛乳			
27日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 668 kcal
	さけのかすじる	こんにゃく		さけ なまあげ うちまめ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	たんぱく質 27.7 g
	さといもコロッケ	さといも さとう じゃがいも パンこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質 22.6 g
	きりざい	さとう	こま	なっとう		とうな にんじん	きゅうり だいこん	食塩相当量 2.0 g
	牛乳				牛乳			
30日 (月)	ごはん	こめ むぎ	あぶら					エネルギー 601 kcal
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター	ほたて あさり ベーコン だいす	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 22.9 g
	ツナと ブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	脂質 14.1 g
	オレンジジュース						オレンジジュース	食塩相当量 1.9 g
31日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 614 kcal
	のっぺ	さといも こんにゃく		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	たんぱく質 24.5 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			脂質 21.2 g
	ごまあえ	さとう	こま			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.0 g
	牛乳				牛乳			