



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	ごはん 絹揚げとえのきのみそ汁 筑前煮 ほうれん草ともやしのごま和え	ココア米粉ビスケット 牛乳 ふりかけおむすび ほうじ茶	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・絹揚げ・無添加こうじみそ・鶏肉・ロースハム	米粉・業務用有塩マーガリン・砂糖・精白米・さといも・こんにゃく(つぎ)・調合油・いりごま・ごま油	えのきたけ・ごぼう・水煮レンコン・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん・ほうれんそう・りょうとうもやし・コーン缶・しょうが
4 火	ごはん 小松菜のおすまし アジの照り焼き ちくわのマヨ和え	しらす炒り大豆 ほうじ茶 プチメロンパン 牛乳	大豆水煮・しらす干し・揚げ・あじ・焼き竹輪・かにかまぼこ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・コンデンスミルク	調合油・砂糖・精白米・マヨネーズ・強力粉・業務用有塩マーガリン・無塩バター・薄力粉	こまつな・キャベツ・かいわれ
5 水	こくうまひき肉カレーライス マカロニサラダ キウイ	青のりラスク 牛乳 抹茶パウンドケーキ 牛乳	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・鶏ミンチ・大豆ミート・冷凍ホイップ	強力粉・砂糖・業務用有塩マーガリン・有塩バター・調合油・精白米・じゃがいも・カレールウ・マカロニ(乾)・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	あおのり・たまねぎ・にんじん・きゅうり・コーン缶・キウイフルーツ
6 木	ごはん きのこのおすまし 白身魚のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物	オレンジゼリー 牛乳 フライドポテト 牛乳	乳飲料(牛乳)・メルルーサ・甘みそ	砂糖・精白米・マヨネーズ・調合油・皮つきポテトフライ	アガー・オレンジジュース・しめじ・えのきたけ・なめこ水煮・青葱・かぼちゃ・にんじん・いんげん
7 金	パン チキンスープ 焼きとんかつ 和風ポテトサラダ	米粉ビスケット 牛乳 わかめおむすび ほうじ茶	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・鶏卵・ふた肉・かつお節	米粉・業務用有塩マーガリン・砂糖・強力粉・生パン粉・薄力粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・コーン缶・むきえだまめ・炊き込みわかめ
8 土	ごはん 中華スープ チキンホイコーロー 切干大根の中華和え	こぶきさつま芋 ほうじ茶 パウンドケーキ 牛乳	鶏肉・赤色辛みそ・淡色辛みそ・ロースハム・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	さつまいも・精白米・いりごま・ごま油・片栗粉・調合油・砂糖・薄力粉・無塩バター・業務用有塩マーガリン	わかめ・白葱・キャベツ・にんじん・青ピーマン・切干しいたけ・きゅうり・コーン缶
10 月	きつねうどん 五目きんぴら パインアップル ヤクルト	ジャムヨーグルト ほうじ茶 昆布おむすび ほうじ茶	プレーンヨーグルト・揚げ・蒸しかまぼこ・焼き竹輪	砂糖・ゆでうどん・しらたき・ごま油・ヤクルト・精白米	いちごジャム・青葱・水煮レンコン・ごぼう千切り・にんじん・絹さや・パインアップル缶・塩昆布
11 火	ごはん 大根と揚げのみそ汁 鶏むね肉の香味焼き 白菜とハムのごま和え	ツナ大豆 ほうじ茶 フルーツサンド 牛乳	大豆水煮・ツナ・揚げ・無添加こうじみそ・鶏肉・ロースハム・スキムミルク・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・調合油・ごま油・いりごま・強力粉・業務用有塩マーガリン	だいこん・白葱・しょうが・はくさい・コーン缶・フルーツカクテル缶
12 水	パン きのこのクリームシチュー ウインナー&キャベツソテー バナナ	黒ごま米粉ビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ 牛乳	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・鶏卵・ウインナーソーセージ・冷凍ホイップ	ごま・米粉・業務用有塩マーガリン・砂糖・強力粉・じゃがいも・調合油・クリームシチューの素・カレー粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・マッシュルーム水煮・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・バナナ・みかん缶・パインアップル缶
13 木	ごはん コーン中華スープ マーボー春雨 チョレギサラダ	ミルクゼリー(アガー) ほうじ茶 オレンジケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・生クリーム・大豆ミート・赤色辛みそ・ふたミチ・鶏卵	砂糖・精白米・いりごま・ごま油・はるさめ・調合油・片栗粉・薄力粉・無塩バター・業務用有塩マーガリン	アガー・コーン缶・白葱・たまねぎ・にんじん・青葱・レタス・きゅうり・かいわれ・オレンジジュース
14 金	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 魚の竜田揚げ 高野豆腐の煮物	チーズじゃが芋 牛乳 プチクリームパン 牛乳	ピザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・無添加こうじみそ・メルルーサ・高野豆腐・鶏卵・卵黄	じゃがいも・調合油・精白米・片栗粉・さといも・砂糖・強力粉・業務用有塩マーガリン・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・わかめ・しょうが・にんじん・いんげん
15 土	ごはん 豆乳スープ 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ	青のりポテト ほうじ茶 パンケーキ(メープルシロップ) 牛乳	調整豆乳・鶏肉・乳飲料(牛乳)	じゃがいも・調合油・精白米・砂糖・スパゲティ・ホットケーキミックス・メープルシロップ・業務用有塩マーガリン	あおのり・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・きゅうり
17 月	スパゲティナポリタン コーンスープ 揚げじゃがとブロッコリーのツナ和え ヤクルト	みかんヨーグルト ほうじ茶 鮭おむすび ほうじ茶	プレーンヨーグルト・ベーコン・乳飲料(牛乳)・ツナ・鮭フレーク	砂糖・スパゲティ・調合油・チルドポテト・ヤクルト・精白米	みかん缶・青ピーマン・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム水煮・トマトケチャップ・コーンスープ(粉末)・パセリ・ブロッコリー



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	火	ごはん 貝だくさん汁（みそ汁） 豚肉の生姜焼き ピーフンの中華和え	人参米粉ビスケット 牛乳 ココア蒸しケーキ 牛乳	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・無添加 こうじみそ・ぶた肉・ロース ハム・鶏卵	米粉・業務用有塩マーガリン・ 砂糖・精白米・しらたき・調合 油・ピーフン・ごま油・いりこ ま・ホットケーキミックス	にんじん・だいこん・しめじ・ごぼ う千切り・青葱・たまねぎ・三色 ピーマン・しょうが・きゅうり
19	水	パン ブラウンシチュー コールスローサラダ オレンジ	りんごゼリー 牛乳 菜めしおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ぶた肉	砂糖・強力粉・業務用有塩マー ガリン・じゃがいも・調合油・ デミグラスソース・マヨネー ズ・精白米	アガー・リンゴジュース・たまね ぎ・えのきたけ・エリンギ・にんじ ん・グリーンピース・ホールトマト 缶・キャベツ・きゅうり・コーン 缶・オレンジ・菜めしの素
20	木	ごはん 大根と揚げのおすまし 白身魚の香味焼き 根菜とひじきの和え物	チーズさつま芋 牛乳 パンブディング 牛乳	ピザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・ 揚げ・めばる・スキムミルク・ 鶏卵	さつまいも・調合油・精白米・ 砂糖・ごま油・強力粉・業務用 有塩マーガリン	だいこん・白葱・しょうが・ひじ き・水煮レンコン・ごぼう千切り・ コーン缶・きゅうり・にんじん
21	金	ごはん じゃが芋とえのきのみそ汁 鶏のからあげ きんぴらサラダ	きな粉バナナ 牛乳 フルーツゼリー（アガー） 牛乳	きな粉・乳飲料(牛乳)・無添加 こうじみそ・鶏肉	砂糖・精白米・じゃがいも・片 栗粉・調合油・マヨネーズ	バナナ・えのきたけ・しょうが・ご ぼう・にんじん・コーン缶・黄桃 缶・みかん缶・アガー・リンゴ ジュース
22	土	ごはん 玉ねぎのおすまし サバのみそ煮 切り干し大根の煮物	メープルラスク 牛乳 ゆかりおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・さば・甘みそ・淡色辛 みそ・揚げ	強力粉・砂糖・業務用有塩マー ガリン・有塩バター・調合油・ メープルシロップ・精白米・お つゆふ	たまねぎ・しょうが・切干しいた ご・にんじん・いんげん・ゆかりこ
25	火	ごはん チンゲン菜のみそ汁 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し	ヨーグルト ほうじ茶 青のりフライドポテト 牛乳	プレーンヨーグルト・揚げ・無 添加こうじみそ・さば・焼き竹 輪・かつお節・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・調合油・皮つき ポテトフライ	チンゲンサイ・ほうれんそう・にん じん・コーン缶・あおのり
26	水	きのこハヤシライス たまごサラダ 黄桃	みそ炒り大豆 ほうじ茶 シャムサンド 牛乳	大豆水煮・淡色辛みそ・鶏卵・ スキムミルク・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・調合油・ハヤシ ルウ・マヨネーズ・強力粉・業 務用有塩マーガリン	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリ ンギ・えのきたけ・マッシュルー ム水煮・グリーンピース・ホール トマト缶・キャベツ・きゅうり・ 黄桃缶・いちごジャム
27	木	パン 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ	つぶつぶみかんゼリー 牛乳 鶏そぼろおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・合ミン チ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹 ごし豆腐	砂糖・強力粉・業務用有塩マー ガリン・生パン粉・調合油・チ ルドポテト・マヨネーズ・精白 米	アガー・オレンジジュース・みかん 缶・たまねぎ・にんじん・はくさ い・トマトケチャップ・ミックス ベジタブル・しょうが
28	金	ごはん じゃが芋とえのきのみそ汁 白身魚の天ぷら 大豆とひじきの煮物	きな粉米粉ビスケット 牛乳 マールカオ 牛乳	きな粉・調整豆乳・乳飲料(牛 乳)・無添加こうじみそ・ホ キ・大豆水煮・焼き竹輪・鶏 卵・冷凍ホイップ	米粉・業務用有塩マーガリン・ 砂糖・精白米・じゃがいも・天 ぷら粉・調合油・ホットケーキ ミックス・ごま油	えのきたけ・しょうが・ひじき・に んじん・むきえだまめ
29	土	ごはん 白菜と揚げのみそ汁 豚肉の卵とじ 高野豆腐のサラダ	チーズかぼちゃ ほうじ茶 桃のクラフティ 牛乳	ピザ用チーズ・揚げ・無添加こ うじみそ・ぶた肉・鶏卵・高野 豆腐・かにかまぼこ・乳飲料 (牛乳)・生クリーム	調合油・精白米・砂糖・ごま 油・ホットケーキミックス	かぼちゃ・はくさい・たまねぎ・青 葱・コーン缶・かいわれ・白桃缶

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。