



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	ふりかけおむすび ほうじ茶	絹揚げ・無添加こうじみそ・鶏肉・ロースハム	精白米・さといも・こんにゃく(つぎ)・調合油・砂糖・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・りょくとうもやし・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	プチメロンパン 牛乳	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	精白米・砂糖・調合油・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	抹茶パウンドケーキ 牛乳	鶏ミンチ・大豆ミート・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	精白米・じゃがいも・調合油・カレールウ・マカロニ(乾)・マヨネーズ・薄力粉・砂糖・無塩バター・業務用有塩マーガリン	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	フライドポテト 牛乳	メルルーサ・甘みそ・乳飲料(牛乳)	精白米・マヨネーズ・調合油・砂糖・皮つきポテトフライ	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 とんかつ 和風ポテトサラダ	わかめおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ふた肉・かつお節	強力粉・砂糖・業務用有塩マーガリン・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	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)	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	昆布おむすび ほうじ茶	揚げ・蒸しかまぼこ・焼き竹輪	ゆでうどん・砂糖・しらたき・ごま油・ヤクルト・精白米	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	フルーツサンド 牛乳	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)	精白米・調合油・砂糖・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	お誕生日ケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ウインナーソーセージ・冷凍ホイップ	強力粉・砂糖・業務用有塩マーガリン・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	オレンジケーキ 牛乳	大豆ミート・赤色辛みそ・ふたミンチ・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・いりごま・ごま油・砂糖・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	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	プチクリームパン 牛乳	無添加こうじみそ・メルルーサ・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵・卵黄	精白米・片栗粉・調合油・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	パンケーキ(メーブルシロップ) 牛乳	調整豆乳・鶏肉・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・調合油・スパゲティ・ホットケーキミックス・メーブルシロップ・業務用有塩マーガリン	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	鮭おむすび ほうじ茶	ベーコン・乳飲料(牛乳)・ツナ・鮭フレーク	スパゲティ・調合油・砂糖・チルドポテト・ヤクルト・精白米	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 具だくさん汁（みそ汁） 豚肉の生姜焼き ビーフンの中華和え	ココア蒸しケーキ 牛乳	無添加こうじみそ・ぶた肉・ ロースハム・乳飲料(牛乳)・鶏 卵	精白米・しらたき・砂糖・調合 油・ビーフン・ごま油・いりご ま・ホットケーキミックス	だいこん・しめじ・ごぼう千切り・ にんじん・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	菜めしおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ぶた肉	強力粉・砂糖・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	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	パンブディング 牛乳	揚げ・めばる・スキムミルク・ 鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・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	フルーツゼリー（アガー） 牛乳	無添加こうじみそ・鶏肉・乳飲 料(牛乳)	精白米・じゃがいも・片栗粉・ 調合油・砂糖・マヨネーズ	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	ゆかりおむすび ほうじ茶	さば・甘みそ・淡色辛みそ・揚 げ	精白米・おつゆふ・砂糖・調合 油	たまねぎ・しょうが・切干しいん ごん・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	青のりフライドポテト 牛乳	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)	精白米・調合油・砂糖・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	ジャムサンド 牛乳	鶏卵・スキムミルク・乳飲料 (牛乳)	精白米・調合油・ハヤシルウ・ マヨネーズ・砂糖・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	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	強力粉・砂糖・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	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	マーラカオ 牛乳	無添加こうじみそ・ホキ・大豆 水煮・焼き竹輪・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・冷凍ホイップ	精白米・じゃがいも・天ぷら 粉・調合油・砂糖・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	桃のクラフティ 牛乳	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	精白米・砂糖・ごま油・ホット ケーキミックス	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。