

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
△ 牛乳 ○ ごはん △ 餃子 2個 キムチ炒め △ 豚肉 30 □ キャベツ 22.8 □ しょうが 0.26 酒 1.2 ○ ごま油 0.36 春雨スープ △ とり肉 17.05 △ 玉ねぎ 16.5 □ もやし 16.5 中華だし 塩		△ 牛乳 ○ 新生姜ごはん ○ 米 84 □ 新しょうが 8.4 △ かつお節 0.24 ○ 砂糖 3.6 こいくち △ 磯の香フライ ○ 揚げ油 4.8 ひじきサラダ △ ひじき 1.14 △ ささみフレーク 6.05 ○ 炒りごま 0.36 ○ 砂糖 0.96 こいくち 地元野菜のみそ汁 □ 大根 16.5 △ 油揚げ 3.6 □ ねぎ 2.4		△ 牛乳 ○ わかめごはん 春菊のツナ和え □ 春菊 12.1 □ もやし 21.78 △ ツナ 12.1 マヨネーズ こいくち 豚肉と野菜の生巻煮 △ 豚肉 31.2 □ 玉ねぎ 30 □ 大根 60 ○ こんにゃく 18 みりん 1.8 うすくち こいくち		△ 牛乳 ○ ごはん △ かぼちゃひき肉フライ ○ 揚げ油 4 ジャーマンポテト ○ じゃがいも 60 △ ベーコン 12 塩 こしょう △ とり肉 11 □ 白菜 27.5 □ 青菜 11 コンソメ		△ 牛乳 ○ 豚丼 ○ 米 96 □ 玉ねぎ 120 □ ねぎ 8.4 □ しょうが 1.08 酒 1.2 こいくち カラフルサラダ □ 紅くまり 6.05 □ キャベツ 21.78 △ ツナ 8.47 ○ 砂糖 1.33 みかん	
619kcal		654kcal		624kcal		648kcal		668kcal	
8		9		10		11		12	
△ 牛乳 ○ ごはん △ 揚げたこ焼き ○ 揚げ油 3.5 切干し大根のハリハリ和え □ 切干し大根 5.5 ○ すりごま 0.88 塩 酢 ちゃんこ煮 △ 豚肉 9.6 △ 平天 12 □ 人参 12 □ 大根 108 みりん 4.2 酒 1.8 こいくち		△ 牛乳 ○ ごはん 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き △ とり肉 48 ○ 米油 2.4 塩 バジル キャベツとコーンのサラダ □ キャベツ 36.96 □ コーン 8.8 ○ オリーブオイル 0.24 酢 塩 油揚げとわかめのみそ汁 □ 玉ねぎ 16.5 △ わかめ 0.44 △ 油揚げ 3.3		△ 牛乳 ○ コッパバン △ ボロニアハム もやしのカレードレンジ和え □ もやし 38.5 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 2.97 酢 塩 クックル △ とり肉 38.5 □ 玉ねぎ 41.8 パセリ コンソメ		△ 牛乳 ○ ごはん ささみの南蛮揚げ △ ささみ ○ 片栗粉 7.8 □ 玉ねぎ 6 みりん 2.34 小袋タルタルソース キャロットラペ □ キャベツ 12 □ 人参 36 □ レモン 1.56 ○ 米油 0.76 うすくち 水菜のすまし汁 □ 水菜 11 □ えのきたけ 8.8 □ ねぎ 5.5 うすくち		△ 牛乳 ○ 減量ごはん 和歌山ラーメン ○ 中華めん 108 □ しょうが 0.43 □ キャベツ 38.4 □ 人参 10.2 □ ねぎ 3.6 豚骨醤油ラーメンスープ 中華だし フロッコリーサラダ □ ブロッコリー 28.05 □ ほうれん草 9.24 ○ 砂糖 1.32 酢	
629kcal		615kcal		595kcal		758kcal		720kcal	
15		16		17		18		19	
△ 牛乳 ○ ごはん △ にらまんじゅう ○ 揚げ油 3.5 ほうれん草ともやしのごま和え □ ほうれん草 22 □ 人参 5.5 ○ すりごま 1.1 こいくち おでん ○ こんにゃく 30 △ がんも 18 □ 大根 48 ○ 砂糖 2.4 △ こんぶ 0.48 こいくち		△ 牛乳 ○ ビビンバ ○ 米 90 △ 豚肉 37.2 □ しょうが 0.36 □ もやし 48 □ 長ネギ 6 ○ ごま油 0.16 ○ 砂糖 2.4 こいくち さつまいものツナ和え ○ さつまいも 49.5 △ ツナ 11 塩 こいくち		△ 牛乳 ○ ごはん 白身魚の照り焼き △ ホキ 酒 1.2 こいくち 切干し大根の旨め煮 △ 豚肉 8.4 △ 油揚げ 7.2 ○ こんにゃく 10.8 □ 人参 12 ○ 砂糖 1.8 みりん 0.6 白菜のみそ汁 □ 白菜 22 □ ねぎ 3.3 みそ		△ 牛乳 ○ 冬野菜カレーライス ○ 米 108 □ 大根 22 □ れんこん 16.5 □ 人参 7.78 ワイン 2.2 ○ 米油 0.16 ウスターソース コンソメ ビーンズサラダ △ 大豆 12.1 □ コーン 6.6 △ ロースハム 3.3 こいくち		△ 牛乳 ○ ごはん △ くら肉の竜田揚げ △ くら肉 60 □ しょうが 1.44 ○ ごま油 1.44 ○ 揚げ油 6 梅和え □ キャベツ 26.4 □ 人参 7.7 みりん 1.65 こいくち 青菜のみそ汁 □ 青菜 11 □ 人参 9.9 △ 油揚げ 3.02	
721kcal		627kcal		614kcal		766kcal		735kcal	
22		23		24		＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞			
△ 牛乳 ○ ごはん △ ハンバーグ △ ハンバーグ ワイン 0.48 ケチャップ ウスターソース れんこんのきんぴら △ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6 ○ こんにゃく 15.6 △ ちくわ 6 みりん 0.38 こいくち かぼちゃのみそ汁 □ かぼちゃ 33 □ えのきたけ 7.7 みそ		△ 牛乳 ○ ごはん 味かつおふりかけ 豆腐の中華煮 △ 豆腐 84 □ 玉ねぎ 48 □ 青菜 24 酒 2.16 ○ ごま油 0.12 こいくち ハンサンスー □ きゅうり 14.3 □ もやし 11 ○ 春雨 5.5 ○ ごま油 0.22 □ ネーブル		△ 牛乳 ○ チキンピラフ ○ 米 90 ○ 米油 0.6 △ チキンウインナー 24 △ とり肉 24 □ 人参 9.6 □ ビーマン 6 ポトフ □ 玉ねぎ 33 □ キャベツ 27.5 □ ブロッコリー 11 コンソメ クリスマスデザート		△…おもに体をつくる もとになる食品 たんぱく質 無塩質 (カルシウム) ビタミン 無塩質			
676kcal		628kcal		729kcal					