

日	主食	おかず	牛乳	赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力の元になる	緑の中間・ 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	中華丼	厚揚げのキャベツ和え 春雨スープ くだもの	○	豚肉 むきえび いか うずら卵 生揚げ 豆腐 牛乳	米 油 かたくり粉 白炒りごま	しょうが 干し椎茸 玉葱 はくさい にんじん だけのこ にら キャベツ 赤ピーマン ねぎ ほうれんそう りんご	738 kcal 32.3 g 22.5 g 3.3 g
4 月	きんぴらごはん	鯖の塩麹焼き 野菜の信田和え すまし汁 くだもの	○	鶏ひき肉 まさば かまぼこ 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま	ごぼう にんじん 干し椎茸 こまつな もやし キャベツ しょうが こねぎ オレンジ	711 kcal 33.6 g 25.5 g 2.4 g
5 火	ごはん	白菜の重ね蒸し のりおえ きのこのみそ汁	○	豚ひき肉 たまご 焼きのり 油揚げ わかめ 牛乳	米 かたくり粉 パン粉 砂糖 油	はくさい ねぎ ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ぶなしめじ しいたけ	683 kcal 31.0 g 23.3 g 3.3 g
6 水	ミルクピラフ	かむかむ海藻サラダ ポトフ くだもの	○	豚肉 ちりめんじゃこ ベーコン 鶏肉 ウインナー わかめ パルメザンチーズ 牛乳	米 有塩バター 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム ピーマン 切干大根 にんにく キャベツ さやいんげん りんご	704 kcal 26.2 g 25.8 g 1.9 g
7 木	ごはん	白身魚の野菜あんかけ れんこんとひじきのごま和え 豚汁	○	まだら 干ひじき 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ねりごま すりごま さといも こんにゃく	玉葱 にんじん ピーマン 干し椎茸 えのきたけ れんこん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	698 kcal 31.5 g 20.2 g 3.1 g
8 金	肉南蛮うどん	ししゃもの磯辺揚げ 和風サラダ さつまいもミルクゼリー	○	豚肉 油揚げ ししゃも あおのり クリーム 牛乳	うどん 小麦粉 油 さつまいも 砂糖	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり だいこん	694 kcal 35.4 g 31.5 g 3.2 g
11 月	ごはん	鮭のごま焼き 白菜の昆布漬け 吉野汁	○	しろさけ 塩昆布 鶏肉 かまぼこ アガー 牛乳	米 砂糖 白炒りごま さといも かたくり粉 焼きふ(板ふ)	はくさい にんじん ゆず えのきたけ こまつな	628 kcal 33.6 g 13.4 g 2.7 g
12 火	ごはん	四川豆腐 パンサンスー 中華野菜スープ くだもの	○	豚ひき肉 豆腐 ボンレスハム 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 白炒りごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ にら きゅうり もやし チンゲンツアイ みかん	696 kcal 29.2 g 21.3 g 2.6 g
13 水	黒砂糖パン	鶏肉のピカタ ブロッコリーのサラダ ひよこ豆のミネストローネ	○	鶏肉 たまご パルメザンチーズ ベーコン ひよこ豆 牛乳	パン 小麦粉 有塩バター 油 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし缶 しょうが にんにく セロリー 玉葱 トマト缶	710 kcal 38.7 g 29.4 g 2.6 g
14 木	ごはん	手作りふりかけ 肉じゃが むらも汁 くだもの	○	ちりめんじゃこ 糸削り節 塩昆布 豚肉 さつまいも 鶏肉 たまご 牛乳	米 白炒りごま 砂糖 油 じゃがいも かたくり粉	玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ さやいんげん キャベツ ねぎ りんご	690 kcal 28.4 g 15.9 g 2.3 g
15 金	五目チャーハン	焼きビーフン 青梗菜のスープ 杏仁豆腐	○	焼き豚 むきえび ベーコン 鶏肉 豆腐 アガー 牛乳	米 油 白炒りごま ビーフン かたくり粉 砂糖	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ ねぎ グリーンピース キャベツ ピーマン 青梗菜 みかん缶	692 kcal 29.8 g 20.2 g 2.9 g
18 月	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き ピクルス 豆のスープ フルーツヨーグルト	○	ホキ ヨーグルト ベーコン チーズ いんげんまめ 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ(エッグケア)	玉葱 マッシュルーム きゅうり にんじん セロリー こまつな みかん缶 もも缶 パインアップル缶	718 kcal 28.8 g 22.5 g 1.7 g
19 火	チリビーンズライス	明日葉のツナマヨ和え 野菜スープ ピーチゼリー	○	大豆 豚ひき肉 ツナ缶 鶏肉 アガー 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター マヨネーズ(エッグケア)	しょうが にんにく 玉葱 セロリー えだまめ 明日葉 もやし キャベツ とうもろこし缶 ほうれん草 ネクター	769 kcal 30.5 g 25.0 g 1.5 g
20 水	わかめごはん	ぶり大根 白和え 飛鳥汁	○	わかめ ぶり 干ひじき 豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 すりごま	しょうが だいこん ねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ はくさい ごぼう こまつな	694 kcal 32.1 g 22.8 g 2.9 g
21 木	ごはん	揚げ餃子の甘酢あんかけ 青梗菜のナムル 白菜スープ くだもの	○	豚ひき肉 牛乳	米 ぎょうざの皮 小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 白いりごま	ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンツアイ はくさい みかん	709 kcal 22.0 g 21.2 g 1.4 g
22 金	大豆入りひじき ごはん	鯖のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 五目みそ汁	○	大豆 鶏ひき肉 油揚げ さわら あずき 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 ゆず かぼちゃ ねぎ	716 kcal 35.9 g 20.6 g 3.0 g
25 月	コーンピラフ	鶏肉のからあげ リヨネースポテト ほうれん草のスープ パンナコッタ	○	ベーコン 鶏肉 ロースハム アガー クリーム 牛乳	米 有塩バター 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも かたくり粉	とうもろこし缶 パセリ しょうが レモン にんにく きゅうり にんじん マッシュルーム 玉葱 ほうれん草 りんごジュース	761 kcal 32.7 g 29.1 g 2.0 g