

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 主に血や肉になる	黄の仲間 主に熱や力の元になる	緑の仲間 主に体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	わかめごはん	肉豆腐 たくあんサラダ みそ汁	○	炊き込みわかめ 豚肉 焼き豆腐 かつお節 みそわかめ牛乳	米油 しらたき 砂糖 白炒りごま	にんじん 玉葱 ぶなしめじ たけのこ まいたけ ねぎ こまつな たくあん もやし きゅうり しそ葉 西洋かぼちゃ	692 kcal 336 g 20.0 g 2.9 g
3火	ごはん	アジのチーズパン粉焼き リヨネースポテト 豆のスープ	○	まあじ ベーコン 大豆 牛乳	米油 じゃがいも 有塩バター パン粉 マヨネーズ(エッグケア)	玉葱 パセリ しょうが にんじん 干し椎茸 キャベツ こまつな	719 kcal 31.4 g 24.9 g 2.5 g
4水	カレー南蛮うどん	大豆とじゃこのカリカリ揚げ 野菜のゆかり和え くだもの	○	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	細うどん 油 薄力粉 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ねぎ こまつな もやし ゆかり粉 パイナップル	682 kcal 29.3 g 23.7 g 2.8 g
5木	ごはん	筑前煮 和風サラダ みそ汁	○	鶏肉 みそ 絹ごし豆腐 油揚げ 牛乳	米油 板こんにやく さといも 砂糖	にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 れんこん さやえんどう キャベツ きゅうり だいこん こまつな もやし	691 kcal 27.5 g 21.2 g 2.8 g
6金	梅じゃこごはん	生揚げの味噌炒め 白和え かきたま汁	○	ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 みそ ひじき 絹ごし豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	米 白炒りごま 砂糖 白すりごま かたくり粉	梅 にんじん たけのこ 玉葱 なす 青ピーマン ねぎ えのきたけ ほうれんそう わけぎ	687 kcal 32.1 g 22.4 g 3.7 g
9月	親子丼	切干大根のサラダ みそ汁 あじさいゼリー	○	鶏肉 たまご 焼きのり ひじき みそ わかめ 牛乳	米油 かたくり粉 ごま油 砂糖	玉葱 干し椎茸 にんじん グリーンピース 切干しいたけ きゅうり こまつな 生しいたけ ぶどうジュース アセロラジュース	684 kcal 28.3 g 17.8 g 3.2 g
10火	きんぴらごはん	擬製豆腐 ごま和え すまし汁	○	鶏肉 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 焼き竹輪 わかめ 牛乳	米もち米 油 砂糖 白炒りごま 練りごま かたくり粉 白すりごま	ごぼう にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし ぶなしめじ えのきたけ ほうれんそう	689 kcal 29.7 g 23.0 g 3.3 g
11水	ごはん	いわしの梅しょうが煮 卵の花 呉汁	○	まいわし おから 豚肉 木綿豆腐 豆乳 大豆 みそ 牛乳	米 砂糖 油 さといも 板こんにやく	梅干ししょうが 干し椎茸 にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう だいこん	674 kcal 33.0 g 19.6 g 2.4 g
12木	きな粉豆乳トースト	鶏肉のハニーマスタードソテー かぼちゃ金時豆サラダ 野菜スープ	○	きな粉 豆乳 鶏肉 金時豆 ヨーグルト 牛乳	食パン 砂糖 油 はちみつ かたくり粉 マヨネーズ(エッグケア) アーモンド	しょうが にんにく 玉葱 レモン 西洋かぼちゃ にんじん だいこん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし こまつな	702 kcal 32.3 g 29.9 g 2.8 g
13金	ごはん	野菜と鶏肉の揚げ煮 ツナとキャベツのサラダ 飛鳥汁	○	鶏肉 まぐろ缶詰 豚肉 みそ 牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 油 白炒りごま	しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン レモン キャベツ きゅうり 黄ピーマン ごぼう はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな	701 kcal 29.4 g 19.5 g 2.7 g
16月	カツオごはん	豚肉と野菜の炒め物 なすのおかか和え 野菜汁	○	かつお 豚肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 かたくり粉 さつまいも	しょうが 玉葱 エリンギ たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン なす ねぎ ブロッコリー にんにく きゅうり しそ葉 ゆず にんじん ごぼう だいこん こまつな	694 kcal 34.0 g 17.7 g 3.6 g
17火	ごはん	麻婆豆腐 バンサンスー わかめスープ	○	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 絹ごし豆腐 ボンレスハム わかめ 牛乳	米油 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ いら ねぎ きゅうり もやし えのきたけ こまつな	692 kcal 29.5 g 21.8 g 3.2 g
18水	黒砂糖パン	マカロニグラタン ジュリエンスープ カフェオレゼリー	○	ベーコン チーズ ロースハム アガー 生クリーム 牛乳	黒砂糖パン 油 マカロニ 米粉 パン粉 砂糖	玉葱 ぶなしめじ ほうれんそう 西洋かぼちゃ にんじん キャベツ だいこん	705 kcal 26.3 g 25.5 g 3.1 g
19木	ごはん	鶏肉の山椒焼き のり みそ汁 フルーツヨーグルト	○	鶏肉 焼きのり 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米油 じゃがいも 板こんにやく 砂糖	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ ごぼう だいこん キャベツ ねぎ みかん缶 もも缶 パイナップル缶	737 kcal 31.2 g 22.7 g 2.8 g
20金	チキンライス	チーズオムレツ コールスローサラダ 野菜のミルクスープ	○	鶏肉 たまご チーズ ベーコン 牛乳	米油 じゃがいも 砂糖	トマト缶 玉葱 にんじん グリーンピース にんにく パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン エリンギ ぶなしめじ しょうが ほうれんそう	730 kcal 31.6 g 28.2 g 3.0 g
23月	ごはん	豚肉のしょうが焼き 豆乳汁 じゃがいものきんぴら くだもの	○	豚肉 豆乳 牛乳	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 さといも 板こんにやく	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ ぶなしめじ こまつな すいか	707 kcal 27.8 g 17.0 g 2.3 g
24火	五目チャーハン	棒餃子 のりごま和え 春雨スープ	○	焼き豚 むきえび 豚ひき肉 焼きのり 鶏肉 牛乳	米油 ぎょうざの皮 かたくり粉 ごま油 練りごま 白炒りごま 緑豆はるさめ	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース はくさい いら にんにく レタス きゅうり もやし	693 kcal 30.2 g 21.3 g 2.9 g
25水	あんかけ焼きそば	スパイシーポテト 野菜スープ 抹茶ミルクゼリー	○	豚肉 いか むきえび アガー 牛乳	蒸し中華めん 油 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ 玉葱 チンゲンツァイ しょうが こまつな ぶなしめじ	691 kcal 29.4 g 22.8 g 3.2 g
26木	ごはん	白身魚の野菜あんかけ カリカリ油揚げのサラダ けんちん汁	○	メルルーサ 油揚げ かつお節 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも 板こんにやく	玉葱 にんじん 青ピーマン 干し椎茸 えのきたけ こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	695 kcal 32.4 g 21.2 g 2.5 g
27金	ごはん	さくさくつくね 大根じゃこ和風サラダ みそ汁	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご かつお節 油揚げ ちりめんじゃこ	米 砂糖 パン粉 かたくり粉 油	れんこん しそ葉 しょうが ねぎ だいこん にんじん きゅうり こまつな	699 kcal 32.9 g 23.5 g 3.3 g
30月	ゆかりごはん	豚肉と大根の煮物 すまし汁 水無月	○	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 上新粉 甘納豆	ゆかり粉 だいこん ほうれんそう えのきたけ まいたけ	735 kcal 27.4 g 24.3 g 2.2 g