



Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

		おもなざいりょう						エネルギー タンパク質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (水)	米粉パン 牛乳 ハンガリアンチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	牛肉	にんにく にんじん ブロッコリー みかん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも	サラダ油 砂糖	755 23.4 321
2 (木)	麦ごはん 牛乳 さばのおろしかけ キャベツのレモン酢和え 味噌汁	牛乳 ちりめん わかめ	さば 豆腐 みそ	だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ	ねぎ にんじん たまねぎ レモン	米 砂糖	麦 じゃがいも	690 30.4 370
7 (火)	麦ごはん 牛乳 とりちゃんこ ひじきの五目炒め うまかつてん	牛乳 みそ 大豆 豆腐	鶏肉 ひじき ちくわ	だいこん にんじん にんにく とうもろこし	はくさい しろねぎ ごぼう さやいんげん	米 こんにやく うまかつてん	麦 ごま油	750 24.2 369
8 (水)	キムチラーメン 牛乳 餃子 中華サラダ	牛乳 みそ 餃子	豚肉 ハム	にんじん もやし にら キャベツ	はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ	中華麺 ごま油	砂糖 すりごま	780 28.5 312
9 (木)	さつまいもごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 即席漬け 麩の味噌汁	牛乳 わかめ	さんま みそ	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	もやし たくあん たまねぎ ねぎ	米 麩	さつまいも すりごま	750 23.8 433
10 (金)	麦ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ ティラミス	牛乳 ベーコン	豚肉	しょうが たまねぎ 干しいたけ たまねぎ	ねぎ にんじん たけのこ ピーマン はくさい	米 サラダ油 砂糖 ティラミス	麦 でん粉 春雨	680 25.6 332
11 (土)	麦ごはん 牛乳 さといもの中華煮 キャベツのからし和え	牛乳 厚揚げ	豚肉 ちくわ	しょうが にんじん はくさい キャベツ	にんにく たまねぎ いんげん こまつな	米 さといも	麦 砂糖	700 24.7 418
13 (月)	サーモンピラフ 牛乳 ポトフ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ウインナー バター ヨーグルト	さけ 豚肉	とうもろこし マッシュルーム にんにく セロリ	にんじん グリーンピース キャベツ かぶ	米 じゃがいも	サラダ油	750 28.1 368
14 (火)	米粉パン 牛乳 レンコンコロッケ コールスローサラダ 野菜スープ 岡山県産ピオーネジャム	牛乳	ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	にんじん とうもろこし はくさい パセリ	パン コロッケ じゃがいも	サラダ油 砂糖 ジャム	750 20.1 308
15 (水)	麦ごはん 牛乳 がらえびと黒大豆の甘酢がらめ 水菜の和え物 厚揚げのみそ汁	牛乳 大豆 糸かつお	がらえび 厚揚げ みそ	みずな レンコン たまねぎ ねぎ	にんじん キャベツ もやし	米 でん粉 砂糖	麦 いりごま	650 32.9 404
16 (木)	梅しらすごはん 牛乳 豆乳鍋 ピオーネゼリー	牛乳 豚肉 さけ 豆乳	ちりめん 豆腐 みそ	梅 しめじ だいこん ねぎ	はくさい えのきたけ にんじん	米 いりごま	麦 ゼリー	650 27.3 365
17 (金)	麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん れんこんのおかか和え いりぼし	牛乳 うずらたまご 厚揚げ みそ	豚肉 平天 糸かつお かえり	だいこん しょうが こまつな	にんじん れんこん	米 さといも	麦 こんにやく	680 28.6 487
20 (月)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 大根サラダ 蒸しパン	牛乳 豚肉 わかめ	牛肉 ハム	にんにく にんじん マッシュルーム だいこん	たまねぎ セロリ グリーンピース きゅうり	ソフト麺 蒸しパン	砂糖	780 24.9 349
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のオニオン焼き フレンチサラダ レタススープ	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ	鶏肉	たまねぎ キャベツ とうもろこし レタス	にんにく きゅうり にんじん パセリ	米 砂糖	麦 サラダ油	690 29.1 312
22 (水)	三色丼 牛乳 くずし豆腐のスープ プリン	牛乳 卵 かまぼこ	鶏肉 豆腐	しょうが にんじん えのきたけ	さやいんげん たまねぎ ねぎ	米 砂糖	麦 プリン	700 31.3 350
24 (金)	胚芽パン 牛乳 さけと白菜のクリーム 煮 えだまめサラダ くだもの(柿)	牛乳 チーズ	さけ ハム	たまねぎ はくさい グリーンピース キャベツ	にんじん しめじ えだまめ 柿	パン 砂糖	じゃがいも サラダ油	750 28.0 362
27 (月)	チキンライス 牛乳 マカロニスープ タルト	牛乳 ベーコン	鶏肉	にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ エリンギ キャベツ	米 マカロニ	サラダ油 タルト	670 22.4 271
28 (火)	麦ごはん 牛乳 さけの塩麹焼き 白菜の甘酢和え 鶏ごぼう汁	牛乳 ちりめん 油揚げ	さけ 鶏肉 みそ	はくさい にんじん ごぼう えのきたけ	もやし しょうが だいこん ねぎ	米 こんにやく	麦 砂糖	680 28.3 310
29 (水)	カレーうどん 牛乳 れんこんのマヨしょうゆ和え くだもの(りんご)	牛乳 油揚げ	豚肉	にんにく たまねぎ ねぎ れんこん さやいんげん	しょうが にんじん キャベツ りんご	うどん マヨネーズ	砂糖	730 24.3 316
30 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが くるみ和え 納豆	牛乳 納豆	牛肉	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん チンゲンサイ	米 サラダ油 くるみ こんにやく	麦 砂糖 じゃがいも	670 23.7 325