								ROJIIO (RID5(4 L) L 及 (交 / 9 J)			
日/曜	朝の おやつ	昼 食		材料名(昼食・午血や肉や骨になるもの	後のおやつ) 体の調子を整えるもの	調味料	午後のおやつ 夕方のおやつ	栄養 価			
01		ごはん	さつまいも、米、砂	鶏ひき肉、絹ごし豆	みかん、にんじん、	しいたけだし汁、	いもようかん☆ お茶	エネルギー 3	54 kcal		
		松風焼き	糖、片栗粉、ごま	腐、米みそ(淡色辛み	しゅんぎく、ねぎ、 しいたけ、かんてん	かつお・昆布だし	みかん	たんぱく質 12			
火	ヨーグルト	すまし汁(花麩・しゅんぎく)	(乾)、焼ふ、ひま わり油	そ)	クック、しょうが	汁、しょうゆ、酒、 食塩	チーズスティック お茶				
人		9 まし(1 (化数・しゆんさく)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	~	プーヘヘノイツク ね糸		.5 g		
$\overline{}$			13-m218) \$10.	# w	h) =	よっと、日本が		カルシウム 1			
02		肉うどん	ゆでうどん、さとい も、グラニュー糖、	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉 (もも)、バター	ぎ、にんじん、こま	汁、昆布だし汁、			26 kcal		
$\overline{}$		さといもの煮ころがし	砂糖、ひまわり油		つな、しめじ	しいたけだし汁、	バナナ	たんぱく質 15	.7 g		
水	フルーツ	かぶときゅうりの塩もみ				しょうゆ、酒、みりん、本みりん	小魚せんべい お茶		.1 g		
$\overline{}$						70(34.07.970		カルシウム 1'	71 mg		
03		いわしの蒲焼き丼	米、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、ひま	いわし、卵、ちくわ、か		しいたけだし汁、	恵方巻き☆ お茶	エネルギー 5	23 kcal		
$\overline{}$	ヨーグルト	ふろふき大根 いちご	柄、万米材、いまわり油	にかまぼこ、米みそ(甘 みそ)、米みそ(淡色辛	ごぼう、きゅうり、に んじん、あさつき、	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょう	みかん	たんぱく質 15	.8 g		
木	ヨーグルト	具たくさんみそ汁		みそ)、米みそ(赤色辛	ゆず果皮、しょう	ゆ、酢、昆布だし	動物ビスケットお茶	4	.1 g		
$\overline{}$		<節分>		みそ)	が、かんぴょう(甘 煮)	汁、本みりん、 酒、食塩		カルシウム 1			
04		ごはん	米、砂糖、ひまわり	牛乳、生揚げ、豚肉も	キウイフルーツ、ト	鶏がらだし汁、食	チーズクラッカー☆ 牛乳	エネルギー 4			
_		家常豆腐	油、ごま	も)、豚肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、スライ	マト、キャベツ、ねぎ、にら、にんじ	塩、酒、本みりん	キウイフルーツ	たんぱく質 16			
金	バナナ	トマト		スチーズ、鶏ひき肉	ん、ピーマン、黒き		お米せんべいお茶	4	.3 g		
<u></u>		ニラスープ			くらげ		40/1	加			
05		ー/ハー/ 親子丼	米、さつまいも、砂	牛乳、卵、鶏もも肉、米	たまねぎ、果物、は	しいたけだし汁。	にんじんビスケット 牛乳	エネルギー 4			
- 00		税丁升 白菜の浅漬け	糖	みそ(淡色辛みそ)、米	くさい、にんじん、	かつお・昆布だし	果物	エホルキー 4 たんぱく質 17			
	果物			みそ(赤色辛みそ)	あさつき、糸みつ ば	汁、しょうゆ、本 みりん、酒、食塩					
土		みそ汁(さつまいも・あさつき)				*/*/// IE (K	ひじきせんべい お茶				
)								カルシウム 10	69 mg		
6			N/ A . 3		曜日	7	1				
07		ごはん	米、食パン、ひまわり油、砂糖、ごま	牛乳、あかうお、絹ごし 豆腐、ウインナー、米み		しいたけだし汁、かつお・昆布だし		エネルギー 3			
$\overline{}$	· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	赤魚の煮付け		そ(淡色辛みそ)、米み		汁、昆布だし汁、	オレンジ	たんぱく質 19			
月	フルーツ	きんぴらごぼう		そ(赤色辛みそ) 	な、れんこん、ピー マン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒	さつまいもクッキー お茶		.2 g		
\smile		みそ汁(豆腐・わかめ)						カルシウム 2			
08		吹き寄せごはん	米、小麦粉、さとい も、ながいも、ひま	鶏もも肉、生揚げ、卵	みかん、キャベツ、 にんじん、だいこ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし	お好み焼き☆ お茶	エネルギー 3	87 kcal		
$\overline{}$	ヨーグルト	厚揚げと野菜の	わり油		ん、えのきたけ、こ	汁、昆布だし汁、	バナナ	たんぱく質 13	.9 g		
火	3 ///	炊き合わせ			まつな、ごぼう、干	中濃ソース、しょ	チーズスティック お茶	脂質8	.7 g		
\smile		すまし汁(みつば・えのき)			ししいたけ、ねぎ、 みつば、あさつき、	うゆ、本みりん、食塩、酒		カルシウム 1:	29 mg		
09		おにぎり		鶏ひき肉、木綿豆腐、	りんご、みかん、た	かつお・昆布だし	にゅうめん☆ お茶	エネルギー 3'			
$\overline{}$		つくね煮 みかん	栗粉、干しそうめ ん、砂糖、ごま(乾)	米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	まねぎ、にんじん、 ほうれんそう、生わ	汁、しいたけだし 汁、しょうゆ、酒	りんご	たんぱく質 15			
水	ヨーグルト	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	かめ、こまつな、ね		小魚せんべい お茶	9	.6 g		
Ů		<お弁当の日>			ぎ、焼きのり、干ししいたけ、しょうが		,	カルシウム 1			
10		ロールパン	ロールパン、じゃが	牛乳、豚肉(ロース・赤	たまねぎ、キウイフ	鶏がらだし汁、ケ	ウエハース 牛乳	エネルギー 4			
_		ポークビーンズ	いも、ひまわり油	肉)、大豆(ゆで)、鶏ひ き肉		チャップ、食塩、	キウイフルーツ	たんぱく質 23			
木	オレンジ	ほうれんそうスープ		lew.	んじん、にんにく、	一個(作物を通り	動物ビスケットお茶		.5 g		
		10/40/0 6/20			カットトマト缶詰		カルタロハテクト 40水	加 貝 16 カルシウム 19			
11				净 □	 記念日		l	14/2 1 / A]	yy ^{iiig}		
12		 ごはん	米、砂糖、ひまわり	年四 牛乳、豚肉(ばら)、豚肉		しいたけだし汁。	ライスクッキー 牛乳	エネルギー 48	00 1:001		
14			油	(もも)、油揚げ、米みそ	いこん、もやし、に	かつお・昆布だし					
,	果物	肉野菜炒め		(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	んじん、しょうが	汁、しょうゆ、酒、 本みりん	果物	たんぱく質 15			
土		みそ汁(大根・油揚げ)		(例:日子ッ/: C)		7-107-710	ひじきせんべい お茶		.1 g		
$\overline{}$								カルシウム 1	57 mg		
13			业 10 よより は - 21		曜日	値ががか	T				
14		チキンカレー	米、じゃがいも、ひ まわり油	牛乳、鶏肉(もも皮な し)、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、バナナ、ブロッ	鶏がらだし汁、カ レールウ、食塩		エネルギー 4			
$\overline{}$	りんご	ブロッコリーサラダ			コリー(生)、トマト、	, , , , , , <u>, , , , , , , , , , , , , </u>	バナナ	たんぱく質 18			
月	<i>),,</i> 0C	コンソメスープ			コーン缶、りんご、 パセリ、しょうが、バ		さつまいもクッキー お茶	脂 質 10	.8 g		
\smile					ジル・バジリコ、しめ			カルシウム 18	80 mg		

☆マークの付いたおやつは手作りです。

日	deft or		-	才料名(昼食•午	こ谷のためへ)		午後のおやつ			
	朝の おやつ	昼 食		カイナ石(生)及・コールや肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	一子伎のおやつ 夕方のおやつ	栄	養	西
15		ごはん	さつまいも、米、砂	鶏ひき肉、絹ごし豆	みかん、にんじん、	しいたけだし汁、		エネルギ	- 050	keal
1.0		松風焼き	糖、片栗粉、ごま	腐、米みそ(淡色辛	しゅんぎく、ねぎ、	かつお・昆布だし	みかん	たんぱく		
火	ヨーグルト	すまし汁(花麩・しゅんぎく)	(乾)、焼ふ、ひま わり油	みそ)	しいたけ、かんてん クック、しょうが	汁、しょうゆ、酒、 食塩				
火		9 よし行(化数・しゆんさく)	- 2 IM		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		チーズスティック お茶		質 7.5	
1.0		H3 . 13 .	生中華めん、グラ	牛乳、豚肉(ばら)、豚	N4.デ バナナ	鶏がらだし汁、		カルシウ		
16		タンメン	ニュー糖、ひまわり	肉(もも)、鶏ひき肉、	きゅうり、もやし、	たいたした。 しょうゆ、酢、食		エネルギ		
	オレンジ	きゅうりとわかめの	油、砂糖、ごま油	バター	キャベツ、ピーマ	塩	バナナ			
水		中華和え			ン、にんじん、わか め、コーン缶、しょう		小魚せんべい お茶		質 23.1	
$\overline{}$					が			カルシウ		
17		黒米ごはん	さつまいも、米、 じゃがいも、砂糖、	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色	みかん、こまつな、 だいこん、にんじ	昆布だし汁、しい たけだし汁、酒、	大学芋☆お教	エネルギ		
$\widehat{}$	ヨーグルト	石狩汁	はちみつ、ひまわり		ん、たまねぎ、あさ	しょうゆ、みりん	みかん	たんぱく	質 17.3	g
木	_ ////	小松菜のお浸し	油、こめ[水稲め し]黒米、ごま		つき、干ししいたけ		動物ビスケット お茶	脂	質 6.5	g
$\overline{}$			(乾)					カルシウ	ك 146	mg
18		ごはん	米、砂糖、ひまわり	牛乳、生揚げ、豚肉		鶏がらだし汁、食	チーズクラッカー☆ 牛乳	エネルギ	- 417	kcal
$\widehat{}$	バナナ	家常豆腐	油、ごま	(もも)、豚肉(ばら)、米 みそ(淡色辛みそ)、	ぎ、にら、にんじ	塩、酒、本みりん	キウイフルーツ	たんぱく	質 16.5	g
金	/\/ J J	トマト		スライスチーズ、鶏ひ			お米せんべいお教	•••	質 17.3	
\smile		ニラスープ		き肉	くらげ			カルシウ		
19		親子丼	米、さつまいも、砂	牛乳、卵、鶏もも肉、	たまねぎ、果物、は		にんじんビスケット 牛乳			
$\overline{}$	pr 42	白菜の浅漬け	糖	米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛	くさい、にんじん、 あさつき、糸みつ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本	果物	たんぱく		
土	果物	みそ汁(さつまいも・あさつき)		みそ)	ば	みりん、酒、食塩		•	ベーコー・ 質 11.1	
)		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						カルシウ		
20			L	<u>I</u>	l ∃曜日	I		*** * /	105	,0
21		ごはん	米、食パン、ひまわ			しいたけだし汁、	ピザトースト☆ 牛乳	エネルギ	- 976	kcal
	.b. b	赤魚の煮付け	り油、砂糖、ごま	し豆腐、ウインナー、	にんじん、しゅんぎ	かつお・昆布だし	オレンジ	たんぱく		
月月	i i iii	きんぴらごぼう		米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛	く、わかめ、こまつ な、れんこん、ピー	汁、昆布だし汁、 ケチャップ、しょう	スレンシ さつまいもクッキー お茶	•		
Д ,				みそ)	マン、しょうが	ゆ、本みりん、酒	に ノみいもクツヤー わ弁		質 11.2	
20		みそ汁(豆腐・わかめ)	米 小麦粉 さどい	鶏もも肉、生揚げ、卵	みかん。キャベツ	しいたけだし汁、	か行り体を人 いせ	カルシウ		
22		吹き寄せごはん	も、ながいも、ひま	7-20013/ 1-1900/ / 5/1	にんじん、だいこ	かつお・昆布だし		エネルギ		
	ヨーグルト		わり油			汁、昆布だし汁、 中濃ソース、しょ	バナナ	たんぱく		
火		炊き合わせ			ししいたけ、ねぎ、	うゆ、本みりん、	チーズスティック お茶		質 8.7	
·		すまし汁(みつば・えのき)			みつば、あさつき、	食塩、酒		カルシウ	الم <u>الم</u>	mg
23		Α ο.	◆ 炒 / 川 ⇒ 炒		と誕生日	強がたがい. し				
24		食パン	食パン、小麦粉、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、無塩バター、卵、鶏ひき肉	キウイフルーツ、ブ ロッコリー、コーン	鶏がらだし汁、ケ チャップ、中濃	レモンカップケーキ☆ 牛乳			
$\widehat{}$	バナナ	かじきのケチャップソース			缶、赤パプリカ、黄		キウイフルーツ	たんぱく	質 22.8	g
木		温野菜			パプリカ、レモン、 パセリ、カリフラ		動物ビスケットお教		質 22.2	
\smile		コーンスープ		<u> </u>	ワー			カルシウ	스 168	g mg
25		チキンカレー	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、ひま	鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉		鶏がらだし汁、カ レールウ、食塩	みかんういろう☆ お茶	エネルギ		
$\widehat{}$	ヨーグルト	ブロッコリーサラダ	を切いが始いいまわり油	OGN	天然果汁、ブロッコ	レーバン、段価	りんご	たんぱく	質 15.0) g
金	J ///	コンソメスープ			リー(生)、トマト、 コーン缶、パセリ、		and the second s	脂	質 6.9	g
\smile					コーン缶、ハゼリ、 しょうが、バジル・バ			カルシウ		
26		ごはん	米、砂糖、ひまわり		果物、キャベツ、だ		ライスクッキー 牛乳	エネルギ		
$\overline{}$		肉野菜炒め	油	肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、	いこん、にんじん、 しょうが、もやし	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、	果物	たんぱく		
土	果物	みそ汁(大根・油揚げ)		米みそ(赤色辛み		本みりん		•••	質 21.9	
				そ)			, <u> </u>	カルシウ		
27			L	<u>I</u>	l 曜日	I		*** * /	106	,0
28		チキンライス	米、マヨネーズ、ひ		バナナ、たまねぎ、	鶏がらだし汁、ケ	人参パンケーキ☆ 牛乳	エネルギ	— E00	kcal
20	37	カボチャサラダ	まわり油	鶏ひき肉	にんじん、トマト、	チャップ、食塩、	バナナ	たんぱく		
へ 月	- 1 N	キャベツスープ			きゅうり、マッシュ ルーム、ピーマン、	酒、しょうゆ		•		
Я		イヤ・ヘノヘーノ			しょうが、かぼちゃ		さつまいもクッキー お茶		質 17.0	
$\overline{}$								カルシウ	ے 182	mg

☆マークの付いたおやつは手作りです。

献立の平均栄養価 エネルギー 441Kcal 蛋白質 17.1g 脂質 13.9g カルシウム 169mg 鉄分 2mg