

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 土	おにぎり からあげ ぼてとさらだ	精白米/かたくり粉/ 調合油/じゃがいも/ マヨネーズ/甘辛せん べい/ハードビスケット	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ インナー)	しょうが/きゅうり/ にんじん/りんご 濃 縮還元ジュース	あじしらべ まりーびすけっと りんごじゅーす	エネルギー 551 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g
6 月	わかめうどん ほうれんそうのごまあえ りんご	うどん(ゆで)/ずりご ま/上白糖/プレミッ クス粉(おかけ用)/ メープルシロップ	鶏若鶏肉胸(皮なし)/ 生わかめ/かつお加工 品(削り節)/たまご/ 牛乳	ねぎ/ほうれんそう/ もやし/にんじん/リ んご	ぼつとけーき ぎゅうにゅう	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g
7 火	ごはん ちーずまつかぜやき もやしおかかあえ みかん	精白米/上白糖/ごま 油	鶏若鶏肉ひき肉/たま ご/プロセスチーズ/ かつお節	にんじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/たけ のこ(ゆで)/もやし/ 温州蜜柑(普通、生)/ ぶどう(濃縮還元ジュ ース)	えびせんべい ぶどうじゅーす	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.6 g
8 水	しょくぼん ごぼうとベーコンのしちゆ ぎゅうりとつなのさらだ ぐれーぶふる一つ	食パン/じゃがいも/ 調合油/マヨネーズ/ 精白米	ベーコン/脱脂粉乳/ ツナ/焼きのり	ごぼう/玉葱/パセリ /にんじん/ぶなしめ じ/きゅうり/グレー プフルーツ	おにぎり むぎちや	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 3.5 g
9 木	ごはん ぶりのてりやき さんしよくなます みそじる	精白米/上白糖/ロー ルパン/調合油	ぶり/わかめ/味噌/ かつお節/きな粉(大 豆)/牛乳	だいこん/にんじん/ きゅうり/レモン(果 汁、生)/えのきたけ	あげぼん ぎゅうにゅう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 金	ごはん ひじきのいために きゅうりすけ ばなな	精白米/とうもろこし (缶詰)/調合油/上白 糖/ごま油	干ひじき(スティック 乾)/鶏若鶏肉ひき肉 /油揚げ/さつま揚げ /牛乳	にんじん/きゅうり/ バナナ	ばーむくーへん ぎゅうにゅう	エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 0.9 g
11 土	おにぎり ころっけ まかにさらだ	精白米/ポテトコロッ ケ/調合油/とうもろ こし(缶詰)/マカロニ /マヨネーズ	昆布つくだ煮/焼きの り	きゅうり	ぎんひすあすばらがす やさいじゅーす	エネルギー 514 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
14 火	しおらーめん わふうたるたるあえ ぐれーぶふる一つ	中華めん(ゆで)/とう もろこし(缶詰)/ごま 油/上白糖/さつまい も	豚ロース/わかめ/な ると/たまご/牛乳	もやし/にら/キャベ ツ/ほうれんそう/に んじん/グレープフ ルーツ/パインアッ プル(缶詰)	はわいあんきんとん ぎゅうにゅう	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 3.2 g
15 水	ごはん なまあげのそぼろに はくさいしおもみ ばなな	精白米/上白糖/かた くり粉	生揚げ/豚ひき肉	にんじん/青ピーマン /もやし/はくさい/ きゅうり/バナナ/パ ンツァレルンズ 濃縮還元 ジュース	うみのおさんぼ おれんじじゅーす	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.0 g
16 木	にしよくどん こまつなのおひたし りんごゼリー	精白米/上白糖/調合 油/りんごゼリー/ソ フトビスケット	鶏若鶏肉ひき肉/たま ご/かつお節/牛乳	しょうが/こまつな	どうぶつひすけっと ぎゅうにゅう	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g
17 金	こっぺぼん くりむしちゅー ぎゅうりとつなのさらだ ぐれーぶぜりー リクエストメニュー 星	ロールパン/じゃがい も/とうもろこし(缶 詰)/調合油/マヨ ネーズ/スポンジケー キ	豚モモ(脂肪なし)/脱 脂粉乳/ツナ/牛乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース(水煮缶詰)/ きゅうり	ぶつせ ぎゅうにゅう	エネルギー 782 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 30.1 g 食塩相当量 1.4 g
18 土	おにぎり からあげ ぼてとさらだ	精白米/かたくり粉/ 調合油/じゃがいも/ マヨネーズ/ばりんこ	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ インナー)	しょうが/きゅうり/ にんじん/パルツァル ンズ 濃縮還元ジュ ース	さっぽろぼてと おれんじじゅーす	エネルギー 596 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.9 g
20 月	ごはん はくさいのうまに れんこんのきんぴら おれんじ	精白米/調合油/上白 糖/かたくり粉/ごま 油/ごま(いり)	豚ばら(脂身付)/ヨー グルト	干し椎茸/にんじん/ はくさい/もやし/ しょうが/れんこん/ オレンジ/みかん缶/ バナナ/パインアッ プル(缶詰)	ふる一つよーぐると むぎちや	エネルギー 577 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.2 g
21 火	ごぎつねごはん のりさらだ すいとん	精白米/上白糖/ごま (いり)/薄力粉/ ロールパン/いちご ジャム(高糖度)	しらす干し/油揚げ/ もみのり/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/かつお節 /脱脂粉乳	たけのこ(水煮缶詰)/ にんじん/グリーンピ ース/にら/もやし/生 しいたけ(菌床栽培、 生)/だいこん	いちごぼん すきむみるくここあ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 3.3 g
22 水	とうにゅうすーぶすぼけて はむときゅうりのさらだ いちごゼリー	スパゲッティ/とうも ろこし(缶詰)/じゃが いも/バター/ごま油 /スポンジケーキ (パーステ)	調製豆乳/白みそ/あ さり(缶詰、水煮)/ ベーコン/ロースハム /牛乳	玉葱/きゅうり/セロ リー/いちご	ろーるけーき ぎゅうにゅう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	551 kcal 16.2 g	たんぱく質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	たんぱく質
23 ／ 木	むぎごはん つなときのこのかれー もやしごまあえ りんご	精白米／押し麦／じゃがいも／ 調合油／すりごま／上白糖／白玉粉	ツナ／脱脂粉乳／牛乳 ／パルメザンチーズ	にんじん／玉葱／マッシュルーム／ ほんしめじ／グリーンピース(水煮缶詰)／ もやし／りんご	もちもちーずばん ぎゅうにゅう	17時～	686 kcal	たんぱく質 23.0 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 3.1 g
24 ／ 金	ごはん すきやきふうにかぶのあえもの おれんじ	精白米／しらたき／上白糖／ ごま油／プレミックス粉(竹筴用)／ さつまいも／調合油	豚ロース／焼き豆腐／牛乳	にんじん／はくさい／ねぎ／ キャベツ／かぶ／オレンジ	さつまいもどーなつ ぎゅうにゅう	17時～	569 kcal	たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
25 ／ 土	おにぎり ころっけ まかるにさらだ	精白米／ポテトコロケ／ 調合油／とうもろこし(缶詰)／ マカロニ／マヨネーズ／ソフト ビスケット	昆布つくだ煮／ 焼きのり	きゅうり／りんご 濃縮還元ジュース	どうぶつびすけっと りんごじゅーす	17時～	553 kcal	たんぱく質 9.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
27 ／ 月	ごはん やきじゃけ きゅうりのごまあえ みそしる	精白米／すりごま／ 上白糖	塩ざけ／味噌／ かつお節／脱脂粉乳／ クリーム(乳脂肪)	だいこん／ にんじん／えのきたけ	げんじばい じよあ	17時～	480 kcal	たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.2 g
28 ／ 火	ごはん とりにくのからあげ しるばーさらだ ばなな	精白米／かたくり粉／ 調合油／普通はるさめ(乾)／ マヨネーズ／さつまいも／ 上白糖／甘辛せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／ ロースハム／生わかめ／牛乳	しょうが／ にんにく／きゅうり／ にんじん／バナナ	いもけんぴ のりせんべい ぎゅうにゅう	17時～	651 kcal	たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.2 g
29 ／ 水	じゃーじゃーめん ほうれんそうのなめたけあ ぐれーぶふるーつ	中華めん(ゆで)／ 調合油／上白糖／かたくり粉／ ごま油／ごま(いり)	豚ひき肉／ 寒天	干し椎茸／ たけのこ(水煮缶詰)／ にんにく／しょうが／ ねぎ／ほうれんそう／ えのきたけ(味付け缶詰)／ グレープフルーツ／ ぶどう(濃縮還元ジュース)	てづくりゼリー むぎぢゃ	17時～	358 kcal	たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g
30 ／ 木	ごはん かぼちゃのちゆかふう にぶるっこりーおかかあえ ばなな	精白米／ごま油／ 上白糖／かたくり粉／ とうもろこし(缶詰)	鶏若鶏肉ひき肉／ かつお節／さくらえび(素干し)／ 煮干し／たまご／ あおのり	日本かぼちゃ／ にんじん／青ピーマン／ 干し椎茸／ プロッコリー／バナナ／ キャベツ／ ねぎ	おこのみやき むぎぢゃ	17時～	483 kcal	たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.9 g
31 ／ 金	ごはん ぶたにくのやながわふう きゅうりとわかめすのもの みかん	精白米／調合油／ 上白糖／ばりんこ	豚肩(脂肪なし)／ たまご／ 蒸しかまぼこ／ 生わかめ	ごぼう／ にんじん／玉葱／ ごねぎ／ 干し椎茸／ きゅうり／ 温州蜜柑(普通生)／ りんご 濃縮還元ジュース	きらきらせんべい りんごじゅーす	17時～	536 kcal	たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.6 g
／						17時～	kcal	たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						17時～	kcal	たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						17時～	kcal	たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						17時～	kcal	たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
月平均栄養価					エネルギー 551 kcal 脂 質 16.2 g			たんぱく質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 土	おにぎり から揚げ(土) ポテトサラダ	精白米/かたくり粉/ 調合油/じゃがいも/ マヨネーズ/甘辛せん べい/ハードビスケット	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ インナー)/牛乳	しょうが/きゅうり/ にんじん/りんご 濃 縮還元ジュース	味しらべ マリービスケット りんごジュース 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
6 月	わかめうどん ほうれん草のごま和え りんご	うどん(ゆで)/すりご ま/上白糖/プレミッ クス粉(おつかい用)/ メープルシロップ/ぱ りんご	鶏若鶏肉(皮なし)/ 生わかめ/かつお加工 品(削り節)/たまご/ 牛乳	ねぎ/ほうれん草/ もやし/にんじん/ りんご	ホットケーキ 牛乳 ぱりんご 麦茶	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.3 g
7 火	ご飯 チーズ松風焼き もやしおかか和え みかん	精白米/上白糖/ごま 油	鶏若鶏肉ひき肉/たま ご/プロセスチーズ/ かつお節	にんじん/生しいたけ (菌床栽培、生)/たけ のこ(ゆで)/もやし/ 温州蜜柑(普通、生)/ ぶどう(濃縮還元ジュ ース)	えびせんべい ぶどうジュース ハッピーターン 麦茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.3 g
8 水	食パン ごぼうとベーコンのチー キゅうりとツナのサラダ グレープフルーツ	食パン/じゃがいも/ 調合油/マヨネーズ/ 精白米	ベーコン/脱脂粉乳/ ツナ/焼きのり/牛乳	ごぼう/玉葱/パセリ/ にんじん/ぶなしめ じ/きゅうり/グレー プフルーツ	おにぎり(ゆかり) 麦茶 方ルジウムせん 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g
9 木	ご飯 ぶりの照り焼き 三色なます みそ汁(エキ/わかめ)	精白米/上白糖/ロー ルパン/調合油	ぶり/わかめ/味噌/ かつお節/きな粉(大 豆)/牛乳/脱脂加糖 ヨーグルト	だいこん/にんじん/ きゅうり/レモン(果 汁、生)/えのきたけ	揚げパン(ロールパン) 牛乳 プチダノン 麦茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g
10 金	ご飯 ひじきの炒め煮 きゅうり漬け バナナ	精白米/とうもろこし (缶詰)/調合油/上白 糖/ごま油	干ひじき(デシメ、 乾)/鶏若鶏肉ひき肉 /油揚げ/さつま揚げ /牛乳	にんじん/きゅうり/ バナナ	バームクーヘン 牛乳 味しらべ 麦茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 0.7 g
11 土	おにぎり コロケ マカロニサラダ	精白米/ポテトコロ ケ/調合油/とうもろ こし(缶詰)/マカロニ /マヨネーズ	昆布つくだ煮/焼きの り/牛乳	きゅうり	ギンピスアスパラガス 野菜ジュース 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g
14 火	塩ラーメン 和風タルタル和え グレープフルーツ	中華めん(ゆで)/とう もろこし(缶詰)/ごま 油/上白糖/さつまい も	豚ロース/わかめ/な ると/たまご/牛乳	もやし/にら/キャベ ツ/ほうれん草/に んじん/グレープフ ルーツ/パインアッ プル(缶詰)	ハワイアンきんとん 牛乳 玄米小丸 麦茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 2.4 g
15 水	ご飯 生揚げのそぼろ煮 白菜塩もみ バナナ	精白米/上白糖/かた くり粉	生揚げ/豚ひき肉	にんじん/青ピーマン /もやし/はくさい/ きゅうり/バナナ/パ インアップル 濃縮還元 ジュース	うみのおさんぼ オレンジジュース さっぱり塩味 麦茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 0.9 g
16 木	二色丼(鶏そぼろ・卵) 小松菜のお浸し りんごゼリー	精白米/上白糖/調合 油/りんごゼリー/ソ フトビスケット	鶏若鶏肉ひき肉/たま ご/かつお節/牛乳	しょうが/こまつな	動物ビスケット 牛乳 星たべよ 麦茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.1 g
17 金	コッペパン クリームシチュー きゅうりとツナのサラダ グレープゼリー 量組 リクエストメニュー	ロールパン/じゃがい も/とうもろこし(缶 詰)/調合油/マヨ ネーズ/スポンジケー キ	豚モモ(脂肪なし)/脱 脂粉乳/ツナ/牛乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース(水煮缶詰)/ きゅうり/みかん缶	フッセ 牛乳 みかん(缶詰) 麦茶	エネルギー 675 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.0 g
18 土	おにぎり から揚げ ポテトサラダ	精白米/かたくり粉/ 調合油/じゃがいも/ マヨネーズ/ぱりんご	昆布つくだ煮/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ウイニー(ウ インナー)/牛乳	しょうが/きゅうり/ にんじん/パインアッ プル 濃縮還元ジュ ース	サツポロポテト オレンジジュース 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
20 月	ご飯 白菜のうま煮 レモンきのきんぴら オレンジ	精白米/調合油/上白 糖/かたくり粉/ごま 油/ごま(いり)	豚ばら(脂身付)/ヨー グルト/牛乳	干し椎茸/にんじん/ はくさい/もやし/ しょうが/れんこん/ オレンジ/みかん缶/ バナナ/パインアッ プル(缶詰)	フルーツヨーグルト 麦茶 マリービスケット 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.0 g
21 火	ごきつねご飯 のりサラダ すいとん	精白米/上白糖/ごま (いり)/薄力粉/ ロールパン/いちご ジャム(高糖度)	しらす干し/油揚げ/ もみのり/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/かつお節 /脱脂粉乳	たけのこ(水煮缶詰)/ にんじん/グリーンピー ス/にら/もやし/生 しいたけ(菌床栽培、 生)/だいこん	いちごパン スキムミルクココア さっぱり塩味 麦茶	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 2.7 g
22 水	豆乳スープ/パゲティ ハムときゅうりのサラダ いちごゼリー	スパゲティ/とうも ろこし(缶詰)/じゃが いも/バター/ごま油 /スポンジケーキ (パステル)/ぱりんご	調製豆乳/白みそ/あ さり(缶詰、水煮)/ ベーコン/ロースハム /牛乳	玉葱/きゅうり/セロ リ/いちご	ロールケーキ 牛乳 ソフトサラダ 麦茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 488 kcal 脂 質 15.0 g	たんぱく質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 木	麦ご飯 ツナときのこのカレー もやしごま和え りんご	精白米/押麦/じゃがいも/調合油/すりごま/上白糖/白玉粉/ばりんこ	ツナ/脱脂粉乳/牛乳/パルメザンチーズ	にんじん/玉葱/マッシュルーム/ほんしめじ/グリーンピース(水煮缶詰)/もやし/りんご	もちもちチーズパン 牛乳 ばりんこ 麦茶	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g
24 金	ご飯 すき焼き風煮 かぶの和え物 オレンジ	精白米/しらたき/上白糖/ごま油/プレミックス粉(ホットケーキ用)/さつまいも/調合油	豚ロース/焼き豆腐/牛乳	にんじん/はくさい/ねぎ/キャベツ/かぶ/オレンジ	さつまいもドーナツ 牛乳 ビスコ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.1 g
25 土	おにぎり コロッケ マカロニサラダ	精白米/ポテトコロッケ/調合油/とうもろこし(缶詰)/マカロニ/マヨネーズ/ソフトビスケット	昆布つくだ煮/焼きのり/牛乳	きゅうり/りんご 濃縮還元ジュース	動物ビスケット りんごジュース 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
27 月	ご飯 焼き鮭 きゅうりのごまあえ みそ汁(がイン人参えのき)	精白米/すりごま/上白糖/甘辛せんべい	塩ざけ/味噌/かつお節/脱脂粉乳/クリーム(乳脂肪)	だいこん/にんじん/えのきたけ	まがりせんべい 源氏パイ ジョア ハッピーターン 麦茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g
28 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ バナナ	精白米/かたくり粉/調合油/普通はるさめ(乾)/マヨネーズ/さつまいも/上白糖/甘辛せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/ロースハム/生わかめ/牛乳	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/バナナ/もも(缶詰果肉)	芋チップス のりせんべい 牛乳 もも(缶詰) 麦茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 0.7 g
29 水	ジャージャー麺 ほうれん草のなめたけ和え グレープフルーツ	中華めん(ゆで)/調合油/上白糖/かたくり粉/ごま油/ごま(すり)	豚ひき肉/寒天	干し椎茸/たけのこ(水煮缶詰)/にんにく/しょうが/ねぎ/ほうれん草/えのきたけ(味付け瓶詰)/グレープフルーツ/ぶどう(濃縮還元ジュース)	手作りゼリー(ぶどう) 麦茶 きなこせんべい 麦茶	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.6 g
30 木	ご飯 かぼちゃの中華風煮 ブロッコリーおかか和え バナナ	精白米/ごま油/上白糖/かたくり粉/とうもろこし(缶詰)	鶏若鶏肉ひき肉/かつお節/さくらえび(素干し)/煮干し/たまご/あおのり/プロセステーズ	日本かぼちゃ/にんじん/青ピーマン/干し椎茸/ブロッコリー/バナナ/キャベツ/ねぎ	お好み焼き 麦茶 型チーズ 麦茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.8 g
31 金	ご飯 豚肉の柳川風 きゅうりと若布の酢の物 みかん	精白米/調合油/上白糖/ばりんこ	豚肩(脂肪なし)/たまご/蒸しかまぼこ/生わかめ	ごぼう/にんじん/玉葱/こねぎ/干し椎茸/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)/りんご 濃縮還元ジュース	きらきらせんべい りんごジュース さつぱり塩味 麦茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.4 g
/						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
/						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
月 平均 栄 養 価				エネルギー 488 kcal 脂 質 15.0 g	たんぱく質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g	