



平成28年

平成	283	Ŧ	5 5		* (0'		
日	曜	昼 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	月	玄米ごはん 鮭の幽庵焼き 焼きビーフン 味噌汁	赤ちゃんせんべい ひじきおにぎり	しろさけ・焼き竹輪・油揚げ・合わせみそ 煮干し	玄米・ビーフン・サラダ油・ごま油 赤ちゃんせんべい	ゆず・キャベツ・にんじん・大根・たまねぎ 根深ねぎ・ほしひじき	483kcal 19.6g
2	火	玄米ごはん 和風麻婆豆腐 納豆和え 味噌汁	チーズ ゴマ塩おにぎり	木綿豆腐・合わせみそ・糸引き納豆 油揚げ・煮干し・チーズ	玄米・サラダ油・三温糖・かたくり粉 たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・こね じょうが・にんにく・キャベツ・刻みの! 根深ねぎ		483kcal 17.4g
3	水	手巻き寿司 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ(みかん)	クラッカー わかめおにぎり	ッナ缶・油揚げ・かつお削り節 木綿豆腐・合わせみそ・煮干し	玄米・三温糖・マヨネーズ・ごま・ごま油ケラッカー	きゅうり・にんじん・焼きのり・こまつな えのきたけ・たまねぎ・根深ねぎ 温州みかん・カットわかめ	502kcal 16.7g
4	木	玄米ごはん きつねうどん 南瓜としめじの含め煮	赤ちゃんせんべい チーズパンケーキ	油揚げ・かつお節・プロセスチーズ 調製豆乳	玄米・干しうどん・三温糖・ホットケーキミックス マヨネーズ・赤ちゃんせんべい	カットわかめ・たまねぎ・根深ねぎ 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・にんじん さやいんげん	457kcal 12.2g
5	金	玄米ごはん 魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	チーズおかし	あかうお・ツナ缶・油揚げ・合わせみそ 煮干し・チーズ	玄米・ごま油・三温糖・かたくり粉 じゃがいも・マヨネーズ・焼きふ おかし	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ・青ピーマン・きゅうり えのきたけ・根深ねぎ	441kcal 15.8g
6	土	玄米ごはん 筑前煮 キャベツのさっぱり和え 味噌汁		厚揚げ・油揚げ・合わせみそ・煮干し 玄米・サラダ油・三温糖 クラッカー・おかし		れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ 乾しいたけ・さやいんげん・キャベツ きゅうり・西洋かぼちゃ・たまねぎ 根深ねぎ	411kcal 13.0g
8	月	幺木にはん		さわら・合わせみそ・厚揚げ・油揚げ 煮干し・ツナ缶・チーズ	玄米・三温糠・サラダ油	根深ねぎ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・大根・たまねぎ	483kcal 20.1g
9	火	女不にはん クラッカー		厚揚げ・合わせみそ・糸引き納豆 かつお節・油揚げ・煮干し	玄米・じゃがいも・三温糖・クラッカー	にんじん・たまねぎ・さやいんげん はくさい・わかめ・えのきたけ・根深ねぎ	466kcal 17.8g
10	水	玄米ごはん さつま揚げ パンブキンサラダ 味噌汁	赤ちゃんせんべい おかし	すけとうだら・木綿豆腐・油揚げ 合わせみそ・煮干し	玄米・かたくり粉・三温糖 サラダ油・マヨネーズ ケラッカー・赤ちゃんせんべい	にんじん・たまねぎ・こねぎ・きくらげ 西洋かぼちゃ・きゅうり・干しぶどう キャベツ・根深ねぎ	506kcal 15.9g
12	金	玄米ごはん ポークチャップ スパゲティサラダ 味噌汁	クラッカー りんごケーキ	豚ロース・油揚げ・合わせみそ・煮干し 豆乳	玄米・サラダ油・スパケッティ マヨネーズ・ホットケーキミックス・クラッカー	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・きゅうり スイートコーン・はくさい・根深ねぎ・りんご	435kcal 15.6g
13	土	玄米ごはん 厚揚げチャンプルー キャベツの梅和え 味噌汁	チーズ おかし	厚揚げ・焼き竹輪・かつお節・油揚げ 合わせみそ・煮干し・チーズ	玄米・サラダ油・三温糖おかし	青ピーマン・たまねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・キャベッ きゅうり・梅干し・ぶなしめじ・根深ねぎ	404kcal 14.5g
15	月	玄米ごはん 鮭の香味ソース さつまいもの土佐煮 けんちん汁	赤ちゃんせんべい きなこおにぎり	しろさけ・木綿豆腐・油揚げ かつお節・きな粉	玄米・三温糖・ごま・さつまいも 赤ちゃんせんべい	根深ねぎ・にんじん・さやいんげん・ごぼう 大根	467kcal 19.5g
16	火	玄米ごはん 大根とがんものおでん風 春雨サラダ 味噌汁	チーズ おかし	がんもどき・焼き竹輪・かつお削り節 油揚げ・合わせみそ・煮干し・チーズ	玄米・普通はるさめ・マヨネーズおかし	大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん 昆布・きゅうり・西洋かぼちゃ・たまねぎ 根深ねぎ	438kcal 12.3g
17	水	玄米ごはん 野菜いっぱい味噌ラーメン チンゲン菜のナムル フルーツ(バナナ)	クラッカー 大根おにぎり	焼き竹輪・合わせみそ・豆乳	玄米・中華めん・ごま・ごま油 クラッカー	はくさい・たまねぎ・にんじん・スイートコーン りょくとうもやし・チンゲンサイ・バナナ 切干しだいこん	473kcal 14.8g
18	木	玄米ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え 味噌汁	赤ちゃんせんべい かぼちゃ蒸しパン	かつお削り節・沖揚げ ホットケーキミックス・赤ちゃんせんべい		こまつな・切干したいこん・にんじん たまねぎ・根深ねぎ・西洋かぼちゃ	475kcal 19.2g
19	金	玄米ごはん カレー肉じゃが風 マカロニサラダ 味噌汁	チーズっなおにぎり	厚揚げ・油揚げ・合わせみそ・煮干し ツナ缶・チーズ	玄米・じゃがいも・サラダ油・三温糖 マカロニ・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・きゅうり キャベツ・スイートコーン・大根・根深ねぎ	542kcal 16.6g
20	土	玄米ごはん 炒り豆腐 もやしとわかめの中華サラダ 味噌汁	クラッカー おかし	木綿豆腐・油揚げ・かつお節・合わせみそ 煮干し	玄米・サラダ油・三温糖・ごま・ごま油 じゃがいも・クラッカー・おかし	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ さやいんげん・りょくとうもやし・わかめ きゅうり・根深ねぎ	400kcal 13.1g
22	月	玄米ごはん さばの漬け焼き 切干大根のごまサラダ 味噌汁	赤ちゃんせんべい 青菜おにぎり	まさば・油揚げ・合わせみそ・煮干し	玄米・三温糖・マヨネーズ・ごま さつまいも・赤ちゃんせんべい	切干しだいこん・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・根深ねぎ・こまつな	514kcal 18.4g
23	火	玄米ごはん 厚揚げのネギ味噌焼き 根菜の金平炒め 味噌汁	チーズ さつま芋パンケーキ	厚揚げ・合わせみそ・油揚げ・チーズ 煮干し・調製豆乳	玄米・三温糖・ごま・ごま油・焼きふ ホットケーキミックス・さつまいも	根深ねぎ・大根・ごぼう・にんじん さやいんげん・たまねぎ	446kcal 15.9g
24	水	玄米ごはん 高野豆腐の炊き合わせ キャベッとコーンの胡麻和え 味噌汁	クラッカー しらすおにぎり	高野豆腐・かつお削り節・油揚げ 合わせみそ・煮干し・しらす干し	玄米・三温糖・ごま・クラッカー	大根・にんじん・さやえんどう・乾しいたけ キャベツ・きゅうり・スイー・コーン・ぶなしめじ たまねぎ・根深ねぎ	426kcal 15.7g
25	木	玄米ごはん ツナじゃが煮 春雨サラダ 味噌汁	赤ちゃんせんべい おかし	ツナ缶・焼き竹輪・油揚げ・合わせみそ 煮干し	玄米・じゃがいも・サラダ油・三温糖 普通はるさめ・マヨネーズ おかし・赤ちゃんせんべい	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・きゅうり キャベツ・根深ねぎ	453kcal 11.8g
26	金	玄米ごはん 赤魚のフライ ひじきの炒り煮 味噌汁	チーズ 梅おにぎり	あかうお・厚揚げ・油揚げ・合わせみそ 煮干し・チーズ	玄米・薄力粉・パン粉・サラダ油・三温糖	ほしひじき・にんじん・さやいんげん はくさい・たまねぎ・根深ねぎ・梅干し	466kcal 19.2g
29	月	玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ビーンズサラダ 味噌汁	クラッカー 磯おにぎり	しろさけ・合わせみそ・だいず 木綿豆腐・油揚げ・煮干し	玄米・三温糖・マヨネーズ・クラッカー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマンきゅうり・わかめ・根深ねぎ・あおのり	527kcal 24.3g

1 1	☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆													
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分				
465 kcal	16.5 g	10.5 g	127 mg	3.1 mg	99 μg	0.26 mg	0.09 mg	8 mg	5.3 g	2.0 g				