



献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
19日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ほうれんそうのスープ スコップパンキン コロッケ ヨ-グルト(にゅう)	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	ぶたミンチ	8	黄	なたねあぶら	0.5	25日	黄	しろごはん	75	赤	さばのしおやき	1	緑	さきんぴらごぼう	20	黄	なたねあぶら	0.5			
		赤	いっこどりコッペパン	10	黄	なたねあぶら	1	赤	さとう	2	25日	赤	すましじる	10	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	ほうれんそうのスープ	10	赤	みり	2	赤	さけ	2	25日	赤	すましじる	10	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	たまねぎ	25	赤	うすくちしょうゆ	3	赤	かほちや	50	25日	赤	さばのしおやき	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	ほうれんそう	10	赤	かたまねぎ	30	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	じゃがいも	25	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	ホールコーン	10	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	うすくちしょうゆ	4	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	しお	0.1	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	こしょう	0.01	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	のうしゆくスープ	8	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	スコップパンキン	4	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	コロッケ	7	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	ぎゅうミンチ	7	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	ヨ-グルト	1	赤	カレ-	0.05	赤	カレ-	0.05	25日	赤	きんぴらごぼう	5	赤	さきんぴらごぼう	20	赤	ごぼう	0.3	赤	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	熱量	641	赤	熱量	572	赤	熱量	641	25日	赤	熱量	572	赤	熱量	641	赤	熱量	572	赤	熱量	641	赤	熱量	572
		赤	蛋白質	23.0	赤	蛋白質	26.0	赤	蛋白質	23.0	25日	赤	蛋白質	26.0	赤	蛋白質	23.0	赤	蛋白質	26.0	赤	蛋白質	23.0	赤	蛋白質	26.0
		赤	脂肪	20.2	赤	脂肪	21.2	赤	脂肪	20.2	25日	赤	脂肪	21.2	赤	脂肪	20.2	赤	脂肪	21.2	赤	脂肪	20.2	赤	脂肪	21.2
		赤	加糖	525	赤	加糖	572	赤	加糖	525	25日	赤	加糖	572	赤	加糖	525	赤	加糖	572	赤	加糖	525	赤	加糖	572
		赤	鉄	3.8	赤	鉄	3.8	赤	鉄	3.8	25日	赤	鉄	3.8	赤	鉄	3.8	赤	鉄	3.8	赤	鉄	3.8	赤	鉄	3.8
		赤	ビタミン	0.44	赤	ビタミン	0.44	赤	ビタミン	0.44	25日	赤	ビタミン	0.44	赤	ビタミン	0.44	赤	ビタミン	0.44	赤	ビタミン	0.44	赤	ビタミン	0.44
		赤	食塩相当量	2.8	赤	食塩相当量	2.8	赤	食塩相当量	2.8	25日	赤	食塩相当量	2.8	赤	食塩相当量	2.8	赤	食塩相当量	2.8	赤	食塩相当量	2.8	赤	食塩相当量	2.8
		赤	食物繊維	7.2	赤	食物繊維	7.2	赤	食物繊維	7.2	25日	赤	食物繊維	7.2	赤	食物繊維	7.2	赤	食物繊維	7.2	赤	食物繊維	7.2	赤	食物繊維	7.2
20日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) マーボードーフ ハムとやさしのからし	黄	しろごはん	75	黄	ごまあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	0.5	26日	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	たまねぎ	35	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	マーボードーフ	25	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	いっこどりコッペパン	10	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	ぶたミンチ	100	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	こまつなスープ	20	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	しょうが	0.5	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	とろろ	10	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	にんにく	0.1	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	たまねぎ	30	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	さけ	0.5	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	トウバンジャン	1	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	ほししいたけ	1	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	あおねぎ	8	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	さとう	0.5	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	あかみそ	4	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	うすくちしょうゆ	3	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	かたくり	1	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	26日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	熱量	627	赤	熱量	597	赤	熱量	627	26日	赤	熱量	597	赤	熱量	627	赤	熱量	597	赤	熱量	627	赤	熱量	597
		赤	蛋白質	26.6	赤	蛋白質	21.4	赤	蛋白質	26.6	26日	赤	蛋白質	21.4	赤	蛋白質	26.6	赤	蛋白質	21.4	赤	蛋白質	26.6	赤	蛋白質	21.4
		赤	脂肪	22.3	赤	脂肪	23.6	赤	脂肪	22.3	26日	赤	脂肪	23.6	赤	脂肪	22.3	赤	脂肪	23.6	赤	脂肪	22.3	赤	脂肪	23.6
		赤	加糖	301	赤	加糖	375	赤	加糖	301	26日	赤	加糖	375	赤	加糖	301	赤	加糖	375	赤	加糖	301	赤	加糖	375
		赤	鉄	3.0	赤	鉄	2.1	赤	鉄	3.0	26日	赤	鉄	2.1	赤	鉄	3.0	赤	鉄	2.1	赤	鉄	3.0	赤	鉄	2.1
		赤	ビタミン	0.24	赤	ビタミン	0.36	赤	ビタミン	0.24	26日	赤	ビタミン	0.36	赤	ビタミン	0.24	赤	ビタミン	0.36	赤	ビタミン	0.24	赤	ビタミン	0.36
		赤	食塩相当量	1.7	赤	食塩相当量	1.7	赤	食塩相当量	1.7	26日	赤	食塩相当量	1.7	赤	食塩相当量	1.7	赤	食塩相当量	1.7	赤	食塩相当量	1.7	赤	食塩相当量	1.7
		赤	食物繊維	2.9	赤	食物繊維	4.7	赤	食物繊維	2.9	26日	赤	食物繊維	4.7	赤	食物繊維	2.9	赤	食物繊維	4.7	赤	食物繊維	2.9	赤	食物繊維	4.7
21日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) トックスープ さかなのかんこくふう のりのつくだに	黄	しろごはん	75	黄	ごまあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	0.5	27日	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	たまねぎ	35	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	トックスープ	15	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	27日	赤	いっこどりコッペパン	10	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	トックスープ	15	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	27日	赤	こまつなスープ	20	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	たまねぎ	30	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	27日	赤	とろろ	10	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	にんにく	0.1	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	27日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	こまつな	10	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	27日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	うすくちしょうゆ	4	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	27日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	しお	0.2	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5	27日	赤	かまぼこ	5	赤	あかピーマン	5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	こしょう	0.01	赤	ごまあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	0.5</																