

[illegible]

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)																														
17日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いりに きゅうりのにく みそかけ			黄	しろごめ	75	黄	なたねあぶら	0.5	24日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる かつおのあまからに きざみたくあん			黄	しろごめ	75	赤	かつおのあまからに	50																											
				赤	いりに	15	赤	けずりぶし	0.5					黄	こみそしる	15	赤	しょうが	3																											
				緑	ぶたにく	15	緑	きゅうりのにく	25					赤	いなかがいも	15	赤	いたこんにやく	20																											
				緑	にんじん	15	緑	みそかけ	50					黄	いながいも	5	黄	こいくちしょうゆ	2.5																											
				黄	ごぼう	20	黄	ぶたミンチ	1					赤	にんじん	30	赤	うすくちしょうゆ	1																											
				黄	いとし	0.5	赤	にんじ	1					赤	たまねぎ	15	赤	みり	1																											
				黄	いとし	20	黄	あかみそ	6					赤	あおねぎ	5	赤	きざみたくあん	5																											
				黄	いとし	50	黄	さとう	2					赤	あおねぎ	13	赤	きざみたくあん	10																											
				黄	いとし	2	黄	うすくちしょうゆ	0.7					赤	あおねぎ	1.5	赤	きざみたくあん	10																											
				黄	いとし	2	黄	うすくちしょうゆ	1.8					赤	あおねぎ	1.5	赤	きざみたくあん	10																											
				黄	いとし	2	黄	うすくちしょうゆ	1					赤	あおねぎ	1.5	赤	きざみたくあん	10																											
				黄	いとし	1	黄	うすくちしょうゆ	1					赤	あおねぎ	1.5	赤	きざみたくあん	10																											
熱量				蛋白質				脂肪				加シム				鉄				ビタミン				食塩相当量																						
-kcal-				g				g				mg				mg				A μg				B1 mg				B2 mg				C mg				g				g						
616				24.1				20.2				288				2.0				205				0.48				0.47				25				2.2				7.6						
18日 火				アップル(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) やさいスープ ポークビーンズ			黄	アップル	60	赤	れいとうだいず	40	25日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) だいずのポタージュ (にゅう) ドレッシングサラダ マーシャルビーンズ (にゅう)			黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	ぎゅうにゅう	20																								
	赤	いっことりアップル	10				赤	たまねぎ	30	赤	いっことりコッペパン	15					赤	しお	0.5																											
	緑	やさいスープ	35				黄	うすくちしょうゆ	0.5	赤	だいのポタージュ	5					黄	こしゅう	0.02																											
	緑	バラベコン	5				黄	ケチャップ	10	赤	(にゅう)	20					黄	なたねあぶら	0.5																											
				緑	たまねぎ	20	黄	さとう	0.1					赤	とりにく	15	赤	のうしゅくスープ	8																											
				緑	にんじん	4	黄	しお	0.2					赤	れいとうだいず	50	赤	キャベツ	10																											
				緑	はくさい	15	黄	こしゅう	0.01					赤	にんじん	40	赤	ホールコーン	50																											
				赤	うすくちしょうゆ	0.01	黄	なたねあぶら	1					赤	じゃがいも	50	赤	イタリアンドレッシング	10																											
				赤	このうしゅくスープ	8	黄	なたねあぶら	1					赤	パセリ	0.5	赤	マーシャルビーンズ	10																											
				赤	ポークビーンズ	10	黄	なたねあぶら	1					赤	バター	4	赤	マーシャルビーンズ	10																											
				赤	ぶたにく	10	黄	なたねあぶら	1					赤	こむぎこ	4	黄	マーシャルビーンズ	1袋																											
				赤	ぶたにく	10	黄	なたねあぶら	1					赤	こむぎこ	4	黄	マーシャルビーンズ	1袋																											
701				23.6				29.6				387				1.8				310				0.36				0.54				43				2.5				10.4						
19日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さつまじる さかなのかんこくふう			黄	しろごめ	75	黄	かたくりこ	5	26日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ワカメスープ とりにくのたつたあげ& キャベツソテー			黄	しろごめ	75	赤	とりにくのたつたあげ&	60																											
				赤	こさつま	10	黄	しお	0.2					赤	ワカメスープ	20	赤	とりにく	3																											
				赤	ぶたにく	10	黄	なたねあぶら	6					赤	れいとうだいず	5	赤	うすくちしょうゆ	1																											
				赤	いとし	20	黄	にんじん	15					赤	にんじん	30	赤	しょうが	10																											
				緑	ごぼう	10	黄	もやし	7					赤	たまねぎ	10	赤	かたくりこ	6																											
				緑	めづ	0.3	黄	あおねぎ	3					赤	ホールコーン	15	赤	キャベツ	20																											
				緑	たまねぎ	30	黄	うすくちしょうゆ	1.5					赤	こまつな	3	赤	なたねあぶら	0.2																											
				赤	あおねぎ	5	黄	さとう	2					赤	わかめ	4	赤	なたねあぶら	0.1																											
				赤	あかみそ	11	黄	トウバンジャン	0.07					赤	うすくちしょうゆ	0.01	赤	こしゅう	0.01																											
				赤	しお	1.5	黄	しお	0.1					赤	こしゅう	3	赤	こしゅう	0.1																											
				赤	さかなのかんこくふう	50	黄	こしゅう	0.01					赤	けずりぶし	3	赤	カレー	0.1																											
				赤	あかうお	10	黄	トウバンジャン	0.07					赤	けずりぶし	3	赤	カレー	0.1																											
625				26.1				20.1				314				2.2				120				0.32				0.42				15				1.9				2.6						
20日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたにくしょうがに キャベツとはるさめの あえもの しそあじひじき			黄	しろごめ	75	赤	こしゅう	0.01	27日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) やさいスープ ごまふうみ こまつな コーンのソテー バター(にゅう)			黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	のうしゅくスープ	8																											
				赤	ぶたにくしょうがに	15	赤	けずりぶし	0.3					赤	いっことりコッペパン	10	赤	こまつな	20																											
				緑	ぶたにく	1.5	赤	キャベツとはるさめの	10					赤	やさいスープ	20	赤	コーンのソテー	10																											
				緑	ぶたにく	20	赤	あえもの	2					赤	ごまふうみ	30	赤	フランクフルト	30																											
				緑	にんじん	45	黄	ちくわ	1					赤	ぶたにく	5	赤	ホールコーン	20																											
				緑	たまねぎ	20	黄	さとう	1					赤	れいとうだいず	10	赤	にんじん	10																											
				黄	いたこんにやく	60	黄	うすくちしょうゆ	2					赤	たまねぎ	3	赤	こまつな	30																											
				黄	じゃがいも	2	黄	キャベツ	50					赤	にんじん	10	赤	しお	0.1																											
				黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	はるさめ	3					赤	はるさめ	3	黄	うすくちしょうゆ	0.5																											
				黄	うすくちしょうゆ	2	黄	しるこま	2					赤	しるこま	3	黄	なたねあぶら	0.5																											
				黄	さとう	1.5	黄	こしめず	2.3					赤	うすくちしょうゆ	0.7	黄	バター(にゅう)	10																											
				黄	なたねあぶら	0.5	赤	しそあじひじき	10					黄	さしお	0.2	黄	ホテルバター	10																											
				赤	しそあじひじき	10	赤	こしゅう	0.01					黄	こしゅう	0.01	赤	ヨーグルト	10																											
				赤	なたねあぶら	0.2	赤	こしゅう	0.01					黄	なたねあぶら	0.5	赤	ヨーグルト	10																											
				赤	なたねあぶら	0.2	赤	こしゅう	0.01					黄	なたねあぶら	0.5	赤	ヨーグルト	10																											
				赤	なたねあぶら	0.2	赤	こしゅう	0.01					黄	なたねあぶら	0.5	赤	ヨーグルト	10																											
581				18.8				16.2				320				2.2				345				0.45				0.53				20				2.6				4.2						
21日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) もずくスープ にんじんしりしり (たまご) ゼリー			黄	しろごめ	75	赤	まぐろかん	15	28日 金	きんぴらごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ごもくじる ヨ・グルト(にゅう)			黄	きんぴらごはん	60	赤	なたねあぶら	2																											
				赤	こもずくスープ	15	赤	なたねあぶら	0.8					赤	ごもくじる	20	赤	ごもくじる	15																											
				赤	ともずく	15	赤	にんじん	40					赤	ごもくじる	15	赤	れいとうだいず	25																											
				赤	たまねぎ	30	赤	こいくちしょうゆ	0.5					赤	いとし	15	赤	たまねぎ	10																											
				赤	だいま	15	赤	こいくちしょうゆ	0.5					赤	にんじん	5	赤	えのきたけ	10																											
				赤	こまつな	10	赤	しるこま	2					赤	さとう	2	赤	こまつな	15																											
				赤	うすくちしょうゆ	4	赤	ごまあぶら	1	黄	さしお	1	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	うすくちしょうゆ	4																												
				赤	うすくちしょうゆ	3	赤	しそあじひじき	10					黄	こいくちしょうゆ	5	赤	ヨーグルト	10																											
				赤	にんじんしりしり	10	黄	ゼリー	10					黄	ごまあぶら	0.1	赤	ヨーグルト	10																											
				赤	にんじんしりしり	10	黄	ゼリー	10					黄	ごまあぶら	0.1	赤	ヨーグルト	10																											
				赤	にんじんしりしり	10	黄	ゼリー	10					黄	ごまあぶら	0.1	赤	ヨーグルト	10																											
577				21.3				16.0				285				1.9				429				0.25				0.51				15				1.7				2.8						