



| 日 | 曜 | おひる | おやつ(牛乳) | ●熱や力にむく | ▲血や肉にむく | ■体の調子を整える |
|----|---|---|-------------------------------|---------------------|----------------------|---|
| 1 | 火 | 冷麺 鶏肉の胡麻みそ焼き フロッコリーのナムル テラウェア | [午前] かいんとう [午後] ゆかりのおにぎり | 中華麺 米油 ごま油 | ささみ 卵 鶏肉 | 胡瓜 トマト もやし フロッコリー 人参 にんにく テラウェア |
| 2 | 水 | ご飯 擬製豆腐 ささみと野菜の和え物 大根の味噌汁 バイナツフル | [午前] おこし [午後] バナボン | 米 油 | 豆腐 卵 豚ミンチ ささみ 薄揚げ | 人参 白葱 椎茸 小松菜 もやし 大根 生姜 バイナツフル バナナ |
| 3 | 木 | ご飯 ススキの竜田揚げ ほうれん草のたらこ和え 茄子の味噌汁 オレンジ | [午前] 野菜チッパス [午後] 焼きとうもろこし | 米 油 | ススキ たらこ | ほうれん草 白菜 茄子 もやし 生姜 葱 とうもろこし オレンジ |
| 4 | 金 | ご飯 肉豆腐 大根の甘酢和え 麩のすまし汁 すいか | [午前] あられ [午後] ヒザ風春巻き | 米 油 | 豆腐 牛肉 チーズ | 玉葱 ピーマン 白葱 大根 胡瓜 人参 三つ葉 すいか |
| 5 | 土 | ミートスパゲッティ おかかドレッシングサラダ きこのスープ みかん缶 | [午前] かいんとう [午後] かっぱえびせん | パスタ 油 | 牛ミンチ ベーコン | 玉葱 パセリ にんにく 生姜 トマト 胡瓜 人参 サニーレタス レタス えのき 椎茸 |
| 7 | 月 | ご飯 鯖のきし焼き ほうれん草の白和え 豚汁 バナナ | [午前] おこし [午後] アメリカンドッグ | 米 油 | 鯖 豆腐 豚肉 ウインナー 卵 | 人参 ほうれん草 椎茸 大根 白菜 ごぼう 白葱 バナナ |
| 8 | 火 | ケチャップライス 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 冬瓜スープ ヨーグルト | [午前] 野菜チッパス [午後] ボンテリング | 米 マカロニ 油 | ベーコン ハム | 玉葱 人参 にんにく とうもろこし グリーンピース 生姜 胡瓜 冬瓜 |
| 9 | 水 | ご飯 麻婆豆腐 しらす和え 人参と玉葱のすまし汁 りんご | [午前] あられ [午後] もちもちチーズパン | 米 油 | 豚ミンチ 豆腐 しらす チーズ | 白菜 小松菜 人参 玉葱 白葱 にんにく 生姜 りんご |
| 10 | 木 | ご飯 松風焼き 長芋の海苔和え 油揚げと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ | [午前] かいんとう [午後] 焼き芋 | 米 油 | 豚ミンチ 薄揚げ わかめ | 長芋 ほうれん草 人参 玉葱 葱 グレープフルーツ |
| 12 | 土 | 肉味噌うどん きゃべつのおかか和え 玉葱のすまし汁 椎缶 | [午前] おこし [午後] サッポロポテト | うどん 油 | 豚ミンチ わかめ | 玉葱 人参 にんにく たら 白葱 きゃべつ ほうれん草 玉葱 葱 |
| 14 | 月 | 夏野菜カレー ジャが芋のガレット 三色ピクルス みかん缶 | [午前] 野菜チッパス [午後] ココアプリン | 米 ジャが芋 油 | 牛肉 ベーコン チーズ | 玉葱 南瓜 にんにく スキニーニ 茄子 大根 パプリカ 胡瓜 |
| 15 | 火 | 焼きビーフン ニラ入り卵焼き ツナと大根のサラダ 人参スープ バイン缶 | [午前] あられ [午後] 焼きおにぎり | ビーフン 米 油 | 豚肉 海老 卵 しらす | もやし 人参 玉葱 ピーマン たら 大根 かいわれ大根 コーン |
| 16 | 水 | ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの胡麻和え ジャが芋の味噌汁 椎缶 | [午前] かいんとう [午後] 麩のラスク | 米 バター ジャが芋 | 豚肉 ひじき 薄揚げ | 人参 さやいんげん 玉葱 三つ葉 |
| 17 | 木 | ロールパン 牛肉のウエスタン風 コールスローサラダ セロリと玉葱のスープ バイナツフル | [午前] おこし [午後] 梅おかかおにぎり | パン 米 油 ジャが芋 | 牛肉 ベーコン チーズ | 人参 グリーンピース きゃべつ セロリ パセリ コーン バイナツフル |
| 18 | 金 | ナポリタン 鮭のムニエル 大根と水菜のサラダ 玉葱とわかめのスープ すいか | [午前] あられ [午後] 牛乳くずもち | パスタ 油 バター | ウインナー 鮭 しらす わかめ | 玉葱 人参 ピーマン にんにく 大根 水菜 ミントマト 葱 すいか |
| 19 | 土 | ソース焼きそば 小松菜の海苔和え さつまいもの味噌汁 バイン缶 | [午前] 野菜チッパス [午後] ハッピーターン | 中華麺 | 豚肉 わかめ | きゃべつ もやし 人参 たら 小松菜 玉葱 |
| 21 | 月 | ご飯 カレイの香味ソース 青梗菜のおかか和え 大根と玉葱のすまし汁 オレンジ | [午前] かいんとう [午後] マーブルケーキ | 米 油 バター | カレイ 卵 | きゃべつ 青梗菜 もやし 人参 大根 三つ葉 白葱 にんにく 生姜 オレンジ |
| 22 | 火 | たまごとうどん 鶏の天がら ごぼうと人参の胡麻和え りんご | [午前] おこし [午後] ツナと胡瓜の海苔巻き | うどん 油 米 マヨネーズ | 卵 かまぼこ 鶏肉 | 玉葱 三つ葉 ごぼう きゃべつ 人参 胡瓜 りんご |
| 23 | 水 | ご飯 鮭の幽庵焼き 夏野菜の煮びたし とろろ昆布のすまし汁 バナナ | [午前] あられ [午後] さつまいもクッキー | 米 油 さつまいも | 鮭 わかめ | 茄子 人参 ピーマン 南瓜 玉葱 バナナ |
| 24 | 木 | ビビンバ ゴーヤチャンプル 白菜の浅漬け もやしのスープ バイナツフル | [午前] 野菜チッパス [午後] ちんびん | 米 ごま油 | 牛ミンチ 豚肉 豆腐 わかめ 卵 | 人参 ほうれん草 もやし ゴーヤ 玉葱 白菜 バイナツフル |
| 25 | 金 | ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の胡麻和え 里芋とニラの味噌汁 グレープフルーツ | [午前] かいんとう [午後] 揚げパン | 米 パン バター | 鶏肉 | ごぼう 人参 きゃべつ ほうれん草 里芋 たら グレープフルーツ |
| 26 | 土 | 茄子とベーコンのペンネ レタスサラダ 人参とコーンのスープ みかん缶 | [午前] あられ [午後] 源氏パイ | パスタ | ベーコン | 茄子 玉葱 にんにく レタス サニーレタス 胡瓜 ミントマト パプリカ 人参 パセリ |
| 28 | 月 | ご飯 太刀魚のおろし煮 菜種和え 南瓜の味噌汁 りんご | [午前] おこし [午後] 肉まん | 米 ごま油 | 太刀魚 卵 | 小松菜 きゃべつ 人参 もやし 南瓜 えのき たら 生姜 白葱 りんご |
| 29 | 火 | 醤油ラーメン ひじき入り卵焼き トマトとわかめの酢の物 バナナ | [午前] あられ [午後] たらこのおにぎり | 中華麺 米 油 ごま油 | たらこ しらす 卵 わかめ | 玉葱 たら もやし トマト 胡瓜 バナナ |
| 30 | 水 | ご飯 鶏肉の味噌こうじ焼き 長芋のおかか和え 豆苗のすまし汁 バイナツフル | [午前] かいんとう [午後] さつまいもの蒸しパン | 米 油 さつまいも | 鶏肉 バター | 長芋 ほうれん草 人参 豆苗 玉葱 バイナツフル |
| 31 | 木 | のし鶏サンド ごぼうと蓮根のサラダ ポトフ オレンジ | [午前] あられ [午後] そぼめし | パン 中華麺 マヨネーズ 油 米 | 鶏ミンチ 卵 ベーコン 豚肉 | 玉葱 人参 胡瓜 ごぼう 蓮根 きゃべつ 大根 パセリ オレンジ |

| 日 | 曜 | おひる | 食材 | おやつ |
|----|---|------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | 火 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | うどん ささみ 人参 フロッキー トマト | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 2 | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物 | 米 豆腐 大根 人参 きゃべつ | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 3 | 木 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 カレイ ほうれん草 白菜 南瓜 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 4 | 金 | お粥 豆腐と野菜の煮物 | 米 豆腐 大根 人参 胡瓜 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 5 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物 | うどん 鯛 人参 トマト 玉葱 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 7 | 月 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 鮭 大根 白菜 人参 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 8 | 火 | お粥 ささみと野菜の煮物 | 米 ささみ 玉葱 胡瓜 さつまい | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 9 | 水 | お粥 豆腐と野菜の煮物 | 米 豆腐 白菜 人参 小松菜 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 10 | 木 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 カレイ 玉葱 ほうれん草 人参 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 12 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物 | うどん 鯛 きゃべつ ほうれん草 人参 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 14 | 月 | お粥 ささみと野菜の煮物 | 米 ささみ 南瓜 大根 じゃが芋 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 15 | 火 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 鮭 大根 玉葱 人参 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 16 | 水 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 鯛 じゃが芋 玉葱 人参 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 17 | 木 | パン粥 ささみと野菜の煮物 | パン ささみ さつまい きゃべつ 人参 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 18 | 金 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物 | うどん カレイ 大根 人参 玉葱 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 19 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物 | うどん 鮭 きゃべつ 人参 小松菜 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 21 | 月 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 鯛 大根 南瓜 人参 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 22 | 火 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | うどん ささみ きゃべつ 人参 さつまい | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 23 | 水 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 カレイ さつまい 人参 ピーマン | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 24 | 木 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 鮭 ほうれん草 人参 白菜 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 25 | 金 | お粥 ささみと野菜の煮物 | 米 ささみ 人参 きゃべつ ほうれん草 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 26 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物 | うどん 鯛 人参 さつまい 胡瓜 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 28 | 月 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 カレイ 小松菜 きゃべつ 南瓜 | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 29 | 火 | お粥 魚と野菜の煮物 | 米 鮭 じゃが芋 トマト 胡瓜 | [午前] バナナ [午後] お粥 |
| 30 | 水 | お粥 ささみと野菜の煮物 | 米 ささみ ほうれん草 人参 さつまい | [午前] りんご [午後] お粥 |
| 31 | 木 | パン粥 魚と野菜の煮物 | パン 鯛 大根 人参 胡瓜 | [午前] バナナ [午後] お粥 |