

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人1日 摂取 目標 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	ハヤシライス	牛肉	無糖練乳	トマト	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マヨネーズ	米、もち麦、小麦粉	バター	896 kcal
	ポテトサラダ	牛乳		人参	コーン、きゅうり	じゃが芋、上白糖	サラダ油、エッグケアマヨ	28.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶、桃缶、パイナップル缶	三温糖		401 mg
2 水	シュガーパタートースト					食パン、グラニュー糖	バター	2.3 g
	チリコンカン	豚ひき肉、大豆		人参、トマト	にんにく、セロリ、玉葱	小麦粉	オリーブ油、バター	772 kcal
	チーズサラダ		ダイスチーズ	人参	キャベツ、きゅうり、きゅうりピクルス、レモン	上白糖	オリーブ油	35.0 g
3 木	ごはん					米、もち麦		410 mg
	鮭の塩焼焼き	牛乳	生鮭					3.3 g
	野菜の磯和え		きざみのり	人参、小松菜	キャベツ		ごま油	764 kcal
4 金	豚汁	豚肉、生揚げ、みそ		人参	大根、干椎茸、ねぎ	里芋、こんにゃく	油	24.8 g
	豚丼	豚肉			しょうが、玉葱、紅しょうが	米、もち麦、しらたき、上白糖	油	425 mg
	みそ汁	豆腐、生揚げ、みそ	わかめ		ねぎ			2.3 g
7 月	ゆかり和え	牛乳		小松菜、人参	キャベツ、ゆかり			834 kcal
	りんごゼリー		粉雪天		りんごジュース	上白糖		23.6 g
	マーガリンパン					マーガリンパン		401 mg
8 火	白身魚のフライ	牛乳	しいら、鶏卵			小麦粉、パン粉	あけ油	3.0 g
	茹でキャベツ				キャベツ			794 kcal
	クラムチャウダー	貝柱、あさり	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	人参、パセリ	にんにく、ねぎ、玉葱、コーン	じゃが芋、米粉	油	36.0 g
9 水	奈良黒米カレー	豚肉	ヨーグルト	人参、トマト	にんにく、しょうが、りんご、玉葱	米、黒米、じゃが芋、はちみつ、小麦粉	バター	454 mg
	炒り卵サラダ	鶏卵		人参、小松菜	キャベツ、コーン	上白糖	サラダ油、エッグケアマヨ	4.0 g
	梨				なし			865 kcal
10 木	ごはん ちりめん山椒		ちりめんじゃこ		しょうが	米、水あめ		30.5 g
	たらの野菜あんかけ	牛乳	たら	人参、みつば	大根、えのき、椎茸	片栗粉、米粉、上白糖	あけ油	314 mg
	湯葉と野菜の酢の物	牛乳	湯葉		ちやし、きゅうり	上白糖		2.5 g
11 金	白みそ汁	牛乳	焼き豆腐、みそ	人参、小松菜		里芋		762 kcal
	中華丼	豚肉、えび、いか		人参、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、きくらげ、ちやし、白菜	米、もち麦、上白糖、片栗粉	油、ごま油	18.7 g
	あさりのカリッとサラダ	牛乳	あさり	人参	大根、きゅうり、しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、上白糖	あけ油、ごま油	410 mg
12 土	杏仁豆腐		粉雪天、牛乳、加糖練乳		クコの実	上白糖	7-エドイセツ	3.2 g
	こってりラーメン	牛乳	ゼラチン、豚肉	人参、わけぎ	しょうが、にんにく、玉葱、めんま	蒸し中華麺、じゃが芋、上白糖	ラード	800 kcal
	春雨サラダ	牛乳		人参	ちやし、きゅうり、ねぎ、にんにく	春雨、上白糖	ごま油	24.4 g
1 日	大学芋					さつま芋、水あめ、上白糖	あけ油、黒ごま	401 mg
	スパゲティミートソース	牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉	人参、パセリ	にんにく、セロリ、玉葱	スパゲティ、上白糖	オリーブ油	2.6 g
	ビーンズサラダ	牛乳	大豆	人参	きゅうり、コーン、レモン	片栗粉、さつまいも、上白糖、はちみつ	あけ油	881 kcal
2 火	ぶどう				ぶどう			28.4 g
	ごはん					米		308 mg
	さばのみそ煮	牛乳	さば、赤みそ		しょうが、ねぎ	上白糖		3.0 g
3 水	おひたし	牛乳	油揚げ	人参、小松菜	ちやし、すだち	上白糖		776 kcal
	沢煮焼	牛乳	鶏肉、油揚げ	人参、小松菜	大根、ねぎ	つきこんにゃく、片栗粉		28.0 g
	ココアパン					ココアパン		372 mg
4 木	ホワイトシチュー	牛乳	鶏肉	人参、ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、セロリ	じゃが芋、小麦粉	油、バター	1.9 g
	ハムサラダ	牛乳	ハム	人参	キャベツ、きゅうり、レモン	上白糖、はちみつ	オリーブ油	758 kcal
	プリン	牛乳	鶏卵			上白糖、グラニュー糖		27.2 g
5 金	キムチチャーハン	牛乳	豚肉	人参、にら	白菜キムチ、ねぎ	米、もち麦	ごま油	363 mg
	じゃが芋の中華サラダ	牛乳	鶏卵	人参	コーン、枝豆、ねぎ、にんにく	じゃが芋、上白糖	ごま油	2.5 g
	マラーカオ	牛乳	鶏卵		干しぶどう	小麦粉、三温糖、はちみつ	サラダ油	839 kcal
6 土	かきあげうどん	牛乳	えび、鶏卵	人参、みつば	玉葱、コーン、まいだけ、ねぎ	小麦粉、うどん	油	33.7 g
	ささみと野菜の酢の物	牛乳	ささみ		ちやし、きゅうり	上白糖		509 mg
	白玉おしるこ	牛乳	あずき			白玉、上白糖		3.3 g
7 日	えびクリームライス	牛乳	えび	人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム	米、もち麦、小麦粉	バター、油	776 kcal
	ベーコンサラダ	牛乳	ベーコン	人参、小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	20.1 g
	レバーポテト	牛乳	豚レバー、豆乳		しょうが	じゃが芋、片栗粉、米粉、上白糖	あけ油、ごま	312 mg
8 月	みかん				みかん			2.4 g
	わかめごはん		わかめ			米、もち麦	ごま	796 kcal
	ししゃものごま揚げ	牛乳	鶏卵			小麦粉	あけ油、ごま	27.8 g
9 火	おひたし	牛乳	油揚げ	人参、小松菜	ちやし			646 mg
	みそ汁	牛乳	生揚げ、みそ		大根、ねぎ			3.0 g
	ピラフ							
30 水	サラダチキンサラダ	牛乳	ベーコン	人参	玉葱、コーン、エリンギ	米、もち麦	バター、油	835 kcal
	ミネストローネ	牛乳	鶏肉	人参	キャベツ、きゅうり、レモン	上白糖、はちみつ	オリーブ油	19.7 g
	セレクトデザート スイートポテト か アップルクラッブル	牛乳	鶏肉	トマト、さやいんげん	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ	じゃが芋、マカロニ	オリーブ油	334 mg
		鶏卵	牛乳、生クリーム		りんご	さつま芋、上白糖 小麦粉、グラニュー糖	バター バター	3.1 g