



	13	14	15	16	17	18	19										
朝食	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(えのき) 玉子豆腐 野菜炒め さつまいも甘煮	ご飯 牛乳150cc 白菜の味噌汁 切干大根の炒め煮 厚焼き玉子 のり佃煮	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(大根) キャベツとツナのさっと煮 笹かまぼこ 煮豆	ご飯 牛乳150cc じゃが芋の味噌汁 味噌炒め 納豆 キャベツの彩り酢	ご飯 牛乳150cc 高野豆腐の味噌汁 ちくわとつきこの炒め煮 厚焼き玉子 うの花サラダ	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(あおさ) 椎茸といんげんの炒め物 塩ホッケ焼き 煮豆	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(なす) 小松菜と玉ねぎのさっと煮 サケの塩焼き 華昆布										
昼食	豆ごはん クラムチャウダー エビフライ アボガドサラダ 果物	醤油ラーメン コーンのてんぷら 果物	さけ三色丼 つみれ汁 人参しりしり プチゼリー	食パン コーンスープ ミートボールのトマト煮 玉子サラダ 果物	ピーマンとひじきの混ぜごはん 吸物(みつば、麩) なすのずんだ和え 小松菜の炒め物 プチゼリー	ご飯 ふきの味噌汁 豚肉のすき焼き風 涼拌三絲 果物	ポークカレー 白菜とりんごサラダ プチゼリー										
夕食	炒り大豆の混ぜごはん 鶏ごぼう汁 焼き魚 じゃが芋とささげの煮物	もち麦ごはん じゃが芋の味噌汁 煮魚 揚なすおろしポン酢 酢の物(きゅうり わかめ)	もち麦ごはん 鮭としめじのみぞれ汁 焼き魚 にらの卵とじ からし和え	もち麦ごはん 豚汁 野菜あんかけ豆腐 大根の変わり煮 菜の花の和え物	もち麦ごはん 味噌汁(豆腐) サケのムニエル じゃが芋の甘辛煮 ゆず大根	もち麦ごはん 味噌汁(大根) キャベツと厚揚げの炒め煮 ふき土佐煮 レタスの浅漬け	もち麦ごはん つみれ汁 炒り豆腐 じゃが芋のきんぴら トマト										
3時	いちごゼリー	芋団子	フルーツカルピス和え	紅茶ゼリー	ソフール	白玉みたらし	蒸しパン										
	1625kcal 食塩 6.7g	1416kcal 食塩 7.3g	1322kcal 食塩 7.2g	1486kcal 食塩 7g	1626kcal 食塩 7.2g	1593kcal 食塩 7.2g	1524kcal 食塩 7.4g										
	20	21	22	23	24	25	26										
朝食	ご飯 牛乳150cc 白菜の味噌汁 キャベツとベーコン炒め オムレツ 大豆のヤマト煮	ご飯 牛乳150cc じゃが芋の味噌汁 切干大根の炒め煮 さつま揚げ うの花サラダ	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(絹さや) 納豆 野菜炒め かぼちゃサラダ	ご飯 牛乳150cc サツマイモの味噌汁 卵とじ なます 煮豆	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(あおさ) キャベツと長天の炒め煮 サバの味噌煮缶 高菜風味	ご飯 牛乳150cc とろろこんぶの味噌汁 アジ照り焼き 白菜とハムの炒め物 さつまいも甘煮	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(大根) キャベツとベーコンのソテー オムレツ ポテトサラダ										
昼食	生姜ごはん 吸い物(みつば) 鮭のムニエル お浸し プチゼリー	ぶどうパン ミネステローネ はんぺんフライ ちくわのしそ和え 果物	きつねうどん 海鮮しゅうまい プチゼリー	ふきの混ぜごはん キノコ汁 豆腐とツナの揚げ落とし オクラの梅肉和え 果物	手まり寿司M はんぺん団子汁 菜の花の和え物 果物	小豆ごはん どさんこ汁 煮魚(カレイ) 大根煮物 プチゼリー	ご飯 いものこ汁 バターチキン アスパラサラダ 果物										
夕食	もち麦ごはん 味噌汁(あさり) カレイのみぞれ煮 青梗菜土佐和え マセドアンサラダ	もち麦ごはん かき玉汁 豆腐の肉炒め もずく三杯酢 きゃべつの胡麻和え	もち麦ごはん 舞茸の味噌汁 煮魚(さんま) なすのきんぴら煮 白菜梅じそ和え	もち麦ごはん 味噌汁(しじみ) 煮魚(たら) 麻婆春雨 菜の花の和え物	もち麦ごはん ためぎ汁 ニラチジミ 和風ピクルス トマト	麦とろねばねばごはん 味噌汁(しじみ) 豆腐ふくさ焼き ほうれん草のお浸し からし和え	もち麦ごはん 吸物(そうめん) 千草焼き 小松菜ごま和え 漬物(きゅうり)										
3時	コーヒーゼリー	ワッフル	フルーツ寒天	水切りヨーグルト	桜ロール	わらびもち	ミルクゼリー										
	1433kcal 食塩 6.2g	1556kcal 食塩 7.3g	1157kcal 食塩 7.4g	1343kcal 食塩 6.2g	1731kcal 食塩 7.3g	1179kcal 食塩 7.6g	1448kcal 食塩 5.9g										
	27	28	29	30	<div data-bbox="1715 1373 2831 1967" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">栄養バランスの良い食事をするには？</h2> <p style="text-align: center;"><b>食卓の彩で考える</b></p> <p style="text-align: center;">カラフルな食卓は見た目が良く、食欲をそそります。色のバランスに気がつけた献立は栄養バランスも優れています。食卓の彩りを豊かにするのは、とても手軽な栄養バランスの摂り方です。</p> <p style="text-align: center;">食卓にのせたいのはこの5色</p> <p style="text-align: right;">調理法は重複しない様に組み立てる</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #f0f0f0; text-align: center;">白</td> <td>白米 パン 乳製品(牛乳・ヨーグルト) 野菜(白菜・大根など)など</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffcccc; text-align: center;">赤</td> <td>肉類(牛肉 豚肉 ハム)魚(鮭 カツオなど)野菜(トマト 人参)果物(いちご りんご)など</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ccffcc; text-align: center;">緑</td> <td>野菜(ほうれん草 小松菜 ピーマン ブロッコリー アスパラ レタス)果物(キウイフルーツ メロン)など</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffffcc; text-align: center;">黄色</td> <td>卵 納豆 チーズ コーン かぼちゃ さつま芋 グレープフルーツ レモンなど</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc; text-align: center;">黒</td> <td>海藻(ワカメ 昆布 海苔)きのこ(きくらげ 椎茸) 黒豆 黒ゴマ など</td> </tr> </table> </div>			白	白米 パン 乳製品(牛乳・ヨーグルト) 野菜(白菜・大根など)など	赤	肉類(牛肉 豚肉 ハム)魚(鮭 カツオなど)野菜(トマト 人参)果物(いちご りんご)など	緑	野菜(ほうれん草 小松菜 ピーマン ブロッコリー アスパラ レタス)果物(キウイフルーツ メロン)など	黄色	卵 納豆 チーズ コーン かぼちゃ さつま芋 グレープフルーツ レモンなど	黒	海藻(ワカメ 昆布 海苔)きのこ(きくらげ 椎茸) 黒豆 黒ゴマ など
白	白米 パン 乳製品(牛乳・ヨーグルト) 野菜(白菜・大根など)など																
赤	肉類(牛肉 豚肉 ハム)魚(鮭 カツオなど)野菜(トマト 人参)果物(いちご りんご)など																
緑	野菜(ほうれん草 小松菜 ピーマン ブロッコリー アスパラ レタス)果物(キウイフルーツ メロン)など																
黄色	卵 納豆 チーズ コーン かぼちゃ さつま芋 グレープフルーツ レモンなど																
黒	海藻(ワカメ 昆布 海苔)きのこ(きくらげ 椎茸) 黒豆 黒ゴマ など																
朝食	ご飯 牛乳150cc サツマイモの味噌汁 キャベツと厚揚げの炒め煮 厚焼き玉子 三色煮豆	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(絹さや) イワシ生姜煮 千切り大根の炒め煮 うの花サラダ	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(小松菜) はんぺんのバター焼き 切干大根の炒め煮 梅こんぶ	ご飯 牛乳150cc 白菜の味噌汁 納豆 キャベツと長天の炒め煮 うの花サラダ													
昼食	カレーライス トマトサラダ プチゼリー	あんかけ焼きそば ワカメスープ フライドポテト 果物	ロールパン イタリアンスープ ポークチャップ きゅうりとツナサラダ プチゼリー	十六穀米 かきたま汁 焼き魚 舞茸の香り揚げ 果物													
夕食	もち麦ごはん 若竹のお吸い物 かにあんかけ豆腐 ゆでアスパラ 酢の物	もち麦ごはん 味噌汁(キャベツ) サケの塩焼き ふきの青煮 トマト	もち麦ごはん 味噌汁(わかめ・なめこ) 煮魚(カレイ) じゃがいも土佐煮 パリきゅうり	もち麦ごはん とろろこんぶの味噌汁 野菜の卵とじ 肉じゃが 焼きなす(みょうが)													
3時	ミニタイ焼き	ヨーグルト	大学芋	アイスクリーム													
	1501kcal 食塩 7.3g	1723kcal 食塩 6.9g	1345kcal 食塩 7.3g	1604kcal 食塩 7.4g													

