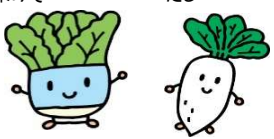
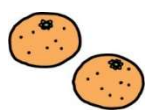


月 2		火 3		水 4		木 5		金 6	
△ 牛乳 玉子の野菜あんかけどん 698kcal		△ 牛乳 ごはん 白身魚の柚子しょうゆ焼き 653kcal		△ 牛乳 ごはん 肉団子(ケチャップ) 706kcal		△ 牛乳 カレーピラフ 682kcal		△ 牛乳 ごはん 塩麹唐揚げ 754kcal	
○ 米 110g △ かに玉 ○ 油 0.18 △ 豚肉 12 □ 人参 8.4 □ 玉ねぎ 42 □ りょくとうもやし 20.4 □ 葉ねぎ 3.6 □ しょうが 0.42 酒 2.4 水 103.2 ○ 片栗粉 4.8 ○ ごま油 0.72 食塩 こいくちしょうゆ 黒こしょう 鶏ガラスープ		△ ホキ 1切 □ ゆず 3.72 ○ 上白糖 4.32 みりん 2.16 こいくちしょうゆ しらあえ □ ほうれん草 18 □ 人参 7.2 △ 豆腐 36 ○ ごま 0.84 ○ 練りごま 1.8 ○ 上白糖 0.79 うすくちしょうゆ 米みそ さつまいものみどしる ○ さつまいも 21.6 □ 玉ねぎ 22.8 △ 油揚げ 4.8 △ わかめ 0.36 米みそ だし		△ ケチャップ肉団子 3個 コールスローサラダ □ キャベツ18.7 □ コーン11 □ きゅうり 20 △ ロースハム 5 ○ 上白糖 0.44 穀物酢 食塩 ○ マヨネーズ ABCマカロニスーフ ○ アルファベットマカロニ 6 △ 鶏もも 6 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 7.2 □ 大根 24 □ ほうれん草 6 水 120 ○ 油 0.08 ブイヨン 食塩 こしょう		○ 米 90g ○ 油 0.18 △ 豚ひき肉 27.6 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 21.6 □ ピーマン 7.2 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 カレー粉 ウスターソース ブイヨン 豆乳スーフ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4 ○ じゃがいも 30 □ ぶなしめじ 6 △ 調製豆乳 24 水 90 ○ 油 0.18 豆乳ホワイトルウ コンソメ こしょう ぶどうゼリー ○ ぶどうゼリー 1個		△ 鶏むね肉 3切 □ にんにく 0.36 □ 生姜 0.24 ○ 片栗粉 13.2 ○ 揚げ油 7.2 塩こうじ 白菜の塩昆布和え □ 白菜 44 □ りょくとうもやし 14.3 □ 人参 4.4 ○ ごま 0.33 ○ すりごま 0.22 △ 塩昆布 1.1 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 大根のみどしる □ 大根 24 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 米みそ だし	
									
9		10		11		12		13	
△ 牛乳 ごはん サーモンフライ 653kcal		△ 牛乳 ごはん(減量) あんかけ玉子とじうどん 685kcal		△ 牛乳 ピビンバ 747kcal		△ ジョア ごはん 冬野菜のシチュー 780kcal		△ 牛乳 ごはん 野菜のたいたん 650kcal	
△ サーマンフライ 1個 ○ 揚げ油 4 冬野菜 □ ブロッコリー 22 □ コーン 7.7 ○ 小袋タルタルソース ぶた汁 △ 豚肉 8.4 □ 鶏卵 24 □ 白菜 24 □ ぶなしめじ 7.2 □ 葉ねぎ 5.4 □ 生姜 1.32 みりん 3.14 酒 1.2 ○ 片栗粉 4.2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれん草のツナあえ □ ほうれん草 33 □ えのきたけ 8.25 △ ツナ 8.25 ○ すりごま 0.66 穀物酢 ○ 上白糖 0.5 こいくちしょうゆ		○ うどん 120 △ かまぼこ 9.6 △ 鶏もも 12 △ 鶏卵 24 □ 白菜 24 □ ぶなしめじ 7.2 □ 葉ねぎ 5.4 □ 生姜 1.32 みりん 3.14 酒 1.2 ○ 片栗粉 4.2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれん草のツナあえ □ ほうれん草 33 □ えのきたけ 8.25 △ ツナ 8.25 ○ すりごま 0.66 穀物酢 ○ 上白糖 0.5 こいくちしょうゆ		○ 米 110g △ 鶏ひき肉 48 △ 豚ひき肉 24 ○ 油 1.08 △ 大豆 14.4 酒 2.4 □ 長ネギ 3.6 □ しょうが 1.2 □ しょうが 1.2 ○ 上白糖 1.08 みりん 3.6 □ ほうれん草 22 □ 人参 8.8 □ りょくとうもやし 38.5 ○ ごま油 0.53 赤みそ コチュジャン こいくちしょうゆ 食塩 わかめスーフ △ わかめ 0.6 □ 生しいたけ 3.6 △ 木綿豆腐 24 □ 玉ねぎ 24 水 120 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 黒こしょう		△ 鶏もも 19.2 □ 白菜 42 □ 人参 18 □ 大根 24 ○ じゃがいも 42 △ 牛乳 24 △ チーズ 2.4 ○ 油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう 野菜サラダ □ キャベツ 33 □ きゅうり 11 □ コーン 7.7 和風ドレッシング コロケ ○ コロケ 1個 ○ 揚げ油 6.5		△ 豚肉 18 □ 人参 9.6 □ 白菜 90 □ えのきたけ 7.2 □ 玉ねぎ 43.2 △ 油揚げ 8.4 △ うずら卵 19.2 △ かつお節 0.84 ○ 上白糖 2.4 ○ ごま油 0.6 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.56 ○ ごま 0.72 △ かつお節 1.2 ○ 上白糖 3.24 みりん 5.4 こいくちしょうゆ ゆかり和え □ キャベツ 27.5 □ りょくとうもやし 27.5 こいくちしょうゆ ゆかり 0.88 ○ 上白糖 0.55	
									
16		17		18		19		20	
△ 牛乳 ごはん 麻婆大根 697kcal		△ 牛乳 ごはん(減量) 和歌山ラーメン 763kcal		△ 牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ 670kcal		△ 牛乳 ごはん 赤魚の唐揚げ 715kcal		△ ジョア(マスカット) ジビエカレーライス 759kcal	
□ 大根 96 △ 鶏ひき肉 30 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.36 □ 人参 18 □ 長ネギ 7.2 □ 生しいたけ 6 トウバンジャン 酒 1.2 みりん 0.54 ○ 上白糖 1.2 ○ ごま油 0.36 水 8.4 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ 赤みそ にらまんじゅう △ にらまんじゅう 1個 ○ 揚げ油 3.36 パンサンスー □ きゅうり 14.3 □ りょくとうもやし 11 □ 人参 5.5 ○ はるさめ 5.5 ○ 上白糖 0.55 ○ ごま油 0.22 穀物酢 こいくちしょうゆ		○ 中華めん 120 △ 豚肉 18 ○ 油 0.24 □ キャベツ 36 □ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 9.6 □ りょくとうもやし 7.8 □ 葉ねぎ 3.6 □ しょうが 0.42 □ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48 中華のもと 中華スープ トウバンジャン 海藻サラダ □ キャベツ 14.3 □ きゅうり 19.8 △ わかめ 1.99 ○ 上白糖 0.6 ○ ごま油 0.27 ○ ごま 0.33 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ 穀物酢 ミルクコーヒー		△ 豚肉 30 □ しらたき 25.8 ○ じゃがいも 60 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 14.4 □ キムチ 21 □ にら 3.6 ○ 上白糖 2.4 酒 2.4 みりん 2.4 水 39.6 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ だし 切干大根のサラダ □ 切干大根 4.2 □ きゅうり 12.2 □ 人参 9.3 △ ツナ 3.85 ○ 上白糖 1.76 うすくちしょうゆ みかん □ みかん 1個		△ 赤魚 1切 ○ 片栗粉 10.8 ○ 揚げ油 6 食塩 こしょう かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 38.5 □ きゅうり 13.4 △ ロースハム 5.04 ○ マヨネーズ 食塩 穀物酢 黒こしょう 小松菜のみどしる □ 小松菜 8.4 □ 大根 21.6 □ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 米みそ だし		○ 米 115g ○ 麦 6 △ 豚肉 6 △ いのしし肉 24 酒 1.32 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 14.4 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 水 138 こしょう カレールウ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ カレー粉 パリパリサラダ □ 大根 14.3 □ きゅうり 18.7 □ 人参 7.7 □ 福神漬 8.8 こいくちしょうゆ 穀物酢	
								和歌山県から 「ジビエ(いのしし肉)」を いただきました。	
23		24		＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞					
△ 牛乳 ごはん ハンバーグ(おろしポン酢) 754kcal		△ 牛乳 チキンライス 739kcal		食品グループ		○・・・おもにエネルギーの もとになる食品		△・・・おもに体をつくる もとになる食品	
△ ハンバーグ 1個 □ ぶなしめじ 3.6 □ エリンギ 3.6 □ 大根 24 みりん 1.2 水 7.08 うすくちしょうゆ 穀物酢 ポテトサラダ ○ じゃがいも 33 □ 人参 8.8 □ きゅうり 20 △ ロースハム 4.4 ○ マヨネーズ 穀物酢 こしょう 白菜のみどしる □ 白菜 36 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 □ 葉ねぎ 3.6 米みそ だし		○ 米 91g ○ 油 0.14 △ 鶏もも 30 □ 玉ねぎ 36 □ いんげん 9.6 ○ 油 0.36 コンソメ ケチャップ 食塩 黒こしょう ウスターソース ケチャップ 野菜スーフ △ 豚肉 12 □ 白菜 24 □ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2 水 120 ブイヨン 食塩 こしょう クリスマスケーキ ○ サンタさんのチョコケーキ 1個		たんぱく質 炭水化物 脂肪		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
				たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	