

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょう			調 味 料
			(赤)血や肉になる	(黄)熱や力になる	(緑)からだの調子を整える	
1	月	パン レーズンクリーム ポトフ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウイナー シーチキン ひじき	パン レーズンクリーム じゃがいも	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし コーン	コンソメゴールド しょうゆ しろワイン しお こしょう
2	火	ごはん イカの天ぷら キャベツのごぼ和え とんさ子汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ しろみそ こんぶ	ごはん あぶら じゃがいも	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん こまつな コーン	しお しょうゆ だしりこ
4	木	鶏そぼろ丼 のり酢和え 具だくさん汁	ぎゅうにゅう とりにく おから たまご えだまめ かまぼこ とうふ あぶらあげ のり	ごはん さとう さといも こんにゃく	たまねぎ はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	おろししょうが しょうゆ みりん すしお だしかつお
5	金	ごはん さばの塩焼き ゆかり和え たんこ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ むぎみそ	ごはん さといも やせうまひらめん	キャベツ もやし ゆかり だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	だしりこ しお しょうゆ
8	月	背割りパン たまごサラダ シチュー キウイフルーツ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ぶたにく	パン マカロニ ノンエッグハーフマヨ じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ キウイフルーツ	こしょう あかワイン
9	火	豚キムチ丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく わかめ とうふ たまご	ごはん こまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	しょうゆ しお シャンタン
10	水	アップルパン 鶏肉のカレー炒め 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンウイナー	パン じゃがいも	リンゴ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー ダイストマト	しお こしょう しょうゆ コンソメゴールド カレーこ しろワイン
11	木	ごはん シイラのみそソースかけ 切り干し大根煮 たぬき汁	ぎゅうにゅう シイラ こめみそ さつまあげ こんぶ とりにく なまあげ	ごはん さとう あぶら こんにゃく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ サヤインゲン	だしかつお しお しょうゆ みりん さけ おろししょうが
12	金	ごはん いわしのしょうが煮 ひじきの炒め物 こまみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ だいす	ごはん さつまいも さとう あぶら こま	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	にぼしだし しお しょうゆ
15	月	パン イチゴジャム ポークビーンズ 大根としらすのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しらすほし こんぶ	パン じゃがいも あぶら さとう ポークンジャム	たまねぎ にんじん トマト はなつこりー キャベツ こまつな だいこん	こしょう しょうゆ しお トマトケチャップ す コンソメゴールド
16	火	ごはん 納豆 豚肉とキャベツのみそ炒め はもつみれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なつとう はも あぶらあげ	ごはん あぶら でんぷん さとう	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん だいこん はくさい えのきたけ こまつな	しょうゆ みりん だしかつお さけ
17	水	パン チリドッグ ぶちうま野菜スープ 小野茶ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいす ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう パンこ おのちやムース	たまねぎ トマト にんじん ビーマン キャベツ はなつこりー	ケチャップ ウスターソース コンソメゴールド チリミックス しょうゆ しお こしょう
18	木	ごはん 鶏肉の照り煮 野菜のごま和え けんちよう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん こま あぶら さとう さといも	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ しいたけ	みりん しょうゆ しお おろしにんにく おろししょうが さけ
19	金	ごはん 焼き餃子 ひじきの中華和え 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぎょうざ ひじき とうふ ぶたにく あかみそ	ごはん こまあぶら さとう でんぷん	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	しょうゆ しお シャンタン トウバンジャン さけ おろしにんにく おろししょうが
22	月	小パン リンゴジャム スパゲティ 大豆入り野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いか	パン リンゴジャム オリーブオイル あぶら さとう スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ ダイストマト パセリ ごぼう もやし コーン ブロッコリー	すしお しろワイン おろしにんにく しょうゆ コンソメゴールド こしょう
24	水	パン 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 豆乳スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とうにゅう	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマトビュール ブロッコリー	こしょう コンソメゴールド しお トマトケチャップ ウスターソース
25	木	ごはん ポークコロッケ 山口野菜の和え物 鶏汁	ぎゅうにゅう ポークコロッケ とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん	だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	だしかつお しょうゆ しお
26	金	ビーンズカレーライス かみかみアーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ レンズまめ ヨーグルト	ごはん アーモンド あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース こまつな きりほしだいこん リンゴ	しお こしょう しょうゆ コンソメゴールド す アーモンドフレーク ウスターソース おろしにんにく おろししょうが
29	月	セルフフィッシュバーガー ごぼう入りクリームスープ	ぎゅうにゅう フィッシュバーション スライスチーズ とりにく とうにゅう	パン シチュールー ノンエッグタルタルハーフ じゃがいも あぶら	キャベツ ホールコーン ごぼう たまねぎ にんじん しめじ パセリ	コンソメ しろワイン しお こしょう
30	火	ごはん 手作りぶりかけ 吹き寄せ煮 ごま酢和え	ぎゅうにゅう しらすほし しそわかめ あおさ かつおぶし こんぶ とりにく ひらてん なまあげ おさかなパスタ	ごはん さとう こんにゃく さといも こま	だいこん にんじん しめじ さやいんげん はくさい もやし きゅうり	しょうゆ みりん だしかつお す さけ