

月	日	曜日	料理名	血や肉を作るもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	力や体温となるもの 黄群
@	1	水	食パン牛乳、オムレツ、ドレッシングサラダ、ビーフシチュー、セノビーゼリー	生乳、卵、牛肉、	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、ブロッコリー	こめ、植物油、小麦粉、とうもろこし、じゃがいも
	2	木	ごはん、牛乳、トンカツ、コーンサラダ、カニカマスープ、デザート	生乳、豚肉、ハム、カニカマ、卵	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、チンゲン菜、干ししいたけ	こめ、植物油、とうもろこし、片栗粉
	3	金	ちらし寿司、牛乳、おひたし、すまし汁、ひなあられ	生乳、油揚げ、卵、木綿豆腐、わかめ	かんぴょう、干ししいたけ、れんこん、にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、こまつな、えのき、ねぎ	こめ、植物油、砂糖
	6	月	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、おかか和え、豚汁、キットカット	生乳、さば、かつお節、豚肉	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ごぼう、はくさい、ごんにゃく、だいごん、ねぎ	こめ、とうもろこし、じゃがいも、小麦粉
	7	火	ごはん、牛乳、ミートローフ、ひじきのマリネ、コンソメスープ	生乳、ひき肉、大豆、卵、ひじき、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、はくさい	こめ、とうもろこし、小麦粉、砂糖、じゃがいも
	8	水	キムタクごはん、牛乳、炒り卵入りおひたし、鶏団子鍋	生乳、豚肉、卵、ひき肉、卵、木綿豆腐	はくさい、だいごん、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、しょうが、ごんにゃく、えのき、ねぎ	こめ、植物油、片栗粉
	9	木	ビビンバ、牛乳、わかめスープ、フルーツポンチ	生乳、ひき肉、大豆、木綿豆腐、油揚げ、わかめ	干しぜんまい、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、えのき、みかん、もも、パイナップル、いちご	こめ、植物油、砂糖
	10	金	ごはん、牛乳、鶏肉のごまがらめ、ブロッコリーのマヨサラダ、みそ汁、小豆のケーキ	生乳、鶏肉、ハム、卵	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいごん、ねぎ	こめ、植物油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ
	14	火	ごはん、牛乳、アジフライ、野菜とハムのサラダ、みそ汁、デザート	生乳、アジ、ハム、厚揚げ、卵	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、こまつな	こめ、植物油、とうもろこし、マヨネーズ、じゃがいも、小麦粉
	15	水	五目チャーハン、牛乳、野菜ナムル、とろみスープ、デザート	生乳、卵、豚肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、干ししいたけ、たけのこ、はくさい、いちご	こめ、植物油、砂糖、小麦粉
	16	木	ごはん、牛乳、豚肉と蓮根の甘辛炒め、ちゃんこ風みそ汁	生乳、豚肉、油揚げ、鶏肉	たけのこ、にんじん、れんこん、しめじ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ	こめ、植物油、砂糖、片栗粉、じゃがいも
	17	金	ごはん、野菜ラーメン、いかくんサラダ、佃煮	生乳、豚肉、いか、ひじき、のり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、だいごん、きゅうり	こめ、小麦粉、とうもろこし、植物油、マヨネーズ
	20	月	ごはん、牛乳、餃子、中華和え麻婆豆腐	生乳、ひき肉、ハム、木綿豆腐、大豆	もやし、にんじん、キャベツ、しょうが、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ、たけのこ	こめ、植物油、片栗粉、小麦粉、とうもろこし、砂糖
	22	水	ごはん、牛乳、鮭のマヨネーズ蒸し、ごま和え、けんちん汁	生乳、さけ、木綿豆腐、鶏肉	しめじ、たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、もやし、こまつな、だいごん、干ししいたけ、ごぼう、はくさい	こめ、とうもろこし、マヨネーズ、さといも、植物油
	23	木	ごはん、牛乳、ホイコーロー、卵スープ、コービーゼリー	生乳、豚肉、鶏肉、卵	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、たけのこ、しょうが、きくらげ、チンゲン菜	こめ、植物油、砂糖
	24	金	キーマカレー、牛乳、コールスローサラダ、カップケーキ	生乳、ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、キャベツ、ブロッコリー	こめ、植物油、とうもろこし、小麦粉

とり野菜みそをまつや様から提供していただきました。