

日 曜	星	食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：潤いをとる	(その他の食品)
1 月	お粥	フロッコリーのベースト じゃが芋の味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃが芋	にんじん・フロッコリー	だし
2 火	お粥	大根のベースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	大根・にんじん・なす	だし
3 水	お粥	たまねぎのベースト じゃが芋の味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃが芋	たまねぎ・にんじん	だし
4 木	お粥	トマトのベースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	フロッコリー・トマト・たまねぎ	だし
5 金	お粥	かぼちやのベースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	かぼちや・にんじん・大根	だし
6 土	お粥	フロッコリーのベースト たまねぎのみそ汁		淡色辛みそ	米	フロッコリー・にんじん・たまねぎ	だし
8 月	お粥	じゃが芋のベースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃが芋	にんじん・はくさい	だし
9 火	お粥	たまねぎのベースト 豆腐の味噌汁		紺こし豆腐・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん	だし
10 水	お粥	フロッコリーのベースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・フロッコリー・たまねぎ	だし
11 木	お粥	かぼちやのベースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・かぼちや・キャベツ	だし
12 金	お粥	こまつなのベースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん・たまねぎ	だし
13 土	お粥	にんじんのベースト ほうれんそうの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	だし
16 火	お粥	こまつなのベースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・こまつな・大根	だし
17 水	お粥	フロッコリーのベースト じゃが芋の味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃが芋	フロッコリー・トマト	だし
18 木	お粥	じゃが芋のベースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃが芋	にんじん・たまねぎ	だし
19 金	お粥	大根のベースト 豆腐の味噌汁		紺こし豆腐・淡色辛みそ	米	大根・にんじん	だし
20 土	お粥	たまねぎのベースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ	だし
22 月	お粥	にんじんのベースト 豆腐の味噌汁		紺こし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし
23 火	お粥	トマトのベースト じゃが芋の味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃが芋	キャベツ・トマト	だし
24 水	お粥	豆腐のベースト なすの味噌汁		紺こし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・なす	だし
25 木	お粥	大根のベースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	大根・にんじん・キャベツ	だし
26 金	お粥	じゃが芋のベースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃが芋	にんじん・たまねぎ	だし
27 土	お粥	たまねぎのベースト こまつなの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・こまつな	だし
29 月	お粥	キャベツのベースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・大根	だし
30 火	お粥	かぼちやのベースト じゃが芋の味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃが芋	たまねぎ・かぼちや	だし
31 水	お粥	たまねぎのベースト 豆腐の味噌汁		紺こし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
90 kcal	2.0 g	0.4 g	13 mg	0.4 mg	68 μg	0.04 mg	0.02 mg	7 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば、落花生の入った食材は使用しておりません。