

予定献立表

2023年 3・4・5月改訂版

献立	献立№1	献立№2	献立№3	献立№4
主食	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● 竹輪の磯辺揚げ ● ミートボール ● ひじき煮 ● 春雨サラダ ● 納豆 ● コーンフレーク ● ヨーグルト	● コロック ● ウインナー ● きんぴらごぼう ● 生野菜 ● スパサラ ● 納豆 ● コーンフレーク ● ヨーグルト	● 竹輪の磯辺揚げ ● ミートボール ● 切干大根煮 ● 生野菜 ● ポテトサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク ● ヨーグルト	● コロック ● ウインナー ● れんこんきんぴら ● 生野菜 ● マカロニサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク ● ヨーグルト
嗜好品	● 漬物 ● ふりかけ	● 漬物 ● ふりかけ	● 漬物 ● ふりかけ	● 漬物 ● ふりかけ
嗜好品B	● マーガリン・ジャム	● マーガリン・ジャム	● マーガリン・ジャム	● マーガリン・ジャム
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
朝食	● ご飯 ● 味噌ラーメン	● ご飯 ● ゆかりご飯	● ご飯 ● わかめうどん	● ご飯 ● わかめご飯
汁物	● 中華スープ	● 中華スープ	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● 油淋鶏 ● イカ団子と里芋の煮物 ● オニオンステーキ ● パンネのチリソース炒め ● 生野菜 ● コーンとフロッキーのサラダ ● ゼリー	● 豚肉の生姜炒め ● アジフライ ● タケノコの土佐煮 ● オニオンリングフライ ● 生野菜 ● 蒸し鶏とキャベツの和え物 ● ゼリー	● ハムポテトサラダフライ ● 白身フライ ● にんじんしりしり ● がんもどき煮 ● 生野菜 ● レンコンのハニーマヨサラダ ● ゼリー	● 回鍋肉 ● 揚げシューマイ ● 鯨肉煮つけ ● 花野菜のコンソメ煮 ● 生野菜 ● 菜の花ともやしのお浸し ● ゼリー
果物	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ
嗜好品	● 漬物	● 漬物	● 漬物	● 漬物
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
夕食	● ご飯 ● 麻婆丼	● ご飯 ● カレーライス	● ご飯 ● 焼きそば	● ご飯 ● ミートソースパグッティ
汁物	● わかめスープ	● 味噌汁	● 味噌汁	● オニオンスープ
おかず	● 和風ハンバーグ ● サバカレーカツ ● ピーフン炒め ● フライドポテト ● 生野菜 ● 切干大根の和え物 ● オニオンサラダ	● メンチカツ ● イカとフロッキーのペペロンチーノ風 ● コンヤクの味噌田楽 ● フライドポテト ● 生野菜 ● もやしの中華和え ● オニオンサラダ	● ハムカツ ● ホキのつけ焼き ● ごぼう天の煮物 ● フライドポテト ● 生野菜 ● キャベツと山菜のおかか和え ● オニオンサラダ	● チキンナゲット ● サバの生姜煮 ● 厚揚げのあんかけ ● フライドポテト ● 生野菜 ● もやしとキノコのボン酢和え ● オニオンサラダ
デザート	● フリン	● フリン	● フリン	● フリン
嗜好品	● 漬物	● 漬物	● 漬物	● 漬物
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
3月	1・5・9・13・17・21・25・29日	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27・31日	4・8・12・16・20・24・28日
4月	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27日	4・8・12・16・20・24・28日	1・5・9・13・17・21・25・29日
5月	4・8・12・16・20・24・28日	1・5・9・13・17・21・25・29日	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27・31日

国立波路青少年交流の家店



7色(食)の虹を食卓に 七色分類表

●	牛豚鶏肉類	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
○	魚 豆腐 大豆食品	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	ご飯 種類 パン類	炭水化物	活動のための エネルギー源
●	フルーツ	ビタミン 糖質 食物繊維	体の調子を整える (疲労回復)
●	緑黄色野菜 海藻 いも類	ビタミン ミネラル	体の調子を整える
●	大根 トマト きゅうり	ビタミン 食物繊維	体の調子を整える
●	牛乳 チーズ ヨーグルト	タンパク質 ミネラル カルシウム	筋肉・骨の強化