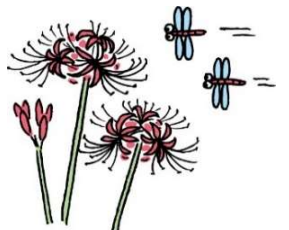


月 2		火 3		水 4		木 5		金 6	
△ 牛乳 628kcal		△ 牛乳 575kcal		△ 牛乳 606kcal		△ 牛乳 572kcal		△ 牛乳 556kcal	
○ ごはん やさしいため		○ ごはん にらまんじゅう		○ ごはん にくどうふ		○ ごはん いわしのうまに ゴーヤチャンプル		△ 牛乳 チキンライス	
△ ぶたにく 54 □ たまねぎ 36 □ キャベツ 35 △ こうやどうふ 1 □ にんじん 3 □ にんにく 0.5 □ しょうが 1 ○ さとう 1.5 みりん 1 みそ さけ 2 ○ ごまあぶら 0.2 ケチャップ こいくち ウスターソース		△ あげあぶら 3.5 なすのちゅうかあえ □ なす 40 △ ささみフレーク 9 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4 みりん 4.5 さけ 0.5 ○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.1 す こいくち トウバンジャン ロウペンタン △ ぶたにく 15 □ もやし 20 □ エリンギ 5 □ はくさい 22 □ にんじん 10 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.4 ○ かたくりこ 1 ちゅうかだし こしょう		△ どうふ 70 △ ぶたにく 10 △ ぎゅうにく 15 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち きりぼしだいこんとえだまめのサラダ □ きりぼしだいこん2 □ キャベツ 10 □ こまつな 18 □ にんじん 5 □ えだまめ 9 ○ さとう 0.5 □ コーン 4 こいくち ○ ごまあぶら 0.27 す □ なし		△ ぶたにく 18 □ ゴーヤ 14 □ もやし 14 □ にんじん 3 △ こうやどうふ 2.7 △ たまご 11 ○ ごまあぶら 0.18 さけ 0.9 △ かつおぶし 0.45 こしょう しお こいくち こまつなのみどしる □ こまつな 10 □ たまねぎ 23 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 みそ だし		○ こめ 70 △ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 ケチャップ しお こしょう コンソメ ウスターソース かぼちゃとうにゅうスーフ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ かぼちゃ 32 コンソメ □ しめじ 5 とうにゅうルウ △ とうにゅう 19 こしょう □ ぶどう2こ	
じゃがもちスーフ ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.43 みりん 0.57 こいくち うすくち だし とうにゅうプリン				フルーツきゅうしょく				フルーツきゅうしょく	
9		10		11		12		13	
△ 牛乳 599kcal		△ 牛乳 599kcal		△ 牛乳 672kcal		△ 牛乳 613kcal		△ 牛乳 555kcal	
○ ごはん つくねのソースやき		○ ごはん わかめごはん ひやしサラダうどん		○ ごはん セルフサンド		○ ごはん ぎゅうにくコロケ		○ ごはん おやこどん	
△ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース だいいづとじゃこのひじきに △ とりにく 8 △ ひじき 2 △ だいいづ 8 ○ こんにやく 10 □ いんげん 4 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 2 △ ちりめんじゃこ 1.5 □ ごぼう 6 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし きのこのみどし △ とうふ 20 □ えのきたけ 8 □ しめじ 7 □ ねぎ 4 ○ ふ 1.6 みそ だし		○ うどん 90 □ きゅうり 25 □ キャベツ 12 □ にんじん 10 □ いとかまぼこ 10 □ コーン 5 □ ばいにく 0.6 ○ さとう 0.5 うめず 0.3 うすくち めんつゆ(こぶくろ) △ れんこんはさみあげ ○ あげあぶら 5 おおざらにうどんをいれ、きゅうり などのぐをのせて、くばってくださ い。たべるときに、こぶくろのめん つゆをかけてくださいね		○ しょうパン2まい △ ツナ 25 □ きゅうり 15 □ キャベツ 15 △ スライスチーズ ○ マヨネーズ カレーシチュー △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 40 □ にんじん 12 ○ じゃがいも 30 △ だいいづ 10 ○ かたくりこ 0.3 しお こしょう こいくち コンソメ カレールウ カレーこ		○ あげあぶら 8 ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.76 だし うすくち		△ こめ 80 △ とりにく 20 □ たまねぎ 100 □ にんじん 10 △ かまぼこ 10 □ ねぎ 10 △ たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○ さとう 1.82 うすくち ○ かたくりこ 0.4 こいくち たくあんあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 □ たくあん 6 ○ さとう 0.5 △ かつおぶし 0.5 うすくち	
きゅうり									
16		17		18		19		20	
けいろうのひ		△ 牛乳 550kcal		△ 牛乳 577kcal		△ 牛乳 684kcal		△ 牛乳 618kcal	
○ こめ 75 △ きざみこんぶ 1.5 □ にんじん 12 △ ツナ 20 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくち ささみあえ △ ささみフレーク 5 □ きゅうり 25 □ キャベツ 20 ○ さとう 0.9 す □ レモン 0.35 こいくち うすくち おつきみじる ○ さといも 20 □ だいこん 22 □ ねぎ 3 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 5 さけ 1.43 みりん 0.57 うすくち だし ○ おつきみゼリー		△ こんぶとツナのたまごみごはん ○ こめ 75 △ きざみこんぶ 1.5 □ にんじん 12 △ ツナ 20 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくち ささみあえ △ ささみフレーク 5 □ きゅうり 25 □ キャベツ 20 ○ さとう 0.9 す □ レモン 0.35 こいくち うすくち おつきみじる ○ さといも 20 □ だいこん 22 □ ねぎ 3 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 5 さけ 1.43 みりん 0.57 うすくち だし ○ おつきみゼリー		○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち じゃがいものソテー ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ にんじん 8 パセリ △ ポークウインナー 5 コンソメ ○ こめあぶら 0.1 しお こしょう ジュリエヌスーフ △ とりにく 8 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 コンソメ こしょう		△ ひきにくとやさしいカレー ○ こめ 90 △ ぶたひきにく 14 △ ぎゅうひきにく 4 □ かぼちゃ 31 □ なす 14 □ たまねぎ 68 □ ピーマン 3.6 ワイン 1.8 □ にんにく 0.18 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ コールスローサラダ □ キャベツ 40 □ きゅうり 5 □ コーン 4 ○ こめあぶら 0.4 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 0.6 す しお こしょう マヨネーズ		○ ごはん カツオカツ ○ あげあぶら 6 きんぴらごぼう △ ぶたにく 8 □ にんじん 8 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 15 □ いんげん 5 △ ちくわ 5 ○ さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち あきなすのみどしる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし	
23		24		25		26		27	
ふりかえきゅうじつ		△ 牛乳 596kcal		△ 牛乳 581kcal		△ 牛乳 636kcal		△ 牛乳 596kcal	
○ ごはん ヤンニョムチキン		○ ごはん ねぎしいたまごやき おかかあえ		○ ごはん ねぎしいたまごやき おかかあえ		○ ごはん しろうまざかめのレモンソースあけ		○ ごはん しっとりひじきふりかけ	
△ ささみ さけ 2 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 さけ 3 ○ さとう 4 しお コチュジャン こいくち ケチャップ ナムル □ もやし 25 □ にんじん 5 □ きゅうり 30 ○ すりごま 0.4 ○ ごまあぶら 0.5 こいくち す しお わかめスーフ △ わかめ 0.8 □ たまねぎ 20 □ ちんげんさい 15 □ えのきたけ 10 ちゅうかだし こしょう		△ ささみ さけ 2 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 さけ 3 ○ さとう 4 しお コチュジャン こいくち ケチャップ ナムル □ もやし 25 □ にんじん 5 □ きゅうり 30 ○ すりごま 0.4 ○ ごまあぶら 0.5 こいくち す しお わかめスーフ △ わかめ 0.8 □ たまねぎ 20 □ ちんげんさい 15 □ えのきたけ 10 ちゅうかだし こしょう		□ きゅうり 30 □ キャベツ 20 △ かつおぶし 1 ○ さとう 0.9 こいくち にくじゃが ○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 15 △ ぶたにく 10 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち		△ ホキ ○ こむぎこ 2 ○ かたくりこ 2 ○ あげあぶら 7 □ レモン 2.2 ○ さとう 3 こいくち きりぼしだいこんのふくめに △ とりにく 6 △ ひらてん 4 □ きりぼしだいこん 3 □ いんげん 4 △ こうやどうふ 1.5 ○ こめあぶら 0.5 ○ こんにやく 9 さけ 0.5 □ にんじん 10 こいくち だし ○ さとう 1.15 みりん 0.5 さつまいものみどしる ○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし		△ ひじき 1.04 ○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち こまつなあえ □ こまつな 15 □ キャベツ 30 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 す こしょう うすくち しお とふのこのにもの △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 こいくち みりん 0.7 だし	
									
しょうひん		しょうひん		しょうひん		しょうひん		しょうひん	
おお		おお		おお		おお		おお	
えいようそ		えいようそ		えいようそ		えいようそ		えいようそ	
< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >		< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >		< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >		< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >		< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >	
たんずいかぶつ 炭水化物		たんずいかぶつ 炭水化物		たんずいかぶつ 炭水化物		たんずいかぶつ 炭水化物		たんずいかぶつ 炭水化物	
しじつ 脂質		しじつ 脂質		しじつ 脂質		しじつ 脂質		しじつ 脂質	
しじつ たんぱく質		しじつ たんぱく質		しじつ たんぱく質		しじつ たんぱく質		しじつ たんぱく質	
むきしじつ 無機質		むきしじつ 無機質		むきしじつ 無機質		むきしじつ 無機質		むきしじつ 無機質	
(カルシウム)		(カルシウム)		(カルシウム)		(カルシウム)		(カルシウム)	
☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。		☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。		☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。		☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。		☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。	

