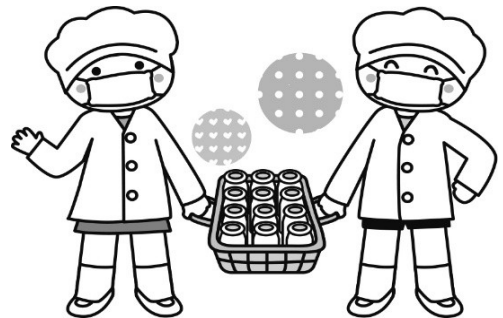


月 7		みそ だし 8		9		10		11			
△ 牛乳 542kcal		△ 牛乳 643kcal		△ 牛乳 558kcal		△ 牛乳 666kcal		△ 牛乳 551kcal			
○ ごはん せとふうみふりかけ やさしいため		○ げんりょうわかめごはん ひやしうどん		○ コッペパン △ ポロニアハム キャロットラペ		○ ごはん ぎょうにくコロケ		△ 牛乳 チキンのうまからライス			
△ ぶたにく 40 △ とりにく 14 さけ 2 □ キャベツ 35 □ たまねぎ 36 □ にんじん 3 △ こうやどうふ 1 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 みりん 1 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.2 こいくち みそ ウスターソース ケチャップ		○ うどん 99 △ たまご 12 □ もやし 15 □ きゅうり 12 △ かまぼこ 9 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 7 ○ さとう 0.6 みりん 1 だし こいくち		□ キャベツ 10 □ きゅうり 7 □ にんじん 30 △ ツナ 8 □ レモン 1.3 ○ さとう 2.52 ○ こめあぶら 0.63 しお うすくち こしょう		○ あげあぶら 8 じゃこピーマン △ ちりめんじゃこ 5 □ ピーマン 23 △ ちくわ 7 ○ さとう 1.2 ○ こめあぶら 0.15 こいくち		○ こめ 75 △ とりにく 50 □ たまねぎ 42 □ キャベツ 40 □ ピーマン 5 □ にんじん 12 △ たまご 7 □ しめじ 5 □ にんにく 0.8 □ しょうが 0.8 さけ 1.3 ○ さとう 1.8 ○ ごまあぶら 1.2 こしょう			
○ さつまいものみどる		めんつゆ(こぶくろ) かきあげ		とうにゅうラビオニスーフ		こまつなのみどる		しお トウバンジャン こいくち オイスターソース			
□ なす 20 □ にんじん 5 □ こまつな 10 □ しめじ 5 △ あぶらあげ 4 だし みそ		△ とりにく 20 さけ 0.7 □ たまねぎ 13 △ だいず 10 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5 こしょう しお		△ ラビオリ 12 △ とりにく 5 □ たまねぎ 30 □ ちんげんさい 12 △ とうにゅう 19 こしょう コンソメ こめこホワイトルウ		□ たまねぎ 25 □ こまつな 15 □ にんじん 5 □ しめじ 8 ○ ふ 1.5 △ あぶらあげ 5 みそ だし		こしょう こうやどうふのごまあえ			
△ あぶらあげ 4 だし みそ		△ あぶらあげ 4 だし みそ		△ あぶらあげ 4 だし みそ		△ あぶらあげ 4 だし みそ		△ あぶらあげ 4 だし みそ			
14		15		16		17		18			
△ 牛乳 610kcal		△ 牛乳 705kcal		△ 牛乳 589kcal		△ 牛乳 542kcal		△ 牛乳 612kcal			
○ ごはん △ アジフライ		△ ひきにくとやさしいカレー		○ ごはん とりにくのあまからに		△ 牛乳 クファージュシー		△ 牛乳 げんりょうごはん ラーメン			
○ あげあぶら 4 コールスローサラダ		○ こめ 90 △ ぶたひきにく 17 △ ぎゅうひきにく 5 □ かぼちゃ 35 □ なす 14 □ たまねぎ 75 □ ピーマン 4 ワイン 2 □ にんにく 0.2 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレーコ		△ とりにく 40 さけ 0.8 □ しょうが 0.15 ○ かたくりこ 3.7 ○ あげあぶら 4 □ たまねぎ 15 □ にんじん 10 □ ピーマン 7 ○ さとう 2.1 みりん 1.1 しお こいくち		○ こめ 75 さけ 2.5 △ ぶたにく 20 △ きざみこんぶ 1.5 □ にんじん 12 □ ねぎ 5 △ ちくわ 10 □ しょうが 0.5 みりん 1.6 だし うすくち こいくち		○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 25 □ もやし 20 □ はくさい 25 □ ながねぎ 5 □ にんじん 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン とんこつスープ ちゅうかだし			
す しお こしょう マヨネーズ		はっさくいフルーツポンチ		こふきいも		△ あつやきたまご マーミナウサチ		バンバンジーサラダ			
さつまいものみどる		□ はっさく 20 □ みかん 15 □ パイン 15 かんてん 20 みかんゼリー 20		○ じゃがいも 45 しお きのこのみどる		□ もやし 25 □ きゅうり 20 △ あぶらあげ 5 ○ すりごま 1 ○ さとう 0.9 こいくち す		△ ささみフレーク 5 □ にんじん 5 □ コーン 5 □ キャベツ 20 ○ いりごま 1 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち す			
みそ だし		みかんゼリー 20		△ とうふ 20 △ あぶらあげ 5 □ えのきたけ 7 □ しめじ 7 □ エリンギ 7 □ ねぎ 4 みそ だし		すましじる		みかんゼリー			
みそ だし		みかんゼリー 20		みそ だし		みりん 0.76 うすくち だし		みかんゼリー			
21		22		23		24		25			
けいろうのひ		こくみんのきゅうじつ		しゅうぶんのひ		△ 牛乳 542kcal		△ 牛乳 617kcal			
						○ ごはん しっとりひじきふりかけ		△ 牛乳 さつまいもごはん			
△ 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		△ 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		△ 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		△ 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		○ こめ 65 ○ さつまいも 25 さけ 1.5 しお			
こまつなあえ		こまつなあえ		こまつなあえ		△ いわしのかぼやし		△ いわしのかぼやし			
□ 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 うすくち しお こしょう		□ 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 うすくち しお こしょう		□ 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 うすくち しお こしょう		□ 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 うすくち しお こしょう		○ かたくりこ 4 ○ あげあぶら 4 ○ さとう 1.8 みりん 3.1 こいくち			
あきやさいのもの		あきやさいのもの		あきやさいのもの		あきやさいのもの		あきやさいのもの			
△ とりにく 20 □ だいこん 25 ○ さとも 12 □ れんこん 10 □ ごぼう 20 △ こうやどうふ 2 □ にんじん 13 ○ こんにやく 20 □ しめじ 3 ○ さとう 2.5 みりん 1 だし こいくち		△ とりにく 20 □ だいこん 25 ○ さとも 12 □ れんこん 10 □ ごぼう 20 △ こうやどうふ 2 □ にんじん 13 ○ こんにやく 20 □ しめじ 3 ○ さとう 2.5 みりん 1 だし こいくち		△ とりにく 20 □ だいこん 25 ○ さとも 12 □ れんこん 10 □ ごぼう 20 △ こうやどうふ 2 □ にんじん 13 ○ こんにやく 20 □ しめじ 3 ○ さとう 2.5 みりん 1 だし こいくち		△ とりにく 20 □ だいこん 25 ○ さとも 12 □ れんこん 10 □ ごぼう 20 △ こうやどうふ 2 □ にんじん 13 ○ こんにやく 20 □ しめじ 3 ○ さとう 2.5 みりん 1 だし こいくち		□ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち		□ だいこん 20 □ にんじん 5 さけ 1.43 うすくち だし	
おつきみじる		おつきみじる		おつきみじる		おつきみじる		おつきみじる			
みかんゼリー		みかんゼリー		みかんゼリー		みかんゼリー		みかんゼリー			
みかんゼリー		みかんゼリー		みかんゼリー		みかんゼリー		みかんゼリー			

28		29		30	
△ 牛乳 ガバオライス ○ こめ 75 △ とりにく 52 △ ぶたひきにく 13 □ たまねぎ 44 △ こうやどうふ 4.3 □ にんじん 12 □ エリンギ 3 □ ピーマン 7 □ コーン 6 □ にんにく 0.22 ○ さとう 2.12 さけ 2.66 ○ ごまあぶら 1.6 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○ はるさめ 6 □ きゅうり 8 □ キャベツ 12 □ たまねぎ 8 □ レモン 0.6 ○ さとう 1.4 ○ こめあぶら 0.2 こいくち す		△ 牛乳 ○ ごはん つくねのソースやき ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ひじきのいために △ とりにく 10 ○ こめあぶら 0.5 △ ひじき 2 △ だいず 8 △ ひらてん 8 ○ こんにやく 10 □ にんじん 7 □ いんげん 3 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 だし こいくち こんさいやさいのみどる □ だいこん 30 □ ごぼう 8 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 8 □ れんこん 8 □ ねぎ 5 みそ だし		△ 牛乳 ○ ごはん だいがくいも2こ ○ さつまいも ○ さとう 5.04 ○ かたくりこ 0.41 うすくち ○ あげあぶら 4 せんいたづりサラダ △ わかめ 0.95 □ きゅうり 28 □ コーン 4 かんてん 1.1 ○ さとう 2.6 ○ ごまあぶら 0.75 こいくち す マーボーカレー △ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.3 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ねぎ 10 □ エリンギ 2 さけ 1.25 カレーコ ○ さとう 3 こいくち ○ かたくりこ 0.8 ケチャップ あかみそ ちゅうかだし	



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。