

月	火	水	木	金									
2	3	4	5	6									
<p>△ 牛乳 たけのこごはん 657kcal</p> <p>○ 米 84 酒 3</p> <p>△ 鶏肉 24 △ ちくわ 6</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 8.4</p> <p>□ たけのこ 36 みりん 1.92</p> <p>こいくち うすくち だし</p> <p>△ だし巻玉子 おひたし</p> <p>□ ほうれん草 27.6 □ 人参 10.8</p> <p>□ もやし 21.6 ○ 砂糖 1.08</p> <p>こいくち</p> <p>△ ジャがいもと玉ねぎのみそ汁</p> <p>○ ジャがいも 36 □ 玉ねぎ 36</p> <p>□ えのきたけ 6 □ ねぎ 6</p> <p>みそ だし</p>	<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>△ 牛乳 ごはん つくねのソース焼き 667kcal</p> <p>△ キャベツ入りつくね みりん 1.32</p> <p>○ 砂糖 2.76 ウスター</p> <p>とんかつソース</p> <p>△ 春キャベツのみかか和え</p> <p>□ 春キャベツ 30 □ きゅうり 18</p> <p>□ ちんげんさい 12 ○ 砂糖 1.08</p> <p>△ かつお節 1.2 こいくち</p> <p>けんちん汁</p> <p>□ 人参 12 □ ごぼう 12</p> <p>△ 厚揚げ 12 ○ りいも 36</p> <p>○ こんにやく 24 □ 大根 12</p> <p>みりん 1.8 酒 0.84 だし</p> <p>○ ごま油 0.48 うすくち こいくち</p>									
<p>△ 牛乳 ごはん のり佃煮 牛肉コロケ 746kcal</p> <p>○ 揚げ油 8.4</p> <p>△ ジャご和え</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2.16 □ 人参 6</p> <p>□ 春キャベツ 48 △ 油揚げ 4.8</p> <p>○ ごま 0.96 ○ 砂糖 1.08</p> <p>こいくち</p> <p>△ 小松菜のみそ汁</p> <p>□ こまつな 18 □ えのきたけ 9.6</p> <p>□ 玉ねぎ 30 □ 人参 6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 菜飯 海藻とこんにやくのサラダ 670kcal</p> <p>△ 海藻 0.6 △ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 36 ○ こんにやく 18</p> <p>○ 砂糖 1.8 ○ 米油 0.6</p> <p>こいくち こしょう</p> <p>酢</p> <p>△ 肉豆腐</p> <p>△ 豆腐 84 △ 牛肉 30</p> <p>○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 84</p> <p>□ 人参 12 □ ねぎ 9.6</p> <p>○ 砂糖 3.84 酒 1.8</p> <p>こいくち</p>	<p>△ 牛乳 食パン2枚 スナッパえんどう入りサラダ 783kcal</p> <p>□ スナッパえんどう 9. □ 春キャベツ 42</p> <p>△ ツナ 12 塩</p> <p>○ オリーブ油 0.54 こしょう</p> <p>酢 マヨネーズ</p> <p>□ ミントマト 2個</p> <p>△ スライスチーズ</p> <p>△ カレースパ汁</p> <p>○ スパゲティ 8.4 △ 豚肉 14.4</p> <p>○ ジャがいも 39.6 □ 玉ねぎ 48</p> <p>□ 人参 12 □ ピーマン 3.6</p> <p>トマト 3.6 コンソメ こしょう</p> <p>カレールーウ カレー粉</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 焼きさばのみそだれがけ 695kcal</p> <p>△ さば ○ 砂糖 3.72 みりん 0.67</p> <p>□ ゆず果汁 0.6 酒 2.18 みそ</p> <p>切干し大根の含め煮</p> <p>△ とり肉 7.2 □ 切干大根 3.6</p> <p>△ 高野豆腐 1.8 △ 平天 4.8</p> <p>こんにやく 8 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 4.8 ○ 砂糖 1.8</p> <p>○ 米油 0.6 みりん 0.6</p> <p>酒 0.6 だし こいくち</p> <p>若竹汁</p> <p>△ わかめ 1.2 □ たけのこ 30</p> <p>□ しめじ 8.4 うすくち みりん 0.96 だし</p>	<p>△ 牛乳 キムチチャーハン 678kcal</p> <p>○ 米 78 ○ 押麦 12</p> <p>△ 豚肉 24 酒 1.2</p> <p>□ キムチ 30 ○ ごま油 0.24</p> <p>□ ニラ 6 □ 玉ねぎ 30</p> <p>△ 卵 14.4 中華だし</p> <p>こしょう こいくち</p> <p>塩</p> <p>△ 肉団子と野菜のスーフ</p> <p>△ 肉団子 30 □ 人参 12</p> <p>□ もやし 18 □ 白菜 18</p> <p>□ ちんげんさい 12 こしょう</p> <p>中華だし うすくち</p> <p>豆乳プリン</p>									
<p>△ 牛乳 ごはん 照焼ハンバーグ 667kcal</p> <p>△ 照焼ハンバーグ</p> <p>みりん 1.2 ○ 砂糖 2.4</p> <p>こいくち ○ 片栗粉 0.36</p> <p>△ ごま和え</p> <p>□ 春キャベツ 27.6 □ 人参 12</p> <p>□ きゅうり 21.6 ○ ごま 1.08</p> <p>○ 砂糖 0.66 こいくち</p> <p>△ えのきたけの味噌汁</p> <p>□ えのきたけ 12 ○ 麩 0.96</p> <p>□ 玉ねぎ 33.6 △ 油揚げ 4.8</p> <p>□ ねぎ 6 だし</p> <p>みそ</p> 	<p>△ 牛乳 うずいえんどうごはん 710kcal</p> <p>○ 米 84 □ うずいえんどう 13.2</p> <p>△ こんぶ 0.3 塩</p> <p>△ 揚げたご焼き</p> <p>○ 揚げ油 4.2</p> <p>筑前煮</p> <p>△ とり肉 24 □ 人参 24</p> <p>□ ごぼう 24 ○ こんにやく 36</p> <p>△ ちくわ 24 □ 大根 24</p> <p>□ いんげん 6 ○ 米油 0.6</p> <p>酒 1.8 みりん 1.2</p> <p>○ 砂糖 3 こいくち だし</p> <p>△ ぼん酢あえ</p> <p>□ ほうれん草 6 △ ツナ 14.4</p> <p>□ きゅうり 33.6 □ 玉ねぎ 12</p> <p>□ しめじ 6 ぼん酢</p>	<p>△ 牛乳 親子丼 678kcal</p> <p>○ 米 96 △ 鶏肉 24</p> <p>□ 玉ねぎ 120 □ 人参 12</p> <p>△ かまぼこ 12 □ ねぎ 12</p> <p>△ 卵 36 酒 1.56</p> <p>みりん 1.56 ○ 砂糖 2.18</p> <p>○ 片栗粉 0.48 うすくち</p> <p>こいくち</p> <p>△ たくあんあえ</p> <p>□ 春キャベツ 36 □ きゅうり 14.4</p> <p>酒 1.8 □ 刻みたくあん 7.2</p> <p>○ 砂糖 0.6 △ かつお節 0.6</p> <p>うすくち</p>	<p>△ 牛乳 ごはん みそラーメン 761kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ 中華めん 108 △ 豚肉 18</p> <p>□ もやし 30 □ コーン 12</p> <p>□ 春キャベツ 30 □ ねぎ 6</p> <p>みりん 1.8 ○ ごま油 0.24</p> <p>□ にんにく 0.24 □ しょうが 0.36</p> <p>中華だし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>△ 寒天のピリ辛サラダ</p> <p>寒天 1.44 △ ささみフレーク 12</p> <p>□ ほうれん草 12 □ ちんげんさい 21.6</p> <p>○ 砂糖 3.12 ○ ごま油 0.96</p> <p>こいくち 酢</p> <p>トウバンジャン</p>	<p>△ 牛乳 ごはん とんかつ 686kcal</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>ソース(小袋)</p> <p>△ 糸かまぼこと野菜のサラダ</p> <p>△ 糸かまぼこ 12 □ 春キャベツ 24</p> <p>□ もやし 30 □ 人参 6</p> <p>○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.48</p> <p>こいくち 酢</p> <p>△ 豆腐のみそ汁</p> <p>△ 豆腐 36 △ わかめ 0.72</p> <p>□ 大根 18 △ 油揚げ 4.8</p> <p>だし みそ</p>									
<p>△ 牛乳 カレーライス 823kcal</p> <p>○ 米 108 △ 豚肉 22.8</p> <p>□ 玉ねぎ 85.2 ○ ジャがいも 57.6</p> <p>□ 人参 13.2 ワイン 2.28</p> <p>□ にんにく 0.23 こいくち</p> <p>カレールーウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>カレー粉</p> <p>△ はっさく入りフルーツポンチ</p> <p>□ みかん 24 □ はっさく 18</p> <p>□ パイン 24 カットゼリー 12</p> <p>寒天 24</p> 	<p>△ 牛乳 ごはん 白身魚の香味しょうゆがけ 635kcal</p> <p>△ ホキ □ しょうが 0.84</p> <p>みりん 1.2 ○ 砂糖 3</p> <p>酒 1.2 こいくち</p> <p>切干し大根の梅酢あえ</p> <p>□ 切干大根 1.8 △ わかめ 0.84</p> <p>□ きゅうり 36 △ ちりめんじゃこ 2.4</p> <p>○ ごま 1.8 ○ 砂糖 2.4</p> <p>梅酢 3.84 うすくち</p> <p>豚汁</p> <p>△ 豚肉 12 ○ ジャがいも 24</p> <p>□ ごぼう 8.4 □ 白菜 24</p> <p>□ もやし 18 □ 人参 6</p> <p>□ ねぎ 8.4 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△ 牛乳 コッペパン キャベツメンチカツ 812kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ キャベツメンチカツ</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>パンネのポロネーゼ</p> <p>○ ペンネ 19.2 △ 豚ひき肉 14.4</p> <p>□ 玉ねぎ 16.8 □ 人参 7.2</p> <p>□ にんにく 0.11 トマト 3</p> <p>○ オリーブ油 0.36 こしょう</p> <p>塩 ケチャップ</p> <p>デミグラスソース コンソメ</p> <p>野菜スープ</p> <p>△ ベーコン 12 □ しめじ 9.6</p> <p>□ 人参 12 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ ちんげんさい 18 こしょう</p> <p>コンソメ</p>	<p>△ 牛乳 ごはん ぎょうざ 2個 春雨サラダ 766kcal</p> <p>△ ぎょうざ 2個</p> <p>△ 春雨サラダ</p> <p>□ きゅうり 24 ○ 春雨 7.2</p> <p>△ ささみフレーク 9.6 □ コーン 9.6</p> <p>○ ごま油 0.24 ○ 砂糖 1.8</p> <p>酢 こいくち</p> <p>△ ホイコーロー</p> <p>△ 豚肉 36 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ にんにく 0.6 □ ピーマン 12</p> <p>□ しいたけ 1.2 □ 春キャベツ 60</p> <p>△ 厚揚げ 24 △ 高野豆腐 2.4</p> <p>酒 3.6 ○ 砂糖 1.44</p> <p>○ 片栗粉 0.72 トウバンジャン</p> <p>テンメンジャン こいくち</p> <p>赤みそ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 ごはん ササミのレモンソース揚げ 781kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ササミのレモンソース揚げ</p> <p>△ ささみ 酒 2.4 塩</p> <p>○ 片栗粉 7.8 ○ 揚げ油 7.2</p> <p>○ 砂糖 5.4 こいくち □ レモン果汁 3.24</p> <p>きんぴらごぼろ</p> <p>△ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6</p> <p>□ ごぼう 24 △ ちくわ 6</p> <p>□ にんにく 18 ○ 砂糖 2.4 みりん 0.36</p> <p>□ いんげん 6 酒 0.96 こいくち</p> <p>△ ジャがもちスープ</p> <p>○ ジャがもち 24 △ 油揚げ 4.8</p> <p>○ こんにやく 12 □ 大根 24</p> <p>□ ちんげんさい 9.6 □ ねぎ 6</p> <p>□ 人参 7.2 酒 1.8 うすくち</p> <p>みりん 0.72 こいくち だし</p>									
<p>△ 牛乳 チキンライス 695kcal</p> <p>○ 米 84 △ 鶏肉 36</p> <p>□ 玉ねぎ 42 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 6 ○ 米油 0.6</p> <p>塩 こしょう</p> <p>ケチャップ ウスター</p> <p>コンソメ</p> <p>△ 大麦入りの豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 人参 8.4</p> <p>○ 大麦 6 □ 玉ねぎ 30</p> <p>○ さつまいも 30 コンソメ</p> <p>△ 豆乳 24 こしょう</p> <p>豆乳ルーウ</p>	<p>△ 牛乳 ごはん アジフライ 798kcal</p> <p>△ アジフライ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>もやしのピリ辛あえ</p> <p>□ もやし 42 □ きゅうり 18</p> <p>□ アスパラガス 3.6 ○ ごま油 0.24</p> <p>○ 砂糖 3.36 酢</p> <p>トウバンジャン こいくち</p> <p>△ 肉じゃが</p> <p>○ ジャがいも 96 △ 牛肉 30</p> <p>○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 84</p> <p>□ 人参 12 □ いんげん 12</p> <p>○ 砂糖 2.88 酒 1.8 こいくち</p>	<p><3つの食品グループと多くふくまれる栄養素></p> <table border="1"> <tr> <td> <p>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> </tr> </table>			<p>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>えいようそ 栄養素</p>	<p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p>	<p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p>
<p>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>えいようそ 栄養素</p>	<p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p>	<p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p>											
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p>											
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p>											

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。