

	(月) 11 25	(火) 12 26	(水) 13	(木) 14 28	(金) 1 29	(土) 2 16 30
昼食	【五目うどん】 若鶏・もも にんじん たまねぎ かまぼこ まいたけ 葉ねぎ うどん-ゆで 酒 こいくちしょうゆ みりん かつお・昆布だし 【青菜のおから和え】 ほうれんそう にんじん 油揚げ はくさい おから 三温糖 こいくちしょうゆ みりん	【麦ごはん】 米 押麦 【さんまのかば焼き】 さんま 薄力粉 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 水 じゃがいもでん粉 【さっぱり和え】 生わかめ きゅうり もやし にんじん えだまめ-冷凍 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 【麩のみそ汁】 麩 キャベツ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	【ロールパン】 ロールパン 【タンドリーチキン】 若鶏・もも ヨーグルト トマトケチャップ カレー粉 食塩 こしょう 【かぼちゃのサラダ】 かぼちゃ きゅうり にんじん レーズン チーズ なたね油 穀物酢 食塩 こしょう 【マッシュルームのスープ】 マッシュルーム ベーコン 固形ブイヨン 食塩 【ラムネ】 ラムネ	【麦ごはん(丼)】 米 押麦 【マーボー茄子丼】 牛・ひき肉 豚・ひき肉 なす にんじん たまねぎ れんこん 葉ねぎ 根深ねぎ しょうが ごま油 三温糖 中華だし 酒 こいくちしょうゆ 淡色辛みそ 食塩 じゃがいもでん粉 【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 水菜 中華だし 食塩	【麦ごはん】 米 押麦 【豚肉と春雨の炒め物】 豚・かたロース いか 春雨 にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) いら しょうが ごま油 中華だし 三温糖 酒 こいくちしょうゆ 食塩 【えのきのスープ】 えのき オクラ 中華だし 食塩	【麦ごはん(丼)】 米 押麦 【すき焼き丼】 牛・かたロース にんじん たまねぎ はくさい 葉ねぎ 糸こんにゃく なたね油 三温糖 酒 こいくちしょうゆ みりん かつお・昆布だし 【なめこのおすまし】 なめこ チンゲンサイ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
	午後おやつ	【りんごヨーグルト蒸しパン】 ホットケーキミックス 鶏卵 ヨーグルト りんご なたね油 【豆乳】 調整豆乳	【マロンムース】 マロンムース 【ソフトせんべい塩味】 ソフトせんべい塩味 【牛乳】 普通牛乳	【里芋のころころ揚げ】 さといも じゃがいもでん粉 食塩 【牛乳】 普通牛乳	【メロンパン】 ロールパン 薄力粉 上白糖 鶏卵 有塩バター グラニュー糖 【牛乳】 普通牛乳	【麩のカレーボール】 麩 カレー粉 有塩バター 食塩 【牛乳】 普通牛乳

	(月) 4	(火) 5 19	(水) 6	(木) 7 21	(金) 8 22	(土) 9
昼食	【麦ごはん】 米 押麦 【肉豆腐】 豚・かたロース 焼き豆腐 にんじん たまねぎ 板こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん なたね油 三温糖 酒 こいくちしょうゆ みりん かつお・昆布だし 【小松菜のみそ汁】 こまつな 大根 淡色辛みそ かつお・昆布だし	【ロールパン】 ロールパン 【ツナとトマトのスパゲッティ】 シーチキン たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム なす 有塩バター 三温糖 固形ブイヨン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース スパゲッティ 食塩 【じゃが芋の豆乳スープ】 じゃがいも ブロッコリー 調製豆乳 固形ブイヨン 食塩	【麦ごはん】 米 押麦 【さばの塩焼き】 さば 食塩 【切干大根のゆかり和え】 切り干し大根 にんじん キャベツ はくさい 焼き竹輪 穀物酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ゆかりふりかけ 【ほうれん草のおすまし】 ほうれんそう えのきたけ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	【麦ごはん(丼)】 米 押麦 【天津丼】 豚・かたロース 鶏卵 にんじん たまねぎ 乾しいたけ チンゲンサイ ごま油 三温糖 中華だし こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 じゃがいもでん粉 【ワンタンスープ】 ぎょうざの皮 くら ごま-いり 中華だし 食塩	【麦ごはん】 米 押麦 【鶏肉とコーンのバター醤油炒め】 若鶏・もも たまねぎ にんじん コーン(缶詰,粒) まいたけ キャベツ グリーンピース-冷凍 有塩バター こいくちしょうゆ 【かき玉汁】 鶏卵 根みつば うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	【皿うどん】 豚・かたロース にんじん たまねぎ はくさい ぶなしめじ こまつな しょうが 油揚げ乾燥めん ごま油 三温糖 中華だし 合成清酒 こいくちしょうゆ 食塩 じゃがいもでん粉 【わかめスープ】 乾燥わかめ 生しいたけ 中華だし 食塩
	午後おやつ	【野菜スティック】 きゅうり 淡色辛みそ 三温糖 マヨドレ 【牛乳】 普通牛乳	【抹茶のカップケーキ】 薄力粉 有塩バター 三温糖 鶏卵 普通牛乳 抹茶 ベーキングパウダー 甘納豆 【牛乳】	【おかかチーズおにぎり】 米 かつお節 こいくちしょうゆ みりん プロセスチーズ 【牛乳】 普通牛乳	【梨】 梨 【豆乳クッキー】 豆乳クッキー 【牛乳】 普通牛乳	【ココアトースト】 食パン ピュアココア グラニュー糖 マーガリン 【牛乳】 普通牛乳

		(水) 20	(水) 27	(金) 15	
昼 食		<p>【麦ごはん】 米 押麦</p> <p>【さばの塩焼き】 さば 食塩</p> <p>【切干大根のゆかり和え】 切り干し大根 にんじん キャベツ はくさい 焼き竹輪 穀物酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ゆかりふりかけ</p> <p>【ほうれん草のおすまし】 ほうれんそう えのきたけ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし</p>	<p>【ロールパン】 ロールパン</p> <p>【タンドリーチキン】 若鶏・もも ヨーグルト トマトケチャップ カレー粉 食塩 こしょう</p> <p>【かぼちゃのサラダ】 かぼちゃ きゅうり にんじん レーズン チーズ なたね油 穀物酢 食塩 こしょう</p> <p>【マッシュルームのスープ】 マッシュルーム ベーコン 固形ブイヨン 食塩</p>	<p>【麦ごはん】 米 押麦</p> <p>【豚肉と春雨の炒め物】 豚・かたロース いか 春雨 にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) にら しょうが ごま油 中華だし 三温糖 酒 こいくちしょうゆ 食塩</p> <p>【えのきのスープ】 えのき オクラ 中華だし 食塩</p>	
	午後おやつ	<p>【おはぎ】 もち米 米 つぶしあん きな粉 三温糖 食塩</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>	<p>【里芋のころころ揚げ】 さといも じゃがいもでん粉 食塩</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>	<p>【お月見団子】 白玉粉 かぼちゃ 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 三温糖 水 じゃがいもでん粉 水</p> <p>【牛乳】</p>	