

	(月) 1 15 29	(火) 2 16 30	(水) 3 31	(木) 4 18	(金) 5 19	(土) 20
昼食	【麦ごはん(丼)】 米 押麦 【きのこカレー】 豚・かたロース たまねぎ にんじん まいたけ ぶなしめじ マッシュルーム なたね油 カレールウ 普通牛乳 【フルーツのヨーグルト和え】 ヨーグルト みかん(缶詰) りんご バナナ 三温糖	【ちゃんぽん】 豚・かたロース たまねぎ にんじん 竹輪 はくさい もやし 中華めん 三温糖 中華だし 合成清酒 こいくちしょうゆ 食塩 【ツナとキャベツの海苔和え】 シーチキン こまつな キャベツ にんじん えのきたけ 焼きのり こいくちしょうゆ	【麦ごはん】 米 押麦 【鯖のみそ焼き】 さわら しょうが 三温糖 合成清酒 淡色辛みそ みりん ごま油 【もやしの酢の物】 もやし きゅうり 生わかめ 黄パプリカ 穀物酢 三温糖 こいくちしょうゆ 食塩 いらごま 【大根のおすまし】 大根 ほうれんそう うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	【ロールパン】 ロールパン 【ポークビーンズ】 豚・かたロース 大豆 たまねぎ にんじん じゃがいも カリフラワー さやいんげん なたね油 三温糖 固形ブイヨン トマト缶 ウスターソース 食塩 【豆腐のスープ】 レタス 絹ごし豆腐 固形ブイヨン 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 コーン(缶詰,粒) たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ グリーンピース 有塩バター こいくちしょうゆ 食塩 【里芋のみそ汁】 さといも みずな 淡色辛みそ かつお・昆布だし	【麦ごはん(丼)】 米 押麦 【中華風あんかけ丼】 豚・かたロース にんじん たまねぎ たけのこ にはら しょうが 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 【わかめのスープ】 カットわかめ じゃがいも 中華だし 食塩
	【大学芋】 さつまいも なたね油 三温糖 こいくちしょうゆ 水 穀物酢 【牛乳】 普通牛乳	【メープルチーズトースト】 食パン チーズ メープルシロップ 【牛乳】 普通牛乳	【かぼちゃパイ】 パイシート かぼちゃ 白あん 【豆乳】 調整豆乳	【五平もち】 米 もち米 赤色辛みそ 三温糖 みりん 合成清酒 【牛乳】 普通牛乳	【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 【減塩ぱりんこ】 減塩ぱりんこ 【牛乳】 普通牛乳	【カルシウムせんべい】 カルシウムせんべい 【牛乳】 普通牛乳
午後おやつ						

	(月) 22	(火) 9 23	(水) 10 24	(木) 11 25	(金) 12 26	(土) 13 27
昼食	<p>【麦ごはん】 米 押麦</p> <p>【マーボー豆腐】 牛・ひき肉 豚・ひき肉 木綿豆腐 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 合成清酒 こいくちしょうゆ 淡色辛みそ 食塩 じゃがいもでん粉</p> <p>【もやしのスープ】 もやし コーン(缶詰,粒) 中華だし 食塩</p>	<p>【ナポリタン】 ベーコン たまねぎ にんじん 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</p> <p>【じゃが芋のスープ】 じゃがいも えだまめ 固形ブイヨン 食塩</p>	<p>【麦ごはん(丼)】 米 押麦</p> <p>【すき焼き丼】 豚・かたロース はくさい にんじん たまねぎ 糸こんにゃく エリンギ 葉ねぎ なたね油 三温糖 合成清酒 こいくちしょうゆ みりん かつお・昆布だし</p> <p>【なめこ汁】 なめこ ほうれんそう 淡色辛みそ かつお・昆布だし</p>	<p>【ロールパン】 ロールパン</p> <p>【豆乳ポトフ】 若鶏・もも ウインナー たまねぎ かぶ さつまいも ブロッコリー なたね油 固形ブイヨン 食塩 こしょう 調製豆乳</p> <p>【じゃこのサラダ】 レタス ミニトマト きゅうり 黄パプリカ ちりめんじゃこ なたね油 穀物酢 食塩 こしょう</p>	<p>【麦ごはん】 米 押麦</p> <p>【鮭の漬け焼き】 鮭 こいくちしょうゆ みりん</p> <p>【おからの炒り煮】 おから にんじん こまつな ごぼう 油揚げ なたね油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん かつお・昆布だし</p> <p>【かき玉汁】 鶏卵 みずな うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし</p>	<p>【塩焼きそば】 豚・かたロース にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ 中華めん ごま油 中華だし 合成清酒 食塩 こしょう レモン果汁</p> <p>【しいたけのスープ】 生しいたけ 絹ごし豆腐 中華だし 食塩</p>
	午後おやつ	<p>【ココアパン】 ロールパン マーガリン グラニュー糖 ピュアココア</p> <p>【豆乳】 調整豆乳</p>	<p>【栗ごはんのおにぎり】 米 くり 昆布だし 合成清酒 みりん 食塩 黒ごま</p> <p>【牛乳】</p>	<p>【ポンドケーキ】 じゃがいも チーズ 普通牛乳 じゃがいもでん粉 薄力粉 三温糖 食塩</p> <p>【牛乳】</p>	<p>【りんごのケーキ】 薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 三温糖 有塩バター りんご</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>	<p>【柿】 かき</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>

				(水) 17								
昼 食					【麦ごはん】 米 押麦							
					【鯖のみそ焼き】 さわら しょうが 三温糖 合成清酒 淡色辛みそ みりん ごま油							
午後 おやつ					【もやしの酢の物】 もやし きゅうり 生わかめ 黄パプリカ 穀物酢 三温糖 こいくちしょうゆ 食塩 いりごま							
					【大根のおすまし】 大根 ほうれんそう うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし							
				【ミニカップゼリー】 【かぼちゃパイ】 パイシート かぼちゃ 白あん								
				【豆乳】 調整豆乳								