1月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金							
8日	9日	10日	11日	12日							
		ご飯 ※粉入りパン		ご <mark>飯</mark>							
		_{ぎゅうにゅう} 牛乳	_{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
成人の日	始業式	こめこ 米粉のビーフカレー	さけのピザ風	^{ぶたにく たま} 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き							
		すり手し大根の酢の物	花野菜のサラダ	キャベツのおかか和え							
		ぶどうゼリー	野菜たっぷりスープ	えのきのみそ汁							
15日	16日	17日	18日	19日							
ご飯	ご飯	わかめご飯	ココア揚げパン	ご飯							
ぎゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅう 牛乳	_{ぎゅうにゅう} 牛乳	_{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
さわらのごまみそ焼き	プルコギ	ちくわサラダ	大豆サラダ	ぶりの照り焼き							
^{あまず} あ 甘酢和え	もやしの塩ナムル	だいこん あつあ おでん大根と厚揚げの煮物	ポトフ	_{こまつな} 小松菜のマヨネーズ和え							
ほうれん草のすまし汁	^{はるさめ} 春雨スープ	1	みかんゼリー	さといものすまし汁							
^{とうにゅう} 豆乳プリン		- わたらいちょう 度会町の「おでん大根」です!									
22日	23日	24日	25日 イギリス	26日							
ご飯	ご飯	ご飯	コッペパン	ご <mark>飯</mark>							
ぎゅうにゅう 牛乳	_{ぎゅうにゅう} 牛乳	_{ぎゅうにゅう} 牛乳	_{ぎゅうにゅう} 牛乳	^{ぎゅうにゅう} 牛乳							
豚肉の炒め煮	。 さけのマヨネーズ焼き	ガイトート	カウル	バターチキンカレー							
^{みずな} 水菜の和え物	じゃがいものかつおまぶし	ヤムウンセン	ほうれん草のレモン ^あ れえ	ビーンズサラダ							
しめじのすまし <u>;</u> 。	く 具だくさんみそ汁	チンゲンサイのスープ	^{こうちゃ} 紅茶プディング								
29日 アメリカ	30日 にほん わしょく 日本 (和食)	31日	がつしたも	がつ」にち							
ジャンバラヤ	- (和 な) ご飯	ご 飯	1月24日か ぱんこく がっこうきゅうしょ 全国学が終	ら1月30日は <mark>食週間</mark> です。							
ぎゅうにゅう 牛乳	_{ぎゅうにゅう} 牛乳	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	その期間に合わせて、								
コーンサラダ	さばの塩焼き	^{ちくぜんに} 筑前煮	1 <u>月24日から1月30日</u> は、 がいこくりょうり 外国料理、和食が登場します。								
オニオンスープ	_{こまつな あぶらあ あ もの} 小松菜と油揚げの和え物	ロマック 白菜のごま和え	ア国科廷、和	尺か豆場しより。							
チョコプリン	_{とんじる} 豚汁	あんころ餅風デザート		 							

給食献立表

三重県立度会特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

### 2000 전 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	日	献立名	赤の(血や肉(黄の 熱や力の	仲間 元になる		の仲間 子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	球件*- たんぱく質 食塩相当量
응한 1. **** ******************************		ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				560 kcal	668 kcal
교문 보고 1	10	米粉のビーフカレー	牛小間切れ		じゃがいも, 県内米粉カレー	油	にんじん	たまねぎ	17.1 g	19.9 g
PROPOSE 1		切干し大根の酢の物			三温糖	すりごま,ごま油	にんじん	切干大根,きゅうり	1.9 g	2.2 g
日本の日本 19		ぶどうゼリー							1	
### 1		米粉入りパン 牛乳		牛乳	米粉入り゚パン				530 kcal	633 kcal
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##		さけのピザ風	鮭	チーズ			ピーマン	たまねぎ	29.3 g	
변像した 2012 - 1						ごまドレッシング	ブロッコリー, にんじん		1	
「日本の日の1977 「日本の日の1978 「	不	化野采のサフタ							2.3 g	2.8 g
(野菜たっぷりスープ			じゃがいも		にんじん	たまねぎ, キャベツ, ほんしめ		
		ご飯 牛到		牛乳	精米, おおむぎ				568 kcal	687 kcal
***	10		豚小間切れ		三温糖	油	にんじん	しょうが, たまねぎ	-	
「本語の			かつお節		三温糖		にんじん	キャベツ, きゅうり	-	
20mm			木綿豆腐 あわせみそ	わかめ					1.0 g	2. 2 g
10		·	1144	*	結米 おおむぎ			12.1.2.12.17.12.18.2	FC0 11	000 11
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日			さわら あわせみそ	1 30	1871, 0000 C	ノンエッグマヨネーズ ごま				
日本語画学 日本語学学 日本語画学 日本語画学 日本語画学 日本語画学 日本語の学学学学学 日本語画学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学学	15	さわらのごまみそ焼き	2175, 8017207 (/ フェックマコホース, こよ			23. 2 g	29.4 g
本語の	月	甘酢和え			三温糖		にんじん	きゅうり,キャベツ	1.7 g	2.0 g
日本		ほうれん草のすまし汁	木綿豆腐,油揚げ				ほうれんそう	たまねぎ	l	
전		豆乳プリン								
万元 日から		ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				540 kcal	655 kcal
大きからの地方が 一名	16		牛小間切れ		三温糖	油, ごま, ごま油	にんじん, ピーマン	たまねぎ, えのきたけ	-	
世界の子		1 1 1		<u> </u>		ごま油	にんじん	もやし, きゅうり	4	
100 Pos Ciclo 中央。					春雨	ごま油	にんじん, チンゲン菜	たまねぎ	1	
(5.1795)	H		<u> </u>	牛乳		+	 		542 kgal	656 kgal
# 5.0 19 59 7 8			焼き竹輪	+		ごまドレッシング	にんじん	キャベツ,きゅうり.ホール		
하나 사용 변수에 변수 보고 1.8 출 2.1 출 1.8 å 2.1 출 1.8 å 2.1 출 1.8 å 2.1 출 2.1 출 2.2 출 2.8 å 2.3 å	17 水	ちくわサラダ						コーン	18.3 g	21.2 g
13 기계에 기가 수 함		おでん大根と厚揚げの煮物	豚小間切れ,厚あげ		板こんにゃく, 三温糖, 片栗粉	油	にんじん	だいこん	1.8 g	2.1 g
13 기계 기계 부시 15 15 15 15 15 15 15 1				生 剪	コッペパン グラニュー語	油				_
# ボラフ V-ゼージ C-がいも		ココア揚げパン 牛乳		1 70					545 kcal	619 kcal
からんせ 1		大豆サラダ			三温糖		にんじん	きゅうり,キャベツ	19.1 g	21.7 g
변변 수 및 변경 보고 기상	不	ポトフ	ソーセージ		じゃがいも	油	にんじん, こまつな	たまねぎ	2.2 g	2.8 g
20		みかんゼリー								
10 10 10 10 10 10 10 10		ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				530 kcal	667 kcal
# (1.0 g 보고) 보고 (1.0 g 보고)	10	ぶりの照り焼き	ぶり		三温糖			おろししょうが	22.7 g	28.9 g
古田 10mm	金	小松菜のマヨネーズあえ			三温糖	ノンエッグマヨネーズ	こまつな, にんじん	キャベツ, ホールコーン		22 ~
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	-								1.9 g	
20	1		木綿豆腐		さといも		ねぎ	たまねぎ	1.9 g	2. 2 g
### ***		さといものすまし汁	木綿豆腐	牛乳			ねぎ	たまねぎ		
「		さといものすまし汁 ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ	油			556 kcal	674 kcal
	22	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮	豚小間切れ	牛乳	精米, おおむぎ 三温糖, 片栗粉		にんじん	たまねぎ	556 kcal 21.6 g	674 kcal 25.0 g
22 2 2 2 2 2 2 2 2		さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの	豚小間切れ油揚げ	牛乳	精米, おおむぎ 三温糖, 片栗粉		にんじん みずな, にんじん	たまねぎ もやし	556 kcal 21.6 g	674 kcal 25.0 g
Part	22	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁	豚小間切れ油揚げ		精米, おおむぎ 三温糖, 片栗粉 三温糖		にんじん みずな, にんじん	たまねぎ もやし	556 kcal 21.6 g 1.8 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g
最だくみを計 木精豆腐、あわせみそ にんじん、自ねぎ キャベッたまねぎ 24 7 g 32 1 g	22	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐		精米, おおむぎ 三温糖, 片栗粉 三温糖	すりごま	にんじん みずな, にんじん	たまねぎ もやし	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal
大きしている	22 月 23	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭		精米, おおむぎ 三温糖, 片栗粉 三温糖 精米, おおむぎ	すりごま ノンエッグマヨネーズ, ごま	にんじん みずな, にんじん	たまねぎ もやし	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g
対イトト 関向もも 片栗的・三型糖 油 白ねぎ たまねぎ 24.7 g 32.1 g 18.8 g 2.1 g 18.8 g 2.1 g	22 月 23	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 蛙 かつお節		精米, おおむぎ 三温糖, 片栗粉 三温糖 精米, おおむぎ	すりごま ノンエッグマヨネーズ, ごま	にんじん みずな, にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ, ほんしめじ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g
### おおむぎ 1.7 1.8 2.1 g 2.1 g	22 月 23	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 蛙 かつお節		精米、おおむぎ 三温糖・片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも	すりごま ノンエッグマヨネーズ, ごま	にんじん みずな, にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ, ほんしめじ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g
The control of th	22 月 23	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 具だくさんみそ汁 ご飯 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ	牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ	すりごま フンエッグマヨネーズ, ごま 油	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g
デンゲンサイのスープ 1 ご家油 デンゲン菜 模宜、たまねぎ 572 kcal 640 kca 25 カル県のレモンあえ 日本プディング 中外間切れ しゃがいも にんじん たまねぎ、キャベツ、かぶ 22.2 g 25.2 g 25.2 g 25.2 g 25.8 g 25.8 g 25.8 g 25.2 g 25.8 g 25.2 g 25.8 g 25.2 g 25.8 g 25.2 g 25.2 g 25.8 g 25.2 g 25.8 g 25.2 g 25.8 g 26.8 g	22月 23火	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 具だくさんみそ汁 ご飯 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐. あわせみそ	牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 ・ 一 二 温糖 ・ 精米、おおむぎ ・ じゃがいも ・ 精米、おおむぎ ・ 片栗粉、三 温糖	すりごま フンエッグマヨネーズ, ごま 油	にんじん みずな. にんじん ねぎ にんじん. 白ねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g
1 コッペパン 年 刊 中 刊 日 中 刊 日 中 刊 日 中 刊 日 中 刊 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 中 刊 日 日 日 日	22 月 23	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐. あわせみそ	牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 ・ 一 二 温糖 ・ 精米、おおむぎ ・ じゃがいも ・ 精米、おおむぎ ・ 片栗粉、三 温糖	すりごま フンエッグマヨネーズ, ごま 油	にんじん みずな. にんじん ねぎ にんじん. 白ねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g
25 カウル 中小間切れ じゃがいも にんじん たまねぎ、キャベツ、かぶ 22.2 g 25.2 g 28.8	22 月 23 火	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐. あわせみそ	牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 ・ 一 二 温糖 ・ 精米、おおむぎ ・ じゃがいも ・ 精米、おおむぎ ・ 片栗粉、三 温糖	すりごま ノンエッグマヨネーズ.ごま 油 油	にんじん みずな.にんじん ねぎ にんじん. 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g
### 2.3 g	22 月 23 火	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン テンゲンサイのスープ	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐. あわせみそ	牛乳牛乳	精米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 三温糖 精米 おおむぎ じゃがいも 精米 おおむぎ 片栗粉 三温糖 春雨 三温糖	すりごま ノンエッグマヨネーズ.ごま 油 油	にんじん みずな.にんじん ねぎ にんじん. 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g
A	22月 23火 24水	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ	牛乳牛乳	精米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 三温糖 精米 おおむぎ じゃがいも 精米 おおむぎ 片栗粉 三温糖 春雨 三温糖	すりごま ノンエッグマヨネーズ.ごま 油 油	にんじん みずな.にんじん ねぎ にんじん. 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン菜	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g
で飯	22月 23火 24水	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ	牛乳牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 / 三温糖 / 精米、おおむぎ / じゃがいも / 精米、おおむぎ / 片栗粉、三温糖 / 春雨、三温糖	すりごま ノンエッグマヨネーズ.ごま 油 油	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g	674 kcal 25. 0 g 2. 3 g 675 kcal 32. 0 g 2. 3 g 667 kcal 32. 1 g 2. 1 g 640 kcal 25. 2 g
20	22月 23火 24水	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 具だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ 鶏肉もも ツナ	牛乳牛乳牛乳	精米、おおむぎ 三温糖、片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖	すりごま ノンエッグマヨネーズ,ごま 油 ::::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g	674 kcal 25. 0 g 2. 3 g 675 kcal 32. 0 g 2. 3 g 667 kcal 32. 1 g 2. 1 g 640 kcal 25. 2 g
### 1.7 g 2.0 g 2.8 g 2.0 g	22月 23火 24水	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 具だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶プディング	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ 鶏肉もも ツナ	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム	精米、おおむぎ 三温糖、片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖	すりごま ノンエッグマヨネーズ,ごま 油 ::::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g
ジャンパラヤ	22月 23火 24水 25木	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶プディング ご飯 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ 鶏肉もも ツナ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖、片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ	すりごま ノンエッグマヨネーズ、ごま 油 油 ごま油	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン菜 にんじん ほうれんそう, にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal	674 kcal 25. 0 g 2. 3 g 675 kcal 32. 0 g 2. 3 g 667 kcal 32. 1 g 2. 1 g 640 kcal 25. 2 g
29	22月 23火 24水 25木	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶プディング ご飯 牛乳 バターチキンカレー	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ 鶏肉もも ツナ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖、片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ 三温糖	すりごま /ンエッグマヨネーズ,ごま 油 油 ごま油	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン菜 にんじん ほうれんそう, にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモンナ 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal	674 kcal 25. 0 g 2. 3 g 675 kcal 32. 0 g 2. 3 g 667 kcal 32. 1 g 2. 1 g 640 kcal 25. 2 g 2. 8 g
29 日	22月 23火 24水 25木	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶プディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト	精米、おおむぎ 三温糖、片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ 三温糖	すりごま /ンエッグマヨネーズ,ごま 油 油 ごま油 油 バター 油	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン菜 にんじん ほうれんそう、にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 686 kcal 28.8 g 2.0 g
オニオンス一プ	22月 23火 24水 25木	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶プディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト	精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 ・	すりごま / ンエッグマヨネーズ、ごま 油 油 ボター 油 油	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう、にんじん トマト缶	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g
プログランター 大当コブリン 1000 </td <td>22月 23火 24水 25木 26金</td> <td>さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳</td> <td>豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉</td> <td>牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト</td> <td>精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 ・</td> <td>すりごま / ンエッグマヨネーズ、ごま 油 油 ボター 油 油</td> <td>にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう、にんじん トマト缶</td> <td>たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁</td> <td>556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g</td> <td>674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 686 kcal 28.8 g 2.0 g 666 kcal</td>	22月 23火 24水 25木 26金	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐、あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト	精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 ・	すりごま / ンエッグマヨネーズ、ごま 油 油 ボター 油 油	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう、にんじん トマト缶	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 686 kcal 28.8 g 2.0 g 666 kcal
が振 年乳 年乳 精米、おおむぎ 530 kcal 666 kcal 30 kcal さばの塩焼き 競 25.7 g 32.6 g 小松菜と油揚げの和えもの 油揚げ 三温糖 こまつな、にんじん キャベツ 2.2 g 2.5 g 家汁 豚が間切れ、木綿豆腐。 さといも にんじん、ねぎ ささがきごぼう、だいこん・はくさい 2.2 g 2.5 g が前煮 第肉細切れ 株式 おおむぎ 「にんじん ごぼう、椎茸、たけのこ 19.0 g 21.9 g 白菜のごまあえ 三温糖 すりごま にんじん はくさい、もやし 1.6 g 1.9 g	22月 23火 24水 25木 26金	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶プディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト	精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 ・	すりごま / ンエッグマヨネーズ, ごま 油 :::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう, にんじん トマト缶	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、かよ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g	674 kcal 25. 0 g 2. 3 g 675 kcal 32. 0 g 2. 3 g 667 kcal 32. 1 g 2. 1 g 640 kcal 25. 2 g 2. 8 g 686 kcal 22. 8 g 666 kcal 22. 8 g
A	22月 23火 24水 25木 26金 29	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 具だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ぼうれん草のレモンあえ 紅茶プディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ピーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト	精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 ・	すりごま / ンエッグマヨネーズ, ごま 油 :::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう, にんじん トマト缶	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、かよ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g	674 kcal 25. 0 g 2. 3 g 675 kcal 32. 0 g 2. 3 g 667 kcal 32. 1 g 2. 1 g 640 kcal 25. 2 g 2. 8 g 686 kcal 22. 8 g 666 kcal 22. 8 g
30 火 小松菜と油揚げの和えもの 油揚げ 三温糖 こまつな.にんじん キャベツ 2.2 g 2.5 g 豚汁 豚小間切れ.木綿豆腐。 あわせみそ さといも にんじん. ねぎ ささがきごぼう. だいこん. はくさい こまつな.にんじん こまつな.にんじん こまつな.にんじん. はくさい こまつな.にんじん. はくさい こまつな.にんじん こまつな.にんじん こまがきごぼう.だいこん. はくさい こまがまごぼう. だいこん. はくさい こまがまごぼう. 株立. にんじん こまがまごぼう. 株立.たけのこ 19.0 g 21.9 g 21.9 g 21.9 g 1.6 g 1.9 g	22月 23火 24水 25木 26金 29	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ テョコブリン	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ	すりごま / ンエッグマヨネーズ, ごま 油 :::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう, にんじん トマト缶	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、かよ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 556 kcal 19.7 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 666 kcal 22.8 g 2.5 g
家汁 豚小間切れ、木綿豆腐。 さといも にんじん、ねぎ ささがきごぼう、だいこん。はくさい ご飯 牛乳 牛乳 精米、おおむぎ 544 kcal 639 kca 31 放射煮 鶏肉細切れ 板こんにゃく、さといも、三温糖 油 にんじん ごぼう、椎茸、たけのこ 19.0 g 21.9 g 4 放射素 白菜のごまあえ 三温糖 すりごま にんじん はくさい、もやし 1.6 g 1.9 g	22月 23火 24水 25木 26金 29	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ピーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ チョコブリン ご飯 牛乳	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉 4種豆のミックス ソーセージ,むきえび	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ	すりごま / ンエッグマヨネーズ, ごま 油 :::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな, にんじん ねぎ にんじん, 白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう, にんじん トマト缶	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、かよ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 686 kcal 22.8 g 2.0 g 666 kcal 22.8 g 666 kcal
終け あわせみそ くさい ご飯 牛乳 牛乳 精米、おおむぎ 544 kcal 639 kca 31 対前煮 鶏肉細切れ 板こんにゃく、さといも、三温糖 油 ごぼう、椎茸、たけのこ 19.0 g 21.9 g 白菜のごまあえ 三温糖 すりごま にんじん はくさい、もやし 1.6 g 1.9 g	22月 23火 24水 25木 26金 29月 30	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ピーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ チョコブリン ご飯 牛乳 さばの塩焼き	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 鮭 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉 4種豆のミックス ソーセージ,むきえび ベーコン 鯖	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ 三温糖 素米、おおむぎ	すりごま / ンエッグマヨネーズ, ごま 油 :::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン菜 にんじん ほうれんそう、にんじん トマト缶 にんじん、ピーマン、トマト にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 性茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 686 kcal 22.8 g 2.0 g 666 kcal 22.8 g 666 kcal 32.6 g
対前煮 鶏肉細切れ 板こんにゃく、さといも、三温糖 油 にんじん にんじん はくさい。もやし 1.6 g 1.9 g	22月 23火 24水 25木 26金 29月	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水菜の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ピーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ チョコブリン ご飯 牛乳 さばの塩焼き	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ 三温糖 素米、おおむぎ	すりごま / ンエッグマヨネーズ, ごま 油 :::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン菜 にんじん ほうれんそう、にんじん にんじん、ビーマン、トマト にんじん にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 推茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 686 kcal 22.8 g 2.0 g 666 kcal 22.8 g 666 kcal 32.6 g
31 水 白菜のごまあえ 鶏肉細切れ 板こんにゃく、さといも、三温糖 油 にんじん ごぼう、椎茸、たけのこ 19.0 g 21.9 g 1.6 g 1.6 g 1.9 g	22月 23火 24水 25木 26金 29月 30	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ほうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 バターチキンカレー ビーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ テョコブリン ご飯 牛乳 さばの塩焼き 小松菜と油揚げの和えもの	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 蛙 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉 4種豆のミックス ソーセーン ・動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳 牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳 ヨーグルト 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 片栗粉 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ 片栗粉、三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ 三温糖 素米、おおむぎ	すりごま / ンエッグマヨネーズ, ごま 油 :::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン菜 にんじん ほうれんそう、にんじん にんじん、ビーマン、トマト にんじん にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、たまねぎ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 666 kcal 22.8 g 2.5 g 666 kcal 32.6 g
xx 白菜のごまあえ 三温糖 すりごま にんじん はくさい、もやし 1.6 g 1.9 g	22月 23火 24水 25木 26金 29月 30	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異たくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ぼうれん草のレモンあえ 紅茶プティング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ チョコブリン ご飯 牛乳 ご飯 牛乳 ごがの塩焼き 小松菜と油揚げの和えもの 豚汁	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 蛙 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉 4種豆のミックス ソーセーン ・動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 ヨーグルト 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 「	すりごま / ンエッグマヨネーズ, ごま 油 :::::::::::::::::::::::::::::::::	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン菜 にんじん ほうれんそう、にんじん にんじん、ビーマン、トマト にんじん にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、たまねぎ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 666 kcal 22.8 g 2.5 g 666 kcal 32.6 g
日来のこまの人	22月 23火 24水 25木 26金 29月 30火	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスーブ コッペパン 牛乳 カウル ぼうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ チョコブリン ご飯 牛乳 ごばの塩焼き 小松菜と油揚げの和えもの 豚汁	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 蛙 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉 4種豆のミックス ソーセージ,むきえび ベーコン 鯖 油揚げ 豚小間切れ,木綿豆腐,あわせみそ	牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 ヨーグルト 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ じゃがいも 精米、おおむぎ け栗粉・三温糖 春雨、三温糖 コッペパン じゃがいも 三温糖 米粉、グラニュー糖 精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ 三温糖 精米、おおむぎ	すりごま /ンエッグマヨネーズ、ごま 油 油 ボター 油 油 油 加 ガター 油 油	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう、にんじん トマト缶 にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、かよ キャベツ、ショウラリ マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g 2.1 g 530 kcal 25.7 g 2.2 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 666 kcal 22.8 g 2.5 g 666 kcal 32.6 g 2.5 g
	22月 23火 24水 25木 26金 29月 30	さといものすまし汁 ご飯 牛乳 豚肉の炒め煮 水薬の和えもの しめじのすまし汁 ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいものかつおまぶし 異だくさんみそ汁 ご飯 牛乳 ガイトート ヤムウンセン チンゲンサイのスープ コッペパン 牛乳 カウル ぼうれん草のレモンあえ 紅茶ブディング ご飯 牛乳 パターチキンカレー ビーンズサラダ ジャンパラヤ 牛乳 コーンサラダ オニオンスープ チョコプリン ご飯 牛乳 ご飯 牛乳 ごばの塩焼き 小松菜と油揚げの和えもの 豚汁 ご飯 牛乳 気約前煮	豚小間切れ 油揚げ 木綿豆腐 蛙 かつお節 木綿豆腐,あわせみそ 鶏肉もも ツナ 牛小間切れ 豆乳 鶏肉 4種豆のミックス ソーセージ,むきえび ベーコン 鯖 油揚げ 豚小間切れ,木綿豆腐,あわせみそ	牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 キ乳 ヨーグルト 牛乳	精米、おおむぎ 三温糖 「	すりごま / ンエッグマヨネーズ、ごま 油 油 ボター 油 油 油 加 油 加 加 加 加 ガター カカー カカー カカー カカー カカー カカー カカー	にんじん みずな、にんじん ねぎ にんじん、白ねぎ 白ねぎ 赤パブリカ チンゲン薬 にんじん ほうれんそう、にんじん トマト缶 にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ、ほんしめじ キャベツ、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、白きくら げ、レモン汁 椎茸、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、レモン汁 たまねぎ、キャベツ、かぶ キャベツ、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ホール コーン たまねぎ	556 kcal 21.6 g 1.8 g 541 kcal 25.2 g 2.1 g 536 kcal 24.7 g 1.8 g 572 kcal 22.2 g 2.3 g 567 kcal 24.5 g 1.7 g 558 kcal 19.7 g 2.1 g	674 kcal 25.0 g 2.3 g 675 kcal 32.0 g 2.3 g 667 kcal 32.1 g 2.1 g 640 kcal 25.2 g 2.8 g 666 kcal 22.8 g 2.5 g 666 kcal 32.6 g 2.5 g