

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しほう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しほう
1 水	ごはん みぞしる とうふハンバーグ ちんげんさいのいために じゃこのいりに ぎゅうにゅう	油あげ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・青ねぎ	631	17 金	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいため きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	合挽き肉・(冷)豆腐・人参・たけのこ	642
		赤みそ・白みそ・削り節	29			しいたけ・青ねぎ・生姜・赤みそ・砂糖	25
		豆腐ハンバーグ(10)・菜種油	16			しょうゆ・酒・でん粉・豆板醤	18
2 木	げんりょうパン コーンラーメン やさしいため ヨーグルト ぎゅうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ・人参・青ねぎ	590	20 月	ごはん にくだんごのスーフ ぶたにくのアップルソース ナムル ぎゅうにゅう	ミートボール・玉ねぎ・人参・青ねぎ	694
		コーン(缶)・もやし・生姜・しょうゆ	27			白菜・しいたけ・しょうゆ・塩・こしょう	29
		ごま油・塩・こしょう・鶏がらスープ	20			鶏がらスープ	24
3 金	ごはん かふうスーフ いわしのかぼやき ひじきのいために ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・もやし・ちんげん菜	665	21 火	うずまきパン コーンスーフ ミンチカツ キャベツのカレーソテー ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン	609
		人参・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ	26			パセリ・菜種油・コンソメ・鶏がらスープ	26
		いわし(10)・小麦粉・菜種油	21			塩・こしょう	21
6 月	ごはん はっほうさい はるまき ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	豚肉・むきえび・いか・玉ねぎ・人参	722	22 水	ごはん にやっこ いもたご(泉州の郷土料理) ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・人参・みつ葉・しいたけ	626
		白菜・しいたけ・たけのこ・しょうゆ	29			砂糖・しょうゆ・酒・削り節	28
		ごま油・でん粉・鶏がらスープ・塩	25			たご・里芋・砂糖・しょうゆ・みりん	16
7 火	パン オニオンスーフ ポテトピザ あべかわもち ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ・オニオンソテー	636	23 木	げんりょうパン ミートスパゲティ ウインナー かいどうサラダ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ・人参	708
		白ワイン・塩・こしょう・菜種油	27			グリーンピース・マッシュルーム・トマト水煮	31
		鶏がらスープ	25			トマトケチャップ・ウスターソース	26
8 水	トリニータどん(ごはん) わかめスーフ みかん ぎゅうにゅう	鶏もも肉・生姜・にんにく・塩・こしょう・酒	724	24 金	ごはん けんちんじる ぎゅうにくとだいずのもの みかん ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・こんにゃく・大根・もやし	664
		小麦粉・でん粉・菜種油・にら・しょうゆ	28			人参・青ねぎ・里芋・しょうゆ・酒・削り節	27
		砂糖・みりん・ごま油・コチュジャン	25			牛肉・大豆・高野豆腐・糸こんにゃく	21
9 木	パン ミートポテト ベーコンエッグ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ・オニオンソテー	661	27 月	ごはん ぶたじる さけのしおやき かぼちゃのあまに ぎゅうにゅう	油あげ・こんにゃく・豚肉・大根・もやし	669
		白ワイン・塩・こしょう・菜種油	28			人参・青ねぎ・ごぼう・赤みそ・白みそ	34
		鶏がらスープ	23			削り節	16
10 金	○お祭り献立 あなごずし すましじる ぶたにくとだいこんのもの ぎゅうにゅう	あなご・砂糖・しょうゆ・ちらし寿司の素	602	28 火	こくとうパン たまごスーフ ぎゅうにくのあかワインに れんこんチップス ぎゅうにゅう	黒糖	602
		豆腐・かまぼこ・焼き麩・人参・えのき茸	25			鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草	27
		みつ葉・しょうゆ・削り節	15			しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ	24
14 火	げんりょうパン カレーうどん オムレツ キャベツのいために ぎゅうにゅう	うどん・牛肉・油あげ・玉ねぎ・人参	636	29 水	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	675
		青ねぎ・カレールウ・カレー粉・しょうゆ	28			グリーンピース・クリームコーン・カレールウ	26
		でん粉・削り節・だし昆布	26			りんごピューレ・トマトケチャップ	19
15 水	ごはん さつまじる げそのてんぷら ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	豚肉・油あげ・さつま芋・突きこんにゃく	640	30 木	パン コーンポタージュ エスカベージュ りんご ぎゅうにゅう	さつま芋・玉ねぎ・人参・パセリ	618
		ごぼう・もやし・人参・青ねぎ・赤みそ	28			クリームコーン・牛乳・生クリーム	25
		白みそ・削り節	16			粉チーズ・ポタージュの素	20
16 木	パン コンソメスーフ ビーフストロガノフ フチトマト ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・セロリー・玉ねぎ・人参	567	31 金	さつまいもごはん すましじる かじわていに ごまあえ ぎゅうにゅう	さつま芋・塩・酒	606
		パセリ・コンソメ・鶏がらスープ・塩	26			焼き麩・干しわかめ・かまぼこ・大根	30
		こしょう	24			人参・えのき茸・青ねぎ	12