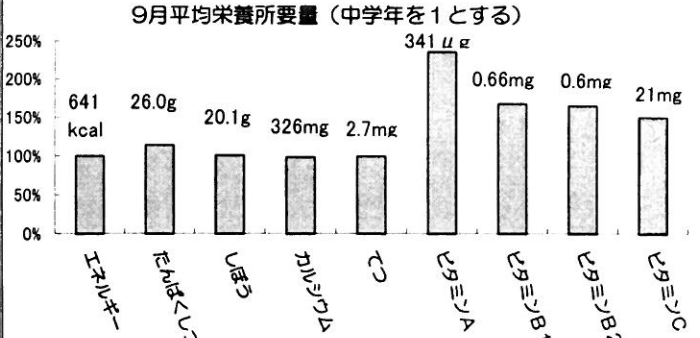


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼろ	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼろ
金	2 カレーライス やさしいため ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ グリーンピース・コーン・りんごピューレ カレールウ・トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油 豚肉・キャベツ・チンゲン菜 もやし・人参・醤油 オイスターソース・塩・こしょう・菜種油 福神漬け	687	火	20 げんりょうパン ミートスパゲティ ぶどうゼリー キャンディチーズ ぎょうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ 人参・グリーンピース・マッシュルーム トマト水煮・トマトケチャップ・赤ワイン トマトピューレ・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 ぶどうジュース・ゼリーの素 ナタデココ キャンディチーズ(1コ)	691
		鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草 醤油・でん粉・削り節 焼きちくわ(1コ)・小麦粉 青のり・塩・菜種油 海藻ミックス・キャベツ 人参・和風ドレッシング	24			21 ごはん にくだんこのスープ じゃがいものあげに のりのつくだに ぎょうにゅう	631
		鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・オニオンソテー・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう ベーコン・じゃがいも・チーズ 玉ねぎ・ピーマン ピザソース・菜種油 炒り大豆・きなこ・黒砂糖 梨(1/4コ)	21			23 ごはん けんちんじる まぐろのかくに しろなど あつあけのたいたん ぎょうにゅう	572
月	5 なめし かきたまじる ちくわのいそべあげ かいどうサラダ ぎょうにゅう	豚肉・油あげ・こんにやく 大根・人参・白菜・ごぼう もやし・青ねぎ・みそ・削り節 牛肉・れんこん・人参 こんにやく・一味唐辛子 砂糖・醤油・酒・菜種油 ヨーグルト(1コ)	612	水	26 ごはん マーボー豆腐 はるまき ポイルキャベツ ひじきのつくだに ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・こんにやく 里芋・チンゲン菜・人参 もやし・青ねぎ・削り節 醤油・酒 まぐろ角切・生姜・砂糖 酒・みりん・醤油 大阪しる菜・厚揚げ 砂糖・醤油・菜種油	741
		中華めん・焼き豚・玉ねぎ・人参 もやし・青ねぎ・生姜・鶏がらスープ 豚骨スープ・醤油・ごま油 でん粉・塩・こしょう 鶏肉(1コ)・でん粉・小麦粉 白ねぎ・米酢・酒・醤油 砂糖・菜種油 キャベツ・ウスターソース	24			24 ごはん わかめスープ ぶたキムチ プチトマト ぎょうにゅう	24
		焼き豚・玉ねぎ・人参・もやし 青ねぎ・鶏がらスープ・醤油 春雨・豚肉・にら・たけのこ 人参・青ねぎ・生姜 砂糖・酒・醤油・菜種油 炒りめんじゃこ・白ごま・サラダ油 砂糖・酒・みりん・醤油	15			25 ごはん おひじき いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	22
火	6 パン オニオンスープ ポテトピザ だいごのくろざとうかけ なし ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・オニオンソテー・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう ベーコン・じゃがいも・チーズ 玉ねぎ・ピーマン ピザソース・菜種油 炒り大豆・きなこ・黒砂糖 梨(1/4コ)	628	金	27 パン マカロニスープ ビーフストロガノフ フライドポテト ぎょうにゅう	マカロニ・ベーコン・キャベツ 玉ねぎ・人参・パセリ・コンソメ 鶏がらスープ・塩・こしょう 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・小麦粉・バター・牛乳 生クリーム・トマトケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 フライドポテト・塩・菜種油	29
		焼きたまご・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ 鶏がらスープ・醤油 豚肉・白菜・キムチ・にら もやし・こんにやく・生姜 ごま油・砂糖・醤油・菜種油 プチトマト(2コ)	24			28 うどん・牛肉・油あげ・人参 玉ねぎ・青ねぎ・カレールウ カレー粉・醤油・みりん 削り節・昆布・でん粉 豚肉・鶏卵・厚揚げ・ゴーヤ キャベツ・人参・もやし・花かつお 醤油・塩・こしょう・菜種油	28
		凍り豆腐・焼きかまぼこ・人参 里芋・しいたけ・いんげん 削り節・砂糖・醤油・みりん 鶏卵・ほうれん草・玉ねぎ 削り節・砂糖・醤油 ごぼう・でん粉・米酢 砂糖・醤油・菜種油	26			29 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
木	8 げんりょうパン しょうゆラーメン ユウリンチー ポイルキャベツ ぎょうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	636	火	28 ごはん わかめスープ ぶたキムチ プチトマト ぎょうにゅう	焼きたまご・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ 鶏がらスープ・醤油 豚肉・白菜・キムチ・にら もやし・こんにやく・生姜 ごま油・砂糖・醤油・菜種油 プチトマト(2コ)	572
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	28			30 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
		凍り豆腐・焼きかまぼこ・人参 里芋・しいたけ・いんげん 削り節・砂糖・醤油・みりん 鶏卵・ほうれん草・玉ねぎ 削り節・砂糖・醤油 ごぼう・でん粉・米酢 砂糖・醤油・菜種油	26			30 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
水	9 ごはん かぶうスープ はるまきのごもくいため じゃこのいりに ぎょうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	609	水	29 げんりょうパン カレーうどん ゴーヤチャンプルー ぎょうにゅう	うどん・牛肉・油あげ・人参 玉ねぎ・青ねぎ・カレールウ カレー粉・醤油・みりん 削り節・昆布・でん粉 豚肉・鶏卵・厚揚げ・ゴーヤ キャベツ・人参・もやし・花かつお 醤油・塩・こしょう・菜種油	635
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	25			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	28
		凍り豆腐・焼きかまぼこ・人参 里芋・しいたけ・いんげん 削り節・砂糖・醤油・みりん 鶏卵・ほうれん草・玉ねぎ 削り節・砂糖・醤油 ごぼう・でん粉・米酢 砂糖・醤油・菜種油	15			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
金	12 ごはん こおり豆腐のふくめに ほうれん草の たまごとし かいかいごぼう ぎょうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	627	金	30 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節 いわし(1コ)・梅干し・生姜 砂糖・酒・醤油 みかん(1コ)	627
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	29			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
		凍り豆腐・焼きかまぼこ・人参 里芋・しいたけ・いんげん 削り節・砂糖・醤油・みりん 鶏卵・ほうれん草・玉ねぎ 削り節・砂糖・醤油 ごぼう・でん粉・米酢 砂糖・醤油・菜種油	21			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	17
水	13 パン コーンポターージュ かしわのてりに プチトマト ぎょうにゅう	豚肉・大豆・じゃがいも 玉ねぎ・人参・グリーンピース マッシュルーム・トマトケチャップ ハヤシルウ・コンソメ ミンチカツ(1コ)・菜種油 ベーコン・キャベツ・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・醤油 塩・こしょう・コンソメ・菜種油	653	水	29 げんりょうパン カレーうどん ゴーヤチャンプルー ぎょうにゅう	うどん・牛肉・油あげ・人参 玉ねぎ・青ねぎ・カレールウ カレー粉・醤油・みりん 削り節・昆布・でん粉 豚肉・鶏卵・厚揚げ・ゴーヤ キャベツ・人参・もやし・花かつお 醤油・塩・こしょう・菜種油	635
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	30			30 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	28
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	27			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
木	14 ハイジのしろパン(げんりょう) ポークビーンズ ミンチカツ キャベツのいために ぎょうにゅう	牛肉・焼き麩・突きこんにやく 白ねぎ・しいたけ・玉ねぎ 白菜・砂糖・醤油 酒・菜種油 白玉餅・里芋 削り節・砂糖・醤油 お月見デザート(1コ)	669	木	31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節 いわし(1コ)・梅干し・生姜 砂糖・酒・醤油 みかん(1コ)	627
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	23			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	13			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	17
金	15 お月見こんだて ごはん すきやきに さといもとだんごのもの おつきみデザート ぎょうにゅう	ひじきご飯の素 焼き麩・かまぼこ・わかめ 人参・えのきだけ 青ねぎ・削り節・醤油 さんま(1コ)・塩・菜種油 大根・醤油	665	金	31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	ひじきご飯の素 焼き麩・かまぼこ・わかめ 人参・えのきだけ 青ねぎ・削り節・醤油 さんま(1コ)・塩・菜種油 大根・醤油	665
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	29			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	24			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	17
火	16 ひじきごはん すきしる さんまのしおやき だいごんおろし ぎょうにゅう	ひじきご飯の素 焼き麩・かまぼこ・わかめ 人参・えのきだけ 青ねぎ・削り節・醤油 さんま(1コ)・塩・菜種油 大根・醤油	665	火	31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	ひじきご飯の素 焼き麩・かまぼこ・わかめ 人参・えのきだけ 青ねぎ・削り節・醤油 さんま(1コ)・塩・菜種油 大根・醤油	665
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	29			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	26
		さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポターージュの素 牛乳・チーズ・生クリーム 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 プチトマト(2コ)	24			31 ごはん みぞしる いわしのうめに みかん ぎょうにゅう	17



一口30回、よくかんで食べましょう
家からスプーンを持ってきましょう