

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 月	ごはん にやっこ ぎゅうにくと ごぼうのなんぼんに プチトマト ぎゅうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・しいたけ	643	17 水	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいため ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・たけのこ	663
		人参・みつ葉・酒・砂糖	29			しょうが・しいたけ・人参	25
		しょうゆ・削り節	20			青ねぎ・赤みそ・砂糖・酒	20
2 火	げんりょうパン わかめうどん ぶたにくと なすびのいためもの いちごミックスジャム ぎゅうにゅう	冷凍うどん・かまぼこ・人参	554	18 木	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ	681
		油あげ・わかめ・青ねぎ	24			人参・グリーンピース・マッシュルーム	25
		削り節・昆布・しょうゆ・みりん	17			トマト水煮・トマトピューレ・赤ワイン	21
3 水	ごはん はっほうさい にくだんごのあんかけ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	豚肉・いか・チンゲン菜	681	19 金	ごはん さわにわん ししゃものからあげ こまつなのびたし ぎゅうにゅう	豚肉・ごぼう・大根	589
		白菜・人参・しいたけ	25			人参・たけのこ・青ねぎ	27
		玉ねぎ・たけのこ・しょうゆ	20			削り節・塩・みりん・しょうゆ	16
4 木	こくとうパン オニオンスープ いわしフライ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	黒砂糖	598	22 月	ごはん そうへいなべ まぐろのかくに うめゼリー ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ・白菜	599
		鶏肉・玉ねぎ・人参	25			和歌山県の 郷土料理	28
		オニオンソテー・パセリ・白ワイン	21			しいたけ・白ねぎ・青ねぎ	12
5 金	お祭りこんだて きのこごはん すましじる あなごのつけやき こまつなのびたし ぎゅうにゅう	きのこご飯の素	602	23 火	パン あきやさいのクリームに ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	鶏肉・さつまいも・かぼちゃ	663
		焼き麩・わかめ・かまぼこ	27			玉ねぎ・人参・マッシュルーム	27
		大根・人参・えのきたけ	15			グリーンピース・小麦粉・牛乳	26
9 火	うづまきパン クリームスープ バジルチキン かいそうサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参	689	24 水	ごはん すましじる あげざかなのあんかけ ナムル ぎゅうにゅう	焼き麩・わかめ・かまぼこ	623
		パセリ・牛乳・小麦粉・マーガリン・チーズ	27			人参・大根・青ねぎ	28
		生クリーム・コンソメの素・塩・こしょう	31			削り節・しょうゆ・みりん	18
10 水	カレーライス やさしいため ふくじんづけ ぎゅうにゅう	鶏肉(1コ)・でん粉・菜種油	687	25 木	パン あつあげのちゅうかに ツナサラダ プチトマト ぎゅうにゅう	厚揚げ・豚肉・キャベツ・玉ねぎ	576
		ガーリックパウダー・バジル・塩・こしょう	24			人参・たけのこ・しょうが・青ねぎ	24
		海藻ミックス・キャベツ・人参	21			しょうゆ・みりん・塩・サラダ油	24
11 木	パン ポトフ ベーコンエッグ だいずの くろざとうがけ ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも・キャベツ	609	26 金	ごはん さつまいも ぎゅうにくと ごぼうのきんぴら のりふりかけ ぎゅうにゅう	さつまいも・油揚げ・突きこんにやく	600
		玉ねぎ・人参・パセリ・菜種油	27			大根・人参・もやし	22
		塩・こしょう・しょうゆ・鶏がらスープ	24			青ねぎ・みそ・削り節	17
12 金	くいごはん(げんりょう) みぞしる さんまのしおやき だいこんおろし ぎゅうにゅう	栗煮・塩・酒	697	29 月	ごはん たまごスープ ぎゅうにくと だいずのもの ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参	637
		豆腐・油揚げ・わかめ	29			ほうれん草・鶏がらスープ	25
		大根・人参・里芋・青ねぎ	25			しょうゆ・でん粉	21
15 月	トリニータどん わかめスープ みかん ぎゅうにゅう	鶏肉・ニラ・しょうが・にんにく	684	30 火	さつまいもパン かふうスープ じゃがいものチーズやき みかん ぎゅうにゅう	さつまいも	646
		でん粉・砂糖・しょうゆ	23			焼き豚・春雨・玉ねぎ	25
		トウバンジャン・コチュジャン・ごま油	21			人参・もやし・青ねぎ	22
16 火	パン ビーフシチュー オムレツ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	焼きたけ・わかめ・玉ねぎ	722	31 水	ごはん かぼちゃのみぞしる さといもコロッケ れんこんサラダ ぎゅうにゅう	かぼちゃ・ごぼう・玉ねぎ	651
		人参・もやし・青ねぎ	28			油揚げ・人参・青ねぎ	22
		鶏がらスープ・しょうゆ	33			みそ・削り節	18