

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 火	げんりょうパン カレーうどん やさしいため ぎゅうにゅう	冷凍うどん・牛肉・油あげ	594	17 木	こくとうパン ポトフ ベーコンエッグ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	黒砂糖	604
		玉ねぎ・人参・青ねぎ	26			ソーセージ・じゃがいも・キャベツ	23
		カレールウ・しょうゆ・みりん	23			玉ねぎ・人参・パセリ	20
2 水	ごはん わかめスープ はるさめのごもくいため じゃこのいりに ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・玉ねぎ	590	18 金	ごはん さわにわん さんまのしおやき だいこんおろし ぎゅうにゅう	豚肉・ごぼう・大根	664
		もやし・人参・青ねぎ	22			たけのこ・人参・青ねぎ	28
		しょうゆ・鶏がらスープ	14			しょうゆ・みりん・削り節	25
3 木	バーガーパン ミネストローネ ハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ ぎゅうにゅう	ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ	668	21 月	さつまいもごはん(げんりょう) すましじる さばのみそに プチトマト ぎゅうにゅう	さつまいも・酒・塩	636
		トマト水煮・人参・パセリ	29			豆腐・わかめ・かまぼこ	25
		トマトケチャップ・白ワイン・コンソメの素	32			大根・人参・えのきたけ	20
4 金	おまつりこんだて きのこごはん すましじる いわしのうめに スイートポテト ぎゅうにゅう	きのこご飯の素	660	23 水	トリニータどん かふうスープ パイナップル ぎゅうにゅう	鶏肉・ニラ・生姜	680
		豆腐・わかめ・かまぼこ	27			にんにく・でん粉・菜種油	23
		人参・白菜	17			砂糖・酒・みりん・しょうゆ	21
7 月	ごはん はっぽうさい あげシューマイ きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	豚肉・いか・白菜・玉ねぎ	633	24 木	ハイジのしろパン ビーフシチュー ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ	645
		人参・しいたけ・たけのこ	26			人参・マッシュルーム・グリーンピース	25
		チンゲン菜・鶏がらスープ・塩	18			ハヤシルウ・コンソメの素・塩	28
8 火	パン オニオンスープ フランクフルト ジャーマンポテト ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー	612	25 金	ごはん たまごスープ チンジャオロース のりのつくだに ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参	600
		人参・パセリ・白ワイン	25			ほうれん草・しょうゆ・鶏がらスープ	24
		鶏がらスープ・塩・こしょう	28			でん粉	18
9 水	ごはん さつまいも まぐろのかくに なすのあげびたし ぎゅうにゅう	豚肉・さつまいも・油あげ	651	28 月	ごはん いもに ちくさあえ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	牛肉・こんにゃく・ごぼう	591
		こんにゃく・ごぼう・もやし	33			しいたけ・しめじ・まいたけ	25
		人参・青ねぎ・みそ	14			人参・白ねぎ・里芋	14
10 木	パン かほちゃポタージュ にくだんごのおろしに ラズベリージャム ぎゅうにゅう	ベーコン・かほちゃ・玉ねぎ	622	29 火	パン コーンスープ ポテトピザ だいずのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	鶏肉・コーン・キャベツ	613
		人参・パセリ・牛乳・生クリーム	24			玉ねぎ・人参・パセリ・コンソメの素	29
		粉チーズ・ポタージュの素・コンソメの素	24			塩・こしょう・鶏がらスープ	24
11 金	ごはん こおいどうふのふくめに ぎゅうにくと ごぼうのなんばんに プチトマト ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・しいたけ	643	30 水	ごはん マーボーどうふ とりにくとくいの オイスターソースに みかん(生) ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・しいたけ	688
		人参・里芋・さやいんげん	29			人参・青ねぎ・生姜・赤みそ	30
		砂糖・みりん・しょうゆ	17			砂糖・しょうゆ・酒・ごま油・菜種油	18
15 火	げんりょうパン しょうゆラーメン ユーリンチー ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	冷凍中華めん・焼き豚・玉ねぎ	627	31 木	ハロウィンこんだて パン コンソメスープ かほちゃコロケ かいどうサラダ ゼリー ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ	606
		人参・もやし・青ねぎ	28			セロリ・人参・パセリ	20
		生姜・鶏がらスープ・豚骨スープ	25			鶏がらスープ・コンソメの素・塩	20
16 水	ごはん みそじる ちくわのいそべあげ みかん(生) かつおふりかけ ぎゅうにゅう	豆腐・わかめ・油あげ	630	 16日(水)、30日(水)の「みかん」は、生の果物です。			
		大根・人参・青ねぎ	23				
		みそ・削り節	15				