

## 12月の給食だより



実施日	2月1日 献立名	<u>地田印1</u> 食 品 名	<u> </u>
天.祀口	ふりかけごはん	メート なりかけ。	143
1(金)	えびいものそぼろに	えびいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。	111
	かす汁	鮭 油揚げ こんにゃく かぶ(葉なし) ごぼう 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節。	80
	☆力レー肉まん	ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩。	78.6
	カレーライス	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。	333
4(月)	ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ	ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま。	47
	ヨーグルト	ヨーグルト。	39
	ごはん	米。	137
5(火)	牛肉と里芋の甘辛炒め	牛肉 里芋(冷凍) 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油 削り節。	198
3(%)	みそ汁	大根 人参 こんにゃく 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。	57
	☆ホットドッグ	ロールパン キャベツ ウインナー トマトケチャップ とんかつソース 油 塩。	182.4
	ごはん・味付けのり	米。/味付けのり。	137 • 27
6(zk)	煮魚•五目煮豆	赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節。 /大豆 鶏肉 干ししいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。	82 • 37
O (15 )	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。	67
	パイン缶・菓子	パイン缶。 /クラッカー。	11.4 • 14.4
	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン。	117
7(木)	シーチキンオムレツ	卵  にら  ツナ缶  人参  たまねぎ  しめじ  スープストック  油  トマトケチャップ   <b>代替) 豚肉  じゃがいも</b> 。	145
	野菜スープ	ベーコン 冷凍コーン たまねぎ 人参 生しいたけ パセリ 野菜スープの素 油。	65
	バナナ・☆ポップコーン ごはん	バナナ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。   米。	31.3 • 22.2
			137
8(金)	ごまあえ 石狩鍋	小松菜 しろな 白すりごま 三温糖 濃口醤油。  鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節 バター。	22 112
	<sup>□打輌</sup>   デ) みかん ☆キャラメルポテト		49 • 109.8
	ブナめかん メキャクスルボナト ごはん	<b>かかっ。                                  </b>	137
	麻婆豆腐	^^。  木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 人参 干ししいたけ にら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉。	137
11(月)	じゃがいものスープ	豚肉 たまねぎ じゃがいも 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油。	40
	デ) みかん	みかん。 /小麦粉 米粉 上白糖 塩 バナナ 油。	49 • 82.2
	ごはん	米。	137
40(11)	白身魚の竜田揚げ・茹でキャベツ	メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油。 /キャベツ マヨネーズ。	109 • 27
12(火)	そうめんのすまし汁	そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。	59
	☆フルーツゼリー	ゼリーの素 もも缶 みかん缶。	31.2
	ごはん	米。	137
13(水)	照り焼きチキン・茹で野菜	鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油 <b>。</b> /人参 キャベツ。	139 • 16
13(1)	みそ汁	大根 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。	49
	型抜きチーズ・菓子	型抜きチーズ。 /かりんとう。	47 • 25.2
14(木)	弁当日		
,	お米タルト	さつまいもと栗のタルト。	87
	ごはん	米。	137
15(金)		えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース。 /ブロッコリー。	101 • 14
	すまし汁	木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。	41
	☆ココアケーキ	小麦粉  ベーキングパウダー  上白糖  ココア(ピュア)  バター  スキムミルク  砂糖(粉糖)。	109.2
	ごはん	米。 /牛肉 大根 人参 こんにゃく 土生姜 青ねぎ 油 酒	137
18(月)	大根と牛肉の土手煮・梅肉和え	削り節 赤みそ みそ みりん 三温糖 濃口醤油。/しろな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお みりん 三温糖 濃口醤油。	84 • 26
		はくさい たまねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節。	
	すまし汁	場にし	25
	☆豆腐ドーナッツ	絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖。 食パン いちごジャム	90.6
	☆豆腐ドーナッツ 食パン	食パン いちごジャム。	90.6 137
19(火)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。	90.6
19(火)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替) コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。	90.6 137 128 74
19(火)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。	90.6 137 128
	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。	90.6 137 128 74 22.2 • 18.6
19(火)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。	90.6 137 128 74 22.2 • 18.6
	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99
	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。	90.6 137 128 74 22.2 • 18.6 137 99 56
20(7k)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99 56 47.4
	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99 56 47.4 137
20(7k)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。  米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。  米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトクチャップ。 /人参 ブロッコリー。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99 56 47.4 137 189 · 19
20(7k)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトクチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 <b>代替)豚肉</b> 。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99 56 47.4 137 189 · 19 53
20(水)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ) バナナ ☆お好み焼き	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ <b>代替)コーン</b> 。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトケチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 <b>代替)豚肉</b> 。 バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4
20(7k)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ) バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みそ汁	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替)コーン。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトクチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。 バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4 137 113 · 22 57
20(水)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ)バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みそ汁 ☆プリン	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替)コーン。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトクチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。 バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4 137 113 · 22
20(水)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ) バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みぞ汁 ☆プリン ごはん	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替) コーン。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトウチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉。 バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。	90.6 137 128 74 22.2 · 18.6 137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4 137 113 · 22 57 33.6 137
20(水)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ) バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みそ汁 ☆プリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替)コーン。 ペーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 パナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトトウチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。 パナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。	90.6  137 128 74 22.2 · 18.6  137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4 137 113 · 22 57 33.6 137 98
20(水) 21(木) 22(金)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ)バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みそ汁 ☆プリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁	食パン いちごシャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替) コーン。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトヤチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉。 バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	90.6  137  128  74  22.2 · 18.6  137  99  56  47.4  137  189 · 19  53  31 · 77.4  137  113 · 22  57  33.6  137  98  41
20(水) 21(木) 22(金)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ) バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みぞ汁 ☆プリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 デ) みかん 棒チーズ	食パン いちごシャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替) コーン。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトワチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉。 バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	90.6  137 128 74 22.2 · 18.6  137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4 137 113 · 22 57 33.6 137 98 41 49 · 53
20(水) 21(木) 22(金)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ)バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みそ汁 ☆プリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 デ)みかん 棒チーズ ロールパン	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替) コーン。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 パナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトトワチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。 パナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /棒チーズ。	90.6  137  128  74  22.2 · 18.6  137  99  56  47.4  137  189 · 19  53  31 · 77.4  137  113 · 22  57  33.6  137  98  41  49 · 53  139
20(水) 21(木) 22(金)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風別バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の神庵焼き・ごまあえ みプリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 デ)みかん 棒チーズ ロールパン ミートスパゲッティー	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替) コーン。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 パナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトウチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉。 パナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /棒チーズ。 ロールバン。 スパゲッティ バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトウチャップ とんかつソース 粉チーズ 油。	90.6  137  128  74  22.2 · 18.6  137  99  56  47.4  137  189 · 19  53  31 · 77.4  137  113 · 22  57  33.6  137  98  41  49 · 53  139  180
20(水) 21(木) 22(金)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ)バナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の袖庵焼き・ごまあえ みぞ汁 ☆プリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 デ)みかん 棒チーズ ロールスパゲッティー ベーコンとキャベツのスープ	食パン いちごシャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替)コーン。 ペーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターワース トマトウチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。 パナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /棒チーズ。 ロールバン。 スパゲッティ バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトクチャップ とんかつソース 粉チーズ 油。 ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。	90.6  137  128  74  22.2 · 18.6  137  99  56  47.4  137  189 · 19  53  31 · 77.4  137  113 · 22  57  33.6  137  98  41  49 · 53  139  180  56
20(水) 21(木) 22(金)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ)パナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みそ汁 ☆プリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 ブリン ごはん キスーツコリー 本がより ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がより ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がより ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がられる かっていました。 ではん 大口ーフ・がでブロッコリー 本がられる かっていました。 ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がいる。 ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がいる。 ではん 魚の一型 ボーツ ではん 魚の一型 ではん 魚の一型 ではん 魚の一型 ではん 魚の一型 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん ないる。 ないる。 ではん ないる。 ではん ないる。 ではん ないる。 ではん ないる。 ではん ないる。 でい	食パン いちごシャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替)コーン。 ペーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温精 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 パナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターワース トマトウチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。 パナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /棒チーズ。 ロールバン。 スパゲッティ パター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトクチャップ とんかつソース 粉チーズ 油。 ペーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。	90.6  137 128 74 22.2 · 18.6  137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4 137 113 · 22 57 33.6 137 98 41 49 · 53 139 180 56 22.2 · 35.4
20(水) 21(木) 22(金) 25(月)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜ス・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーク ごはん ミートリステナ ☆お好み焼き ごはん 魚のそ汁 ☆プリン ごはん 魚のそ汁 ☆プリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 デ)みかん 棒チーズ ロートスパゲッティー のんご・☆麩のラスク 鮭ごはん	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替) コーン。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米、 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 パナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米、 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 バン粉 塩 がみーナス トマドゲチャップ。 /人参 プロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替 豚肉。 パナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 プリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /棒チーズ。 ロールパン。 スパゲッティ パター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン ドバゲチャップ とんかつソース 粉チーズ 油。 ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。 りんご。 /おつゆ麸 パター 上白糖。	90.6  137 128 74 22.2 · 18.6  137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4 137 113 · 22 57 33.6 137 98 41 49 · 53 139 180 56 22.2 · 35.4
20(水) 21(木) 22(金)	☆豆腐ドーナッツ 食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子 ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ デ)パナナ ☆お好み焼き ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みそ汁 ☆プリン ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 ブリン ごはん キスーツコリー 本がより ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がより ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がより ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がられる かっていました。 ではん 大口ーフ・がでブロッコリー 本がられる かっていました。 ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がいる。 ではん 魚の一型 ボーツコリー 本がいる。 ではん 魚の一型 ボーツ ではん 魚の一型 ではん 魚の一型 ではん 魚の一型 ではん 魚の一型 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん をでいる。 ではん ないる。 ないる。 ではん ないる。 ではん ないる。 ではん ないる。 ではん ないる。 ではん ないる。 でい	食パン いちごシャム。 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替)コーン。 ペーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /ウエハース。 米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温精 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 パナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。 米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターワース トマトウチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。 パナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆす。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ブリンの素。 米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /棒チーズ。 ロールバン。 スパゲッティ パター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトクチャップ とんかつソース 粉チーズ 油。 ペーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。	90.6  137 128 74 22.2 · 18.6  137 99 56 47.4 137 189 · 19 53 31 · 77.4 137 113 · 22 57 33.6 137 98 41 49 · 53 139 180 56 22.2 · 35.4