

日 4 火	±5.1 =		主に休の終						
4 火	献立名	牛乳	1群	I織をつくる 2群	主に体の 3群	D調子を整える 4群	主にエネルギー 5群	になる 6群	176年 - 脂質 かりうり
4 火	>11 5145.		1 6+	∠ 6+	36+	40+	ミルクパン	04+	食塩相当量
4 火	ミルクパン							<u> </u>	799 kca
火	ポテトグラタン		鶏肉	脱脂粉乳,牛乳,生クリーム,ピザチーズ	△	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン缶	じゃが芋,コーンフレーク	油,パター	34.2 g
	ピーンズサラダ	0	大豆		人参	きゅうり,コーン缶,レモン	でんぷん,さつま芋,上白糖,はち	あげ油	531 mg
							みつ		_
				ちりめんじゃこ。青のり			W +++ = - = = =	>+ ++	3.2 g
	ごはん じゃこふりかけ			らりむんしゃこ,育のり			米,もち麦,三温糖	油,白ごま	728 kca
_	厚焼き玉子		難ひき肉、生揚げ、鶏卵		人参,みつば	干椎茸,玉ねぎ		油	24.8 g
5水	おひたし	0	かつお節	 	人参,小松菜	もやし,すだち	上白糖		448 m q
	80/20					1			446 1119
	みそ汁		油揚げ、みそ		ほうれんそう	キャベツ			2.9 g
	ごはん						米,もち麦		791 kca
				<u> </u>		大根,すだち,レモン	でんぷん		25.0
6	さばの塩糀焼き おろしだれ	0							25.9 g
木	五目豆	1	大豆	角切昆布	人参	ごぼう,れんこん	こんにゃく,上白糖		339 mg
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ		人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにゃく,じゃが芋		2.8 g
-			豚肉		人参,にら	にんにくしょうが玉ねぎきくら	中華麵,上白糖,でんぷん	油,ごま油	_
	豚肉とにらのあんかけ焼きそば	0				にんにく,しょうが,玉ねぎ,きくら げ,もやし			694 kca
7	パリパリサラダ				小松菜,人参	キャペツ,ねぎ	ワンタンの皮,上白糖	あげ油,ごま油,白ごま	22.2 g
金	柿	- 0				柿			312 mg
									2.9 g
	チキンカレー		鶏肉	ヨーグルト	人参,トマト	にんにく,しょうが,りんご,玉ねぎ	米,もち麦,じゃが芋,はちみつ,小 麦粉	ハター	843 kca
1	ハムサラダ	1	ЛΔ		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	25.2 g
点 月		0				りんご			
月	りんご					2,00			325 mg
									2.7 g
-	かきあげうどん	+	えび,鶏卵		人参みつば	玉ねぎ,コーン缶,まいたけ,ねぎ	小麦粉,うどん	油	794 kc
ļ				4.0-I				-	
1	糸寒天サラダ	_	ささみ	糸寒天	人参,小松菜	キャベツ,ねぎ	上白糖	ごま油,ねりごま	24.8 g
业	フルーツヨーグルト	0		ヨーグルト		りんご缶,桃缶,パイン缶	三温糖		449 m
				ļ					
							NZ		3.0 g
	ごはん	0					*		750 kca
4	魚の照り焼き		さわら			しょうが	上白糖,でんぷん		22.5 g
1 2 水			油揚げ		人参,小松菜	キャベツ,もやし	つきこんにゃく,上白糖	ごま油	_
7K	千草あえ								370 m
	田舎汁		鶏肉,豆腐,みそ		人参	大根,干椎茸,ねぎ	里芋,こんにゃく,じゃが芋	油	2.2 g
	フレンチトースト		鶏卵	牛乳,加糖練乳			食パン,上白糖	パター	791 kca
			牛肉,豚肉		人参,プロッコリー	セロリ,玉ねぎ,大根,キャベツ	小麦粉,じゃが芋	オリープ油	
1	牛スネだしのポトフ	_			人妻 ,フロッコ・ワー	とログ、玉ねる、八枝、ヤヤハン			35.5 g
金	カリカリベーコンサラダ	-	ベーコン		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油,エッグケ アマヨ	427 mg
								743	2.1
) o	F11+++1.7 F4		1465		N/	14 -d-414	3.1 g
	麻婆豆腐丼		豚ひき肉,赤みそ,豆腐		人参にら	しょうが,にんにく,干椎茸,ねぎ	米,もち麦,上白糖,でんぷん	油,ごま油	824 kca
1	棒棒鶏サラダ		鶏肉	糸寒天	赤パプリカ	もやし,きゅうり,ねぎ	上白糖	ごま油,白ごま	25.4 g
7	3.4.7					みかん			
月	<i>み</i> かん								445 mg
									2.5 g
	わかめごはん			炊き込みわかめ			米、もち麦	白ごま	776 kca
				きびなご		しょうが	でんぷん,米粉,上白糖	あげ油,白ごま	25.0
1 8 火	\魚の甘辛揚げ (0		20-22					25.0 g
ŭ.	炒り卯の花	ľ	焼き竹輪,おから		人参	干椎茸,枝豆	つきこんにゃく,上白糖	ごま油	605 mg
~	and the		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぷん		2.6 g
^	沢無極			-			米,もち麦	白ごま	
^	沢煮椀						74,03 <u>x</u>		
^	ごまご飯					ļ			838 kca
1			豚ひき肉,生揚げ,大豆, 鶏卵	芽ひじき	人参	玉ねぎ,枝豆,エリンギ,しめじ,椎茸	でんぷん	油,サラダ油	838 kca
1	ごまご飯	0	경우 취임	芽ひじき	Д 9	玉ねぎ,枝豆,エリンギ,しめじ,椎茸 コーン缶,えだまめ	でんぷん じゃが芋		31.1 g
1	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー	0	鶏卵	芽ひじき	人参	コーン缶,えだまめ	じゃが芋	油,サラダ油	31.1 g 480 mg
1	ごまご飯	0	경우 취임	芽ひじき			じゃが芋 じゃが芋	油,サラダ油	31.1 g
1	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー	0	鶏卵	芽ひじき	人参	コーン缶,えだまめ	じゃが芋	油,サラダ油	31.1 g 480 mg
1 9 水	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん	0	鶏卵	芽ひじき	人参	コーン缶,えだまめ	じゃが芋 じゃが芋	油,サラダ油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kca
1 9 水	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮	0	強卵 油揚げ,みそ		⋏9	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうがねぎ	じゃが芋 じゃが芋 米.も5麦 上白糖	油,サラダ油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kg 29.1 g
1 9 水	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん		発卵 油揚げ、みそ さば、みそ 油揚げ	芽ひじき	人参	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやしすだち	しゃが芋 しゃが芋 米,も5麦 上白糖 上白糖	油,サラダ油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kg 29.1 g
19水 20木	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮		強卵 油揚げ,みそ		⋏9	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうがねぎ	じゃが芋 じゃが芋 米.も5麦 上白糖	油,サラダ油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kg 29.1 g
19水 20木	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁		発卵 油揚げ、みそ さば、みそ 油揚げ		人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやしすだち	しゃが芋 しゃが芋 米,も5麦 上白糖 上白糖	油,サラダ油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kcc 29.1 g 349 mg 2.9 g
19水 20木	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ		無罪 油揚げ、みそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ	耐熱糸霉天	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ	じゃが芋 火・もち妻 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油・池・パター	31.1 g 480 m 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 m 2.9 g 784 kc
19水 20木	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁	O	職別 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉焼き豆腐みそ 鮭	耐熱糸霉天	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	じゃが芋 じゃが芋 米、もち麦 上白糖 上白糖 こんにゃく、じゃが芋	油.サラダ油 サラダ油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kcc 29.1 g 349 mg 2.9 g
19水 20木 21	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ		職別 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉焼き豆腐みそ 鮭	耐熱糸霉天	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ	じゃが芋 火・もち妻 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油・池・パター	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kci 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kci 26.4 g
19水 20木 21	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みぞ汁 ごはん さばのみぞ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ	O	職別 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉焼き豆腐みそ 鮭	耐熱糸霉天	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	じゃが芋 火・もち妻 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油・池・パター	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kcz 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kcz 26.4 g 512 mg
19水 20木 21	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット	O	職別 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉焼き豆腐みそ 鮭	耐熱糸霉天	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	じゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油・池・パター	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 mg
19水 20木 21	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みぞ汁 ごはん さばのみぞ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ	O	乗卵 油揚げみそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鮭	耐熱糸霉天牛乳脱脂粉乳粉チーズ	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット	しゃが芋 レゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパゲティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油・池・パター	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 mg
19水 20木 21金	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット	0	乗卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鮭	耐熱糸霉天牛乳脱脂粉乳粉チーズ	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	じゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油・池・パター	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kcz 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kcz 26.4 g 512 mg
19水 20木 21金	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おびたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ	O	乗卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鮭	耐熱糸霉天牛乳脱脂粉乳粉チーズ	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット	しゃが芋 レゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパゲティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油・池・パター	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kcz 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kcz 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kcz 25.5 g
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 煮しシュウマイ パンサンスー	0	乗卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐みそ 鮭	耐熱糸霉天牛乳脱脂粉乳粉チーズ	人参 人参小松葉 人参 ほうれんそう 人参	コーン伝.えだまめ 大根.ねぎ しょうが,ねぎ もやし.すだち ごぼう.大根.しめじ.ねぎ 玉ねぎ.しめじ キャペツ,きゅうり.玉ねぎ シャインマスカット 干権禁.しょうが.玉ねぎ.ねぎ もやしねぎ.にんにく	じゃが芋 じゃが芋 米,も5麦 上白糖 こんにゃく,じゃが芋 スパゲティ,小麦粉,米粉 小麦粉,上白糖 米も5麦 上白糖でんぷん,しゅうまいの皮	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・油・パター あげ油・オリーブ油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kca 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kca 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kca 25.5 g 335 mg
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おびたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ	0	無明 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐みそ 鮭 豚ひき肉、着ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵	耐熱糸電天	人参 人参 人参 人参 は さ れんぞう 人参	コーン伝.えだまめ 大根.ねぎ しょうが,ねぎ もやし.すだち ごぼう.大根.しめじ.ねぎ 玉ねぎ.しめじ キャペツ,きゅうり.玉ねぎ シャインマスカット 干権禁.しょうが.玉ねぎ.ねぎ もやしねぎ.にんにく	しゃが芋 しゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米、もち麦 上白糖でんぷん。しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・地・パター あげ油・オリーブ油 ごま油 サラダ油	31.1 g 480 m 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 m 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 m 2.5 g 846 kc 25.5 g
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 煮しシュウマイ パンサンスー	0	乗卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐みそ 鮭	耐熱糸霉天牛乳脱脂粉乳粉チーズ	人参 人参小松葉 人参 ほうれんそう 人参	コーン伝.えだまめ 大根.ねぎ しょうが,ねぎ もやし.すだち ごぼう.大根.しめじ.ねぎ 玉ねぎ.しめじ キャペツ,きゅうり.玉ねぎ シャインマスカット 干権禁.しょうが.玉ねぎ.ねぎ もやしねぎ.にんにく	じゃが芋 じゃが芋 米,も5麦 上白糖 こんにゃく,じゃが芋 スパゲティ,小麦粉,米粉 小麦粉,上白糖 米も5麦 上白糖でんぷん,しゅうまいの皮	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・油・パター あげ油・オリーブ油	31.1 g 480 m; 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 m; 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 m; 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 m; 2.5 g
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 煮しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ	0	無明 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐みそ 鮭 豚ひき肉、着ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵	耐熱糸電天	人参 人参小松葉 人参 ほうれんそう 人参	コーン伝.えだまめ 大根.ねぎ しょうが.ねぎ もやし.すだち ごぼう.大根.しめじ.ねぎ 玉ねぎ.しめじ キャペツ.きゅうり.玉ねぎ シャインマスカット 干権禁.しょうが.玉ねぎ.ねぎ もやしねぎ.にんにく	しゃが芋 しゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米、もち麦 上白糖でんぷん。しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・地・パター あげ油・オリーブ油 ごま油 サラダ油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kca 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kca 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kca 25.5 g 335 mg 2.5 g
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 煮しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の南蛮漬け	0	乗卵 油揚げみそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鮭 豚ひき肉、鶏ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭	耐熱糸電天	人参 人参小松菜 人参 ほうれんそう 人参 小松菜人参 人参にら	コーン伝.えだまめ 大根.ねぎ しょうが.ねぎ もやし.すだち ごぼう.大根.しめじ.ねぎ 玉ねぎ.しめじ キャベツ.きゅうり.玉ねぎ シャインマスカット 干椎葉.しょうが.玉ねぎ.ねぎ もやし.ねぎ.にんにく もやし.玉ねぎ.きくらげ.干椎茸.白	しゃが芋 しゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米、もち麦 上白糖 でんぷん、しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖 でんぷん 米、三週糖 小麦粉、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・油・バター あげ油・オリーブ油 ごま油 サラダ油 油・白ごま	31.1 g 480 m 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 m 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 m 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 m 2.5 g 857 kc 30.9 g
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 煮しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ	0	乗卵 油揚げみそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鮭 豚ひき肉、鶏ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭	耐熱糸電天	人参 人参小松菜 人参 ほうれんそう 人参 小松菜人参 人参にら	コーン伝.えだまめ 大根.ねぎ しょうが.ねぎ もやし.すだち ごぼう.大根.しめじ.ねぎ 玉ねぎ.しめじ キャベツ.きゅうり.玉ねぎ シャインマスカット 干椎葉.しょうが.玉ねぎ.ねぎ もやし.ねぎ.にんにく もやし.玉ねぎ.きくらげ.干椎茸.白	しゃが芋 しゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米、もち麦 上白糖 でんぷん、しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖 でんぷん 米、三連糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・油・バター あげ油・オリーブ油 ごま油 サラダ油 油・白ごま	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 mg 2.5 g 857 kc 30.9 g
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐パンパーグ 野菜ソテー みそ計 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の南蛮漬け 粉ふき芋 有機栽培じゃが芋	0	乗卵 油揚げみそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鮭 豚ひき肉、鶏ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭	耐熱糸電天	人参 人参小松菜 人参 ほうれんそう 人参 小松菜人参 人参にら	コーン伝.えだまめ 大根.ねぎ しょうが.ねぎ もやし.すだち ごぼう.大根.しめじ.ねぎ 玉ねぎ.しめじ キャベツ.きゅうり.玉ねぎ シャインマスカット 干椎葉.しょうが.玉ねぎ.ねぎ もやし.ねぎ.にんにく もやし.玉ねぎ.きくらげ.干椎茸.白	しゃが芋 しゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパグティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米、もち麦 上白糖 でんぷん、しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖 でんぷん 米、三週糖 小麦粉、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・油・バター あげ油・オリーブ油 ごま油 サラダ油 油・白ごま	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 mg 2.5 g 857 kc 30.9 g
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ バンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 蛙の南蛮漬け 粉心き芋 みそ汁	0	乗卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐みそ 鮭 豚ひき肉、鶏ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭	耐熱糸電天	人参 人参 人参 人参 人参 ほうれんそう 人参 小松菜人参 人参,にら	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし、すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャペツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット 干椎茸,しょうが,玉ねぎ,ねぎ もやし,ねぎ,にんにく もやし,玉ねぎ,さくらげ,干椎茸,白	しゃが芋 しゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパゲティ、小麦粉、上白糖 ・ 大・ち麦 上白糖・ 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・油・バター あげ油・オリーブ油 ごま油 サラダ油 油・白ごま	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 mg 2.5 g 857 kc 30.9 g 381 mg 2.8 g
19水 20木 21金 25火	ごまご飯 豆腐パンパーグ 野菜ソテー みそ計 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の南蛮漬け 粉ふき芋 有機栽培じゃが芋	0	無利 油揚げ、みそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鞋 豚ひき肉、着ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鞋 さば節、豆腐、油揚げ、み そ	耐熱糸電天	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう 人参 小松菜,人参 人参,にら 人参,にら 人参,ピーマン,とうがらし 小松菜	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし、すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット 干権禁,しょうが,玉ねぎ,たんだく もやし,玉ねぎ,たんだく もやし,玉ねぎ,きくらげ,干権禁,白 菜	しゃが芋 米・ち麦 上白糖 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパゲティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米・ち麦 上白糖でんぷん。しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖 でんぷん 米・三温糖 い麦粉、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 ル・ファック おが地・オリーブ油 こま は サラダ油 地・ローごま あが 地・カー	31.1 g 480 m 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 m 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 m 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 m 2.5 g 857 kc 30.9 g 381 m 2.8 g
19水 20木 21金 25火 26水	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ バンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 蛙の南蛮漬け 粉心き芋 みそ汁	0	無卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐みそ 鮭 豚ひき肉、着ひき肉、貝往 ハム 鬼肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭 さば飢・豆腐、油揚げ、み そ	耐熱糸電天	人参 人参 人参 人参 人参 ほうれんそう 人参 小松菜人参 人参,にら	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし、すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャペツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット 干椎茸,しょうが,玉ねぎ,ねぎ もやし,ねぎ,にんにく もやし,玉ねぎ,さくらげ,干椎茸,白	しゃが芋 しゃが芋 米、もち麦 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパゲティ、小麦粉、上白糖 ・ 大・ち麦 上白糖・ 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・油・バター あげ油・オリーブ油 ごま油 サラダ油 油・白ごま	31.1 g 480 m 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 m 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 m 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 m 2.5 g 857 kc 30.9 g 381 m 2.8 g
19水 20木 21金 25火 26水	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の南蛮漬け 粉ふき芋 「そ提栽培じゃが芋 みそ汁 パン チリコンカン	0	無卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐みそ 鮭 豚ひき肉、着ひき肉、貝往 ハム 鬼肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭 さば飢・豆腐、油揚げ、み そ	耐熱糸電天	人参 人参 人参,小松菜 人参 ほうれんそう 人参 小松菜,人参 人参,にら 人参,にら 人参,ピーマン,とうがらし 小松菜	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし、すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット 干権禁,しょうが,玉ねぎ,たんだく もやし,玉ねぎ,たんだく もやし,玉ねぎ,きくらげ,干権禁,白 菜	しゃが芋 米・ち麦 上白糖 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパゲティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米・ち麦 上白糖でんぷん。しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖 でんぷん 米・三温糖 い麦粉、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 ル・ファック おが地・オリーブ油 こま は サラダ油 地・ローごま あが 地・カー	31.1 g 480 m 2.0 g 790 kc 29.1 9 349 m 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 m 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 m 2.5 g 857 kc 30.9 g 381 m 2.8 g 771 kc 30.7 g
19水 20木 21金 25火 26水	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 無しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の南蛮漬け 粉ふき芋 「各機栽培じゃが芋 みそ汁 パソ チリコンカン ッナサラダ	0	無利 油揚げ、みそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鞋 豚ひき肉、着ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鞋 さば節、豆腐、油揚げ、みそ 豚ひき肉、大豆	耐熱糸電天	人参 人参 人参, M 数菜 人参 ほうれんそう 人参 小 数菜, 人参 人参, にら 人参, ピーマン, とうがらし 小 数菜	コーン伝,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット 干権葉,しょうが.玉ねぎ,もぐらげ,干権葉,白 菜 エねぎ,ねぎ キャベツ にんにく,セロリ.玉ねぎ キャベツ にんにく,セロリ.玉ねぎ	しゃが芋 火・もち妻 上白糖 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパゲティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米・もち妻 上白糖・でんぷん。しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖 でんぷん 米・三温糖 小麦粉、上白糖 しゃが芋 パン 小麦粉	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 ル・オリーブ油 ごま油 サラダ油 ル・白ごま あげ油 オリーブ油/パター なたね油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 mg 2.5 g 857 kc 30.9 g 381 mg 2.8 g 771 kc 30.7 g 349 mg
19水 20木 21金 25火 26水	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の南蛮漬け 粉ふき芋 「そ提栽培じゃが芋 みそ汁 パン チリコンカン	0	無利 油揚げ、みそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鞋 豚ひき肉、着ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鞋 さば節、豆腐、油揚げ、みそ 豚ひき肉、大豆	耐熱糸電天	人参 人参 人参, M 数菜 人参 ほうれんそう 人参 小 数菜, 人参 人参, にら 人参, ピーマン, とうがらし 小 数菜	コーン缶,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット 干椎葉,しょうが.玉ねぎ もやし,ねぎ,にんにく もやし,玉ねぎ,きくらげ,干椎茸,白 菜 エねぎ,ねぎ キャベツ	しゃが芋 火・もち麦 上白糖 上白糖 こんにゃく、じゃが芋 スパゲティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米・もち麦 上白糖・でんぷん。しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖 でんぷん 米・三温精 い麦粉、上白糖	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油・油・バター あげ油・オリーブ油 オリーブ油・バター	31.1 g 480 m 2.0 g 790 kc 29.1 9 349 m 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 m 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 m 2.5 g 857 kc 30.9 g 381 m 2.8 g 771 kc 30.7 g
19水 20木 21金 25火 26水	ごまご飯 豆喰ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の南蛮漬け 粉ふき芋 おそ汁 パン チリコンカン ツナサラダ アップルクランプル	0	無利 油揚げ、みそ さば、みそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鞋 豚ひき肉、着ひき肉、貝柱 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鞋 さば節、豆腐、油揚げ、みそ 豚ひき肉、大豆	耐熱糸電天	人参 人参 人参, M 数菜 人参 ほうれんそう 人参 小 数菜, 人参 人参, にら 人参, ピーマン, とうがらし 小 数菜	コーン伝,えだまめ 大根,ねぎ しょうが,ねぎ もやし,すだち ごぼう,大根,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ シャインマスカット 干権葉,しょうが.玉ねぎ,もぐらげ,干権葉,白 菜 エねぎ,ねぎ キャベツ にんにく,セロリ.玉ねぎ キャベツ にんにく,セロリ.玉ねぎ	しゃが芋 火・もち妻 上白糖 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパゲティ、小麦粉、米粉 小麦粉、上白糖 米・もち妻 上白糖・でんぷん。しゅうまいの皮 緑豆はるさめ、上白糖 でんぷん 米・三温糖 小麦粉、上白糖 しゃが芋 パン 小麦粉	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 ル・オリーブ油 ごま油 サラダ油 ル・白ごま あげ油 オリーブ油/パター なたね油	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 mg 2.5 g 381 mg 2.8 g 771 kc 30.7 g 349 mg 1.8 g
19水 20木 21金 25火 26水 27木	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 無しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の商蜜漬け 粉ふき芋 「根類短じゃが芋 みそ汁 パン チリコンカン ツナサラダ アップルクランブル 他人丼	0	乗卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鮭 豚ひき肉、鳥ひき肉、貝柱 ハム 鳴肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭 さば節、豆腐、油揚げ、み 豚ひき肉、大豆 ツナ缶	耐熱糸電天 牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ 芽ひじき	人参 人参 人参, N松菜 人参 ほうれんそう 人参 人参, にら 人参, にら 人参, ビーマン, とうがらし 小松菜 人参, トマト 人参	コーン缶、えだまめ 大根、ねぎ しょうが、ねぎ もやし、すだち ごぼう、大根、しめじ、ねぎ 玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、玉ねぎ シャインマスカット 干権茸、しょうが、玉ねぎ ねぎ もやし、ねぎ、たんにく もやし、玉ねぎ、きくらげ、干権茸、白菜 エねぎ、ねぎ キャベツ にんにく、セロリ、玉ねぎ キャベツ にんにく、セロリ、玉ねぎ カルご エねぎ	しゃが芋 との糖 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパグティ、小麦粉、上白糖 ・ 大もち麦 上白糖 ・ 大もち麦 ・ 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 ル・バター なだね オリーブ油・パター なだたね アター なだたね アター スポケー	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kc 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kc 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kc 25.5 g 335 mg 2.5 g 381 mg 2.8 g 771 kc 30.7 g 349 mg 1.8 g 826 kc
19水 20木 21金 25火 26水 27木	ごまご飯 豆腐ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 無しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の商蜜漬け 粉ふき芋 「根類短じゃが芋 みそ汁 パン チリコンカン ツナサラダ アップルクランブル 他人丼	0	無卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐みそ 鮭 豚ひき肉、鶏ひき肉、貝社 ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭 さば飲、豆腐、油揚げみ そ 豚ひき肉、大豆 ツナ缶	耐熱糸電天 牛乳脱脂粉乳粉チーズ 芽ひじき	人参 人参 人参, N松菜 人参 ほうれんそう 人参 人参, にら 人参, ビーマン, とうがらし 小松菜 人参, トマト 人参	コーン缶、えだまめ 大根、ねぎ しょうが、ねぎ もやし、すだち ごぼう、大根、しめじ、ねぎ 玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、玉ねぎ シャインマスカット 干権茸、しょうが、玉ねぎ ねぎ もやし、ねぎ、たくらげ、干権茸、白 菜 エねぎ、ねぎ キャベツ にんにく、セロリ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根 りんご 玉ねぎ キャベツ、ちやし	しゃが芋 との糖 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパグティ、小麦粉、上白糖 ・ 大もち麦 上白糖 ・ 大もち麦 ・ 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 ル・バター なだね オリーブ油・パター なだたね アター なだたね アター スポケー	31.1 g 480 mg 2.0 g 790 kca 29.1 9 349 mg 2.9 g 784 kca 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kca 25.5 9 335 mg 2.5 g 857 kca 30.9 g 381 mg 2.8 g 771 kca 30.7 g 349 mg 1.8 g
19水 20木 21金 25火 26水 27木	ごまご飯 豆喰ハンパーグ 野菜ソテー みそ汁 ごはん さばのみそ煮 おひたし 豚汁 サーモンクリームスパゲッティ フライドオニオンサラダ シャインマスカット ごはん 蒸しシュウマイ パンサンスー 酸辣湯 ごはん ひじきふりかけ 鮭の南蛮漬け 粉心き芋 「根類類してが芋 かそ汁 パン デリコンカン ツナサラダ アップルクランプル 他人丼	0	乗卵 油揚げみそ さばみそ 油揚げ 豚肉、焼き豆腐、みそ 鮭 豚ひき肉、鳥ひき肉、貝柱 ハム 鳴肉、豆腐、鶏卵 かつお節 生鮭 さば節、豆腐、油揚げ、み 豚ひき肉、大豆 ツナ缶	耐熱糸電天 牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ 芽ひじき	人参 人参 人参, N松菜 人参 ほうれんそう 人参 人参, にら 人参, にら 人参, ビーマン, とうがらし 小松菜 人参, トマト 人参	コーン缶、えだまめ 大根、ねぎ しょうが、ねぎ もやし、すだち ごぼう、大根、しめじ、ねぎ 玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、玉ねぎ シャインマスカット 干権茸、しょうが、玉ねぎ ねぎ もやし、ねぎ、たんにく もやし、玉ねぎ、きくらげ、干権茸、白菜 エねぎ、ねぎ キャベツ にんにく、セロリ、玉ねぎ キャベツ にんにく、セロリ、玉ねぎ カルご エねぎ	しゃが芋 との糖 上白糖 こんにゃく、しゃが芋 スパグティ、小麦粉、上白糖 ・ 大もち麦 上白糖 ・ 大もち麦 ・ 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	地・サラダ油 サラダ油 サラダ油 ル・バター なだね オリーブ油・パター なだたね アター なだたね アター スポケー	480 mg 2.0 g 790 kca 29.1 g 349 mg 2.9 g 784 kca 26.4 g 512 mg 2.5 g 846 kca 25.5 g 335 mg 2.5 g 857 kca 30.9 g 381 mg 2.8 g 771 kca 30.7 g 349 mg 1.8 g