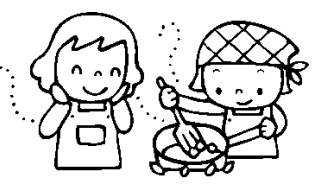
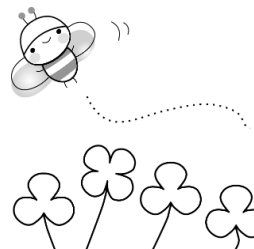
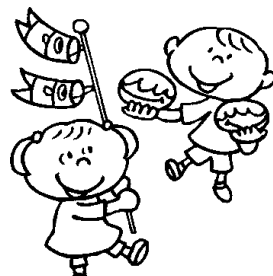



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7												
<b>けんぼうきねん</b> 	<b>みどりのひ</b> 	<b>こどものひ</b> 	<b>牛乳</b> 591kcal <b>たきこみごはん</b> <input type="radio"/> こめ 70 さけ 2.5 <input type="triangle-up"/> とりにく 20 <input type="triangle-up"/> ちくわ 10 <input type="square"/> しめじ 3 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 3 <input type="square"/> しいたけ 0.5 <input type="square"/> にんじん 7 <input type="square"/> えだまめ 6 みりん 1.6 <input type="square"/> こいくち うすくち だし <b>ていやくにくだんご 2こ</b> <b>いろいろやさいのおひたし</b> <input type="square"/> ほうれんそう 25 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="square"/> もやし 20 <input type="circle"/> さとう 1 <input type="square"/> こいくち <b>わかたけじる</b> <input type="triangle-up"/> わかめ 1 <input type="square"/> たけのこ 25 <input type="square"/> しめじ 7 みりん 0.8 <input type="square"/> うすくち だし	<b>牛乳</b> 589kcal <b>ごはん</b> <b>ホキのゆずしょうゆやき</b> <input type="triangle-up"/> ホキ <input type="square"/> ゆず 1 <input type="circle"/> さとう 2.5 <input type="square"/> こいくち <b>はるキャベツのサラダ</b> <input type="square"/> はるキャベツ 30 <input type="square"/> きゅうり 15 <input type="circle"/> さとう 0.3 <input type="square"/> うすくち <input type="square"/> す マヨネーズ こしょう <b>じゃがいもたまねぎのみそじる</b> <input type="circle"/> じゃがいも 30 <input type="square"/> たまねぎ 30 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 4 <input type="square"/> ねぎ 5 <input type="square"/> みそ だし												
<b>牛乳</b> 604kcal <b>ひじきごはん</b> <input type="circle"/> こめ 70 <input type="triangle-up"/> とりにく 20 <input type="triangle-up"/> ひじき 2 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="circle"/> こんにやく 7 <input type="square"/> いんげん 4 <input type="triangle-up"/> たまご 10 <input type="circle"/> さとう 3 みりん 1.2 さけ 0.8 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> うすくち だし <b>ポロニアハム</b> <b>もやしのカレーレッシングあえ</b> <input type="square"/> もやし 35 <input type="square"/> はるキャベツ 15 <input type="square"/> にんじん 5 <input type="circle"/> こめあぶら 3 <input type="circle"/> さとう 2.7 <input type="square"/> カレーこ <input type="square"/> す <input type="square"/> こしょう <input type="square"/> しお <b>ほうれんそうのすましじる</b> <input type="square"/> ほうれんそう 15 <input type="square"/> えのきたけ 8 <input type="circle"/> ふ 2 <input type="square"/> ねぎ 5 みりん 0.8 だし、うすくち	<b>牛乳</b> 597kcal <b>ごはん</b> <b>せとふうみふりかけ</b> <b>にくどうぶ</b> <input type="triangle-up"/> どうふ 70 <input type="triangle-up"/> ぎゅうにく 25 <input type="circle"/> こんにやく 20 <input type="square"/> たまねぎ 70 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="square"/> いんげん 10 <input type="circle"/> さとう 3.2 さけ 1.5 <input type="square"/> こいくち <b>きゅうりとわかめのすのもの</b> <input type="triangle-up"/> わかめ 1.5 <input type="square"/> きゅうり 25 <input type="triangle-up"/> ちりめんじゃこ 2 <input type="circle"/> さとう 2 <input type="square"/> す <input type="square"/> うすくち	<b>牛乳</b> 594kcal <b>コッペパン</b> <b>しろみざかなフライ</b> <input type="circle"/> あげあぶら 3 <b>タルタルソースソース(こぶくろ)</b> <b>キャベツのごまサラダ</b> <input type="square"/> キャベツ 50 <input type="circle"/> こめあぶら 1.6 <input type="circle"/> ごまあぶら 0.4 <input type="circle"/> ごま 0.5 <input type="circle"/> ごま 1 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> しお <b>ワンダンスープ</b> <input type="triangle-up"/> ワンタン 15 <input type="square"/> にんじん 7 <input type="square"/> もやし 8 <input type="square"/> ニラ 5 <input type="square"/> たまねぎ 15 <input type="square"/> うすくち <input type="square"/> ちゅうかだし <input type="square"/> こしょう	<b>牛乳</b> 594kcal <b>ごはん</b> <b>つくねのソースやき</b> <input type="triangle-up"/> キャベツいりつくね <input type="circle"/> さとう 2.3 みりん 1.1 <input type="square"/> とんかつソース <input type="square"/> ウスター <b>はくさいとほうれんそうのごまあえ</b> <input type="square"/> ほうれんそう 15 <input type="square"/> はくさい 35 <input type="square"/> にんじん 5 <input type="circle"/> さとう 0.6 <input type="circle"/> ごま 1 <input type="square"/> こいくち <b>こまつなのみそじる</b> <input type="triangle-up"/> どうふ 20 <input type="square"/> こまつな 10 <input type="square"/> たまねぎ 25 <input type="square"/> にんじん 5 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 4 <input type="square"/> だし <input type="square"/> みそ	<b>牛乳</b> 617kcal <b>ごはん</b> <b>とんかつ</b> <input type="circle"/> あげあぶら 4 ソース(こぶくろ) <b>ほうれんそうのツナあえ</b> <input type="square"/> ほうれんそう 40 <input type="triangle-up"/> ツナ 10 <input type="circle"/> さとう 0.6 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> す <b>じゃがもちスープ</b> <input type="circle"/> じゃがもち 20 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 4 <input type="square"/> だいこん 20 <input type="square"/> ちんげんさい 8 <input type="square"/> ねぎ 5 <input type="square"/> にんじん 6 さけ 1.5 みりん 0.6 <input type="square"/> うすくち <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> だし												
<b>牛乳</b> 719kcal <b>ごはん</b> <b>さばのしょうがやき</b> <input type="triangle-up"/> さば <input type="square"/> しょうが 0.7 みりん 1.4 <input type="circle"/> さとう 2.2 さけ 1.2 <input type="square"/> こいくち <b>おでん</b> <input type="circle"/> こんにやく 30 <input type="triangle-up"/> ちくわ 30 <input type="triangle-up"/> がんも 15 <input type="triangle-up"/> とりにく 20 <input type="triangle-up"/> ひらてん 20 <input type="square"/> だいこん 40 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="circle"/> さとう 2.5 みりん 1 <input type="triangle-up"/> こんぶ 0.8 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> うすくち <b>キャベツのゆかりあえ</b> <input type="square"/> キャベツ 30 <input type="square"/> きゅうり 15 <input type="square"/> ゆかり 0.6 <input type="square"/> うすくち	<b>牛乳</b> 753kcal <b>カレーライス</b> <input type="circle"/> こめ 90 <input type="triangle-up"/> ぎゅうにく 10 <input type="triangle-up"/> ぶたにく 15 <input type="square"/> たまねぎ 75 <input type="circle"/> じゃがいも 50 <input type="square"/> にんじん 12 ワイン 2 <input type="square"/> にんにく 0.2 カレールウ <input type="square"/> こいくち ウスター <input type="square"/> こしょう コンソメ <input type="square"/> カレーこ <b>フルーツポンチ</b> <input type="square"/> みかん 20 <input type="square"/> もも 15 <input type="square"/> パイン 20 レモンゼリー 20 さんしょくゼリー 20	<b>牛乳</b> 676kcal <b>ごはん</b> <b>ササミのレモンソースあけ</b> <input type="triangle-up"/> ささみ <input type="square"/> さけ 2 <input type="circle"/> かたくりこ 6.5 <input type="circle"/> あげあぶら <input type="circle"/> さとう 4.5 <input type="square"/> レモン 2.7 <input type="square"/> しお <input type="square"/> こいくち <b>きりぼしだいこんのツナサラダ</b> <input type="square"/> アスパラガス 10 <input type="square"/> きゅうり 18 <input type="square"/> きりぼしだいこん 2 <input type="square"/> ツナ 13 <input type="circle"/> さとう 1.1 <input type="square"/> す <input type="square"/> うすくち <input type="square"/> しお <b>わかめのみそじる</b> <input type="square"/> たまねぎ 20 <input type="triangle-up"/> どうふ 20 <input type="triangle-up"/> わかめ 0.8 <input type="square"/> にんじん 3 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 3 <input type="square"/> だし、みそ	<b>牛乳</b> 594kcal <b>ごはん</b> <b>ぶたキムチいため</b> <input type="triangle-up"/> ぶたにく 40 <input type="square"/> キムチ 40 <input type="square"/> キャベツ 30 <input type="square"/> たまねぎ 35 <input type="square"/> ニラ 10 <input type="square"/> しょうが 0.5 <input type="square"/> にんにく 0.3 <input type="square"/> さけ 2 <input type="circle"/> さとう 0.9 <input type="circle"/> ごまあぶら 0.35 コチュジャン <b>ぎょうざ2こ</b> <b>さんしょくナムル</b> <input type="square"/> もやし 25 <input type="square"/> にんじん 5 <input type="square"/> きゅうり 30 <input type="circle"/> ごま 0.4 <input type="circle"/> ごまあぶら 0.5 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> す <input type="square"/> しお	<b>牛乳</b> 589kcal <b>おやこどんぶり</b> <input type="circle"/> こめ 80 <input type="triangle-up"/> とりにく 20 <input type="square"/> たまねぎ 100 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> かまぼこ 10 <input type="square"/> ねぎ 10 <input type="triangle-up"/> たまご 30 <input type="square"/> さけ 1.3 みりん 1.3 <input type="circle"/> さとう 1.82 <input type="circle"/> かたくりこ 0.4 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> うすくち <b>たくあんあえ</b> <input type="square"/> キャベツ 35 <input type="square"/> こまつな 8 <input type="square"/> きざみたくあん 7 <input type="circle"/> ごま 0.4 <input type="triangle-up"/> しおこんぶ 1 <input type="triangle-up"/> かつおぶし 0.5 <input type="square"/> うすくち												
<b>牛乳</b> 624kcal <b>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</b> <input type="circle"/> こめ 75 <input type="circle"/> げんまい 6 <input type="square"/> きりぼしだいこん 7 <input type="square"/> えのきたけ 10 <input type="triangle-up"/> ベーコン 15 <input type="square"/> ねぎ 5 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="circle"/> さとう 2 <input type="circle"/> ごま 1.2 <input type="square"/> みりん 1 さけ 1 <input type="square"/> うすくち <input type="square"/> こいくち <b>けんちんじる</b> <input type="square"/> にんじん 10 <input type="square"/> ごぼう 10 <input type="circle"/> さといも 30 <input type="circle"/> こんにやく 20 <input type="square"/> れんこん 10 <input type="circle"/> ごまあぶら 0.4 さけ 0.7 <input type="square"/> みりん 1.5 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> うすくち だし <b>いとこまぼこときゅうりのサラダ</b> <input type="triangle-up"/> いとこまぼこ 10 <input type="square"/> キャベツ 20 <input type="square"/> きゅうり 15 <input type="square"/> にんじん 5 <input type="circle"/> さとう 1.5 <input type="circle"/> ごまあぶら 0.4 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> す	<b>牛乳</b> 655kcal <b>ごはん</b> <b>ポテトコロッケ</b> <input type="circle"/> あげあぶら 6 <b>きんぴらごぼろ</b> <input type="triangle-up"/> ぶたにく 8 <input type="square"/> にんじん 8 <input type="square"/> ごぼう 20 <input type="circle"/> こんにやく 15 <input type="square"/> いんげん 5 <input type="triangle-up"/> ちくわ 5 <input type="circle"/> さとう 2 <input type="square"/> みりん 0.3 さけ 0.8 <input type="square"/> こいくち <b>なすのみそじる</b> <input type="square"/> なす 20 <input type="square"/> にんじん 5 <input type="square"/> たまねぎ 20 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 4 <input type="square"/> みそ だし	<b>牛乳</b> 628kcal <b>コッペパン</b> <b>やきそば</b> <input type="circle"/> ちゅうかめん 65 <input type="triangle-up"/> ぶたにく 10 <input type="square"/> キャベツ 50 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> ちくわ 10 <input type="square"/> さけ 1 <b>せんいたぶらりサラダ</b> <input type="triangle-up"/> わかめ 1 <input type="square"/> きゅうり 30 <input type="square"/> コーン 5 <input type="square"/> かんてん 1.2 <input type="circle"/> さとう 2.7 <input type="circle"/> ごまあぶら 0.8 <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> す <b>とうにゅうプリン</b>	<b>牛乳</b> 514kcal <b>チキンライス</b> <input type="circle"/> こめ <input type="square"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> とりにく 30 <input type="circle"/> こめあぶら 0.5 <input type="square"/> たまねぎ 35 <input type="square"/> こしょう <input type="square"/> いんげん 5 <input type="square"/> ウスター ケチャップ <input type="square"/> しお コンソメ <b>ごもくスープ</b> <input type="triangle-up"/> ぶたにく 7 <input type="square"/> エリンギ 5 <input type="square"/> たまねぎ 20 <input type="square"/> にんじん 10 <input type="square"/> こまつな 8 <input type="square"/> もやし 10 <input type="square"/> ちゅうかだし <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> こしょう	<b>牛乳</b> 692kcal <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> <input type="triangle-up"/> どうふ 100 <input type="triangle-up"/> ぶたひきにく 20 <input type="square"/> しょうが 0.5 <input type="square"/> にんにく 0.1 <input type="square"/> たまねぎ 40 <input type="square"/> ねぎ 10 <input type="square"/> しいたけ 0.6 <input type="square"/> たけのこ 10 <input type="square"/> ニラ 7 <input type="circle"/> かたくりこ 0.8 <input type="circle"/> さとう 2 <input type="square"/> あかみそ <input type="square"/> こいくち <input type="square"/> さけ 1 トウバンジャン <b>いぞのかフライ</b> <input type="circle"/> あげあぶら 4 <b>しおこんぶあえ</b> <input type="square"/> キャベツ 45 <input type="square"/> にんじん 4 <input type="circle"/> ごま 0.5 <input type="triangle-up"/> しおこんぶ 1.3												
<b>牛乳</b> 603kcal <b>ごはん</b> <b>おろしほんぞうハンバーグ</b> <input type="triangle-up"/> ハンバーグ <input type="square"/> だいこん 30 みりん 1.5 <input type="square"/> エリンギ 5 <input type="square"/> しめじ 5 <input type="square"/> す、こいくち <b>きゅうりのおかかあえ</b> <input type="square"/> きゅうり 30 <input type="square"/> キャベツ 20 <input type="circle"/> さとう 1.2 <input type="square"/> こいくち <input type="triangle-up"/> かつおぶし 1 <input type="square"/> す <b>ぶたじる</b> <input type="triangle-up"/> ぶたにく 10 <input type="circle"/> じゃがいも 20 <input type="square"/> ごぼう 7 <input type="square"/> はくさい 20 <input type="square"/> もやし 15 <input type="square"/> にんじん 5 <input type="square"/> ねぎ 7 <input type="square"/> だし、みそ	<p>しょうひん おお えいようそ  <b>&lt; 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 &gt;</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">しょうひん 食品 グループ</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">○··おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">△··おもに体をつくる もとになる食品</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">□··おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">えいようそ 栄養素</td> <td style="text-align: center;">たんすいけいぶつ 炭水化物</td> <td style="text-align: center;">しじつ 脂質</td> <td style="text-align: center;">たんぱく質</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">たんぱく質</td> <td style="text-align: center;">むきしつ 無機質 (カルシウム)</td> <td style="text-align: center;">ビタミン</td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> 				しょうひん 食品 グループ	○··おもにエネルギーの もとになる食品	△··おもに体をつくる もとになる食品	□··おもに体の調子を整える もとになる食品	えいようそ 栄養素	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質		たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン
しょうひん 食品 グループ	○··おもにエネルギーの もとになる食品	△··おもに体をつくる もとになる食品	□··おもに体の調子を整える もとになる食品													
えいようそ 栄養素	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質													
	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン													