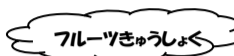
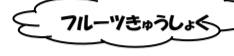
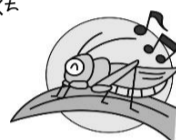

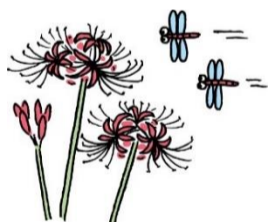


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6				
牛乳 628kcal ごはん やさしいため △ ぶたにく 54 □ たまねぎ 36 □ キャベツ 35 △ こうやどうふ 1 □ にんじん 3 □ にんにく 0.5 □ しょうが 1 ○ さとう 1.5 みりん 1 みそ さけ 2 ○ ごまあぶら 0.2 ケチャップ こいくち ウスターソース じゃがもちスープ ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.43 みりん 0.57 こいくち うすくち だし とうにゅうプリン	牛乳 575kcal ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 なすのちゅうかあえ □ なす 40 △ ささみフレーク 9 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4 みりん 4.5 さけ 0.5 ○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.1 す こいくち トウバンジャン ロウペンタン △ ぶたにく 15 □ もやし 20 □ エリンギ 5 □ はくさい 22 □ にんじん 10 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.4 ○ かたくりこ 1 ちゅうかだし こしょう	牛乳 606kcal ごはん にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 10 △ ぎゅうにく 15 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち きりぼしだいこんとえだまめのサラダ □ きりぼしだいこん 2 □ キャベツ 10 □ こまつな 18 □ にんじん 5 □ えだまめ 9 ○ さとう 0.5 □ コーン 4 こいくち ○ ごまあぶら 0.27 す なし 	牛乳 572kcal ごはん いわしのうまに ゴーヤチャンプル △ ぶたにく 18 □ ゴーヤ 14 □ もやし 14 □ にんじん 3 △ こうやどうふ 2.7 △ たまご 11 ○ ごまあぶら 0.18 さけ 0.9 △ かつおぶし 0.45 こしょう しお こいくち こまつなのみぞしる □ こまつな 10 □ たまねぎ 23 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 みそ だし	牛乳 556kcal チキンライス ○ こめ 70 △ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 ケチャップ しお こしょう コンソメ ウスターソース かぼちゃとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ かぼちゃ 32 コンソメ □ しめじ 5 とうにゅうルウ △ とうにゅう 19 こしょう ぶどう2こ 				
牛乳 599kcal ごはん つくねのソースやき ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース だいごつとじゃこのひじきに △ とりにく 8 △ ひじき 2 △ だいご 8 ○ こんにやく 10 □ いんげん 4 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 2 △ ちりめんじゃこ 1.5 □ ごぼう 6 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし きのこのみぞ汁 △ とうふ 20 □ えのきたけ 8 □ しめじ 7 □ ねぎ 4 ○ ふ 1.6 みそ だし	牛乳 599kcal わかめごはん ひやしサラダうどん ○ うどん 90 □ きゅうり 25 □ キャベツ 12 □ にんじん 10 △ いとかまぼこ 10 □ コーン 5 □ ぱいにく 0.6 ○ さとう 0.5 うめず 0.3 うすくち めんつゆ(こぶくろ) れんこんはさみあげ ○ あげあぶら 5 おおざらにうどんをいれ、きゅうりなどのぐをのせて、くぼってくださいます。たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてくださいね	牛乳 672kcal セルフサンド ○ しょくパン2まい △ ツナ 25 □ きゅうり 15 □ キャベツ 15 スライスチーズ マヨネーズ カレーシチュー △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 40 □ にんじん 12 ○ じゃがいも 30 △ だいご 10 ○ かたくりこ 0.3 しお こしょう こいくち コンソメ カレールウ カレーこ	牛乳 613kcal ごはん ぎゅうにくコロケ ○ あげあぶら 8 ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.76 だし うすくち 	牛乳 555kcal おやこどん ○ こめ 80 △ とりにく 20 □ たまねぎ 100 □ にんじん 10 △ かまぼこ 10 □ ねぎ 10 △ たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○ さとう 1.82 うすくち ○ かたくりこ 0.4 こいくち たくあんあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 □ たくあん 6 ○ さとう 0.5 △ かつおぶし 0.5 うすくち				
けいろうのひ 	牛乳 550kcal こんぶとツナのたきこみごはん ○ こめ 75 △ きざみこんぶ 1.5 □ にんじん 12 △ ツナ 20 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくち ささみあえ △ ささみフレーク 5 □ きゅうり 25 □ キャベツ 20 ○ さとう 0.9 す □ レモン 0.35 こいくち うすくち おつきみじる ○ さといも 20 □ だいこん 22 □ ねぎ 3 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 5 さけ 1.43 みりん 0.57 うすくち だし おつきみせりー	牛乳 577kcal ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち じゃがいものソテー ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ にんじん 8 パセリ △ ポークウインナー 5 コンソメ ○ こめあぶら 0.1 しお こしょう ジュリエーヌスープ △ とりにく 8 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 コンソメ こしょう	牛乳 684kcal ひきにくとやさしいカレー ○ こめ 90 △ ぶたひきにく 14 △ ぎゅうひきにく 4 □ かぼちゃ 31 □ なす 14 □ たまねぎ 68 □ ピーマン 3.6 ワイン 1.8 □ にんにく 0.18 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ コールスローサラダ □ キャベツ 40 □ きゅうり 5 □ コーン 4 ○ こめあぶら 0.4 ○ オリブオイル 0.2 ○ さとう 0.6 す しお こしょう マヨネーズ	牛乳 618kcal ごはん カツオカツ ○ あげあぶら 6 きんぴらごぼう △ ぶたにく 8 □ にんじん 8 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 15 □ いんげん 5 △ ちくわ 5 ○ さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち あきなすのみぞしる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし				
ふいかえきゅうじつ 	牛乳 596kcal ごはん ヤンニョムチキン △ ささみ さけ 2 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 さけ 3 ○ さとう 4 しお コチュジャン こいくち ケチャップ ナムル □ もやし 25 □ にんじん 5 □ きゅうり 30 ○ すりごま 0.4 ○ ごまあぶら 0.5 こいくち す しお わかめスープ △ わかめ 0.8 □ たまねぎ 20 □ ちんげんさい 15 □ えのきたけ 10 ちゅうかだし こしょう	牛乳 581kcal ごはん ねぎしいたまごやき おかかあえ □ きゅうり 30 □ キャベツ 20 △ かつおぶし 1 ○ さとう 0.9 こいくち にくじゃが ○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 15 △ ぶたにく 10 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち	牛乳 636kcal ごはん しろみざかなのレモンソースあけ △ ホキ ○ こむぎこ 2 ○ かたくりこ 2 ○ あげあぶら 7 □ レモン 2.2 ○ さとう 3 こいくち きりぼしだいこんのふくめに △ とりにく 6 △ ひらてん 4 □ きりぼしだいこん 3 □ いんげん 4 △ こうやどうふ 1.5 ○ こめあぶら 0.5 ○ こんにやく 9 さけ 0.5 □ にんじん 10 こいくち だし ○ さとう 1.15 みりん 0.5 さつまいものみぞしる ○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし	牛乳 596kcal ごはん しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.04 ○ いらごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち こまつなあえ □ こまつな 15 □ キャベツ 30 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 す こしょう うすくち しお とふのこのにもの △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 こいくち みりん 0.7 だし				
牛乳 591kcal ごはん だいがくいも2こ ○ さつまいも ○ さとう 5.04 ○ かたくりこ 0.41 うすくち ○ あげあぶら 4 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにやく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ こいくち さとう 1.4 ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ワンダンスープ △ ワンタン 15 □ にんじん 8 □ もやし 9 □ ねぎ 3 □ たまねぎ 15 ちゅうかだし こしょう	<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;"> <small>しょくひん</small> 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 <small>たんぱく質</small> 炭水化物 <small>しつ</small> 脂質 </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> △..おもに体をつくるもとになる食品 <small>しつ</small> たんぱく質 <small>むきしつ</small> 無機質 (カルシウム) </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 ビタミン <small>むきしつ</small> 無機質 </td> </tr> </table>				<small>しょくひん</small> 食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>たんぱく質</small> 炭水化物 <small>しつ</small> 脂質	△..おもに体をつくるもとになる食品 <small>しつ</small> たんぱく質 <small>むきしつ</small> 無機質 (カルシウム)	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン <small>むきしつ</small> 無機質
<small>しょくひん</small> 食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>たんぱく質</small> 炭水化物 <small>しつ</small> 脂質	△..おもに体をつくるもとになる食品 <small>しつ</small> たんぱく質 <small>むきしつ</small> 無機質 (カルシウム)	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン <small>むきしつ</small> 無機質					

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

