
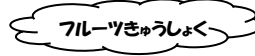


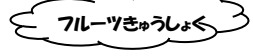


月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△ 牛乳 631kcal</p> <p>ピラフ</p> <p>○ こめ 75      ○ おしむぎ 8</p> <p>△ チキンウインナー 1 △ ぶたひきにく 7</p> <p>△ とりひきにく 8      □ にんじん 10</p> <p>□ たまねぎ 33      さけ 1</p> <p>□ ピーマン 5      ウスターソース</p> <p>しお      こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>かぼちゃポタージュ</p> <p>△ とりにく 15      △ ぎゅうにゅう 20</p> <p>△ かぼちゃ 32      ○ こめあぶら 0.2</p> <p>□ たまねぎ 50      こしょう</p> <p>コンソメ      シチュールウ</p> <p>○ マスカットゼリー</p>	<p>△ 牛乳 597kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ ジビエコロッケ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>てっかなす</p> <p>△ ぶたにく 10      □ なす 25</p> <p>□ たまねぎ 20      □ ピーマン 4</p> <p>□ にんじん 8      □ しょうが 0.6</p> <p>さけ 0.9      ○ さとう 1.4</p> <p>みりん 1.2      ○ かたくりこ 0.6</p> <p>あかみそ      こいくち</p> <p>なつやさいのみそじる</p> <p>□ とうがん 12      □ たまねぎ 25</p> <p>□ ズッキーニ 5      □ こまつな 8</p> <p>△ あぶらあげ 4      だし</p> <p>みそ</p> 	<p>△ 牛乳 565kcal</p> <p>ごはん</p> <p>せとぶろみふりかけ</p> <p>ぼんずあえ</p> <p>□ きゅうり 15      □ キャベツ 25</p> <p>△ ツナ 5      ○ さとう 0.8</p> <p>ぼん酢      す</p> <p>うすくち</p> <p>じゃがいものどぼろに</p> <p>○ じゃがいも 80      △ とりひきにく 25</p> <p>□ たまねぎ 70      □ にんじん 10</p> <p>○ こんにやく 20      □ いんげん 10</p> <p>□ しょうが 0.5      ○ さとう 2.4</p> <p>さけ 1.5      こいくち</p>	<p>△ 牛乳 624kcal</p> <p>ごはん</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 5      □ にんじん 5</p> <p>□ コーン 5      □ キャベツ 20</p> <p>○ いりごま 0.4      □ すりごま 0.6</p> <p>○ さとう 0.7      うめず 0.29</p> <p>○ ごまあぶら 0.4      こいくち</p> <p>す</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 100      △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ しょうが 0.5      □ にんにく 0.1</p> <p>□ たまねぎ 40      □ ねぎ 10</p> <p>□ しいたけ 0.6      □ たけのこ 10</p> <p>さけ 1      ○ さとう 2</p> <p>○ かたくりこ 0.8      あかみそ</p> <p>こいくち      トウバンジャン</p> <p>□ あさどり「とうもろこし」</p>	<p>△ 牛乳 566kcal</p> <p>ちらしずし</p> <p>○ こめ 65      ○ さとう 9.5</p> <p>△ たまご 15      □ にんじん 10</p> <p>□ しいたけ 0.5      △ あぶらあげ 3</p> <p>□ たけのこ 8      △ こうやどうふ 4</p> <p>△ かまぼこ 10      さけ 0.8</p> <p>す      みりん 1.2</p> <p>うすくち      しお</p> <p>だし</p> <p>あじつけのり</p> <p>いなばたじる</p> <p>△ いとかまぼこ 10      □ オクラ 5</p> <p>○ ふ 1.7      △ とうふ 30</p> <p>□ ねぎ 4      みりん 0.76</p> <p>うすくち      だし</p> <p>□ テラウエア</p> <p>フルーツきゅうしょく</p> 
<p>△ 牛乳 622kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ イカメンチカツ</p> <p>○ あげあぶら 6</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□ キャベツ 9      □ きゅうり 6.3</p> <p>□ にんじん 27      △ ツナ 7.2</p> <p>□ レモン 1.17      ○ さとう 2.27</p> <p>○ こめあぶら 0.57      しお</p> <p>うすくち      こしょう</p> <p>なすのみそじる</p> <p>□ なす 20      □ たまねぎ 22</p> <p>△ あぶらあげ 4      □ こまつな 4</p> <p>みそ      だし</p>	<p>△ 牛乳 612kcal</p> <p>ごはん</p> <p>しるなしたんたんめん</p> <p>○ ちゅうかめん 70      □ にんにく 0.1</p> <p>□ しょうが 0.1      △ ぶたひきにく 33</p> <p>□ たまねぎ 17      □ にんじん 13</p> <p>□ キャベツ 9      □ ちんげんさい 4.5</p> <p>さけ 1.1      ○ さとう 1.1</p> <p>○ すりごま 1.1      ○ ねりごま 3.3</p> <p>○ ごまあぶら 0.55      ○ かたくりこ 0.44</p> <p>トウバンジャン      こいくち</p> <p>す      テンメンジャン</p> <p>ちゅうかだし      ラーゆ</p> <p>わかめのスープ</p> <p>□ もやし 20      △ わかめ 0.8</p> <p>□ えのきたけ 10      こしょう</p> <p>ちゅうかだし      こいくち</p>	<p>△ 牛乳 621kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>オレンジマーレードチキン</p> <p>△ とりにく      さけ 1.5</p> <p>□ マーレード 5      こいくち</p> <p>□ ゆず 0.1      しおこうじ</p> <p>○ かたくりこ 0.3      す</p> <p>かぼちゃとじゃがいものサラダ</p> <p>□ かぼちゃ 35      ○ じゃがいも 30</p> <p>○ オリーブオイル 0.5      こしょう</p> <p>しお      マヨネーズ</p> <p>す</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△ ぶたにく 10      □ トマト 15</p> <p>□ にんじん 13      □ キャベツ 20</p> <p>コンソメ      □ たまねぎ 40</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 660kcal</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>○ こめ 90      △ ぶたにく 18</p> <p>□ たまねぎ 68      □ なす 9</p> <p>□ かぼちゃ 18      □ にんじん 9</p> <p>□ ピーマン 3.5      □ にんにく 0.18</p> <p>□ トマト 9      こいくち</p> <p>ワイン 1.8      こしょう</p> <p>カレールウ      カレーこ</p> <p>ウスターソース      コンソメ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20      □ パイン 20</p> <p>みかんゼリー 20      かんてん 15</p> <p>はちみつレモンゼリー 15</p> 	<p>△ 牛乳 589kcal</p> <p>ごはん</p> <p>やきさばのみそだれかけ</p> <p>△ さば      ○ さとう 3.1</p> <p>みりん 0.56      さけ 1.82</p> <p>□ ゆず 0.4      みそ</p> <p>ひしきのいために</p> <p>△ ぶたにく 5      △ ひじき 2</p> <p>△ だいず 8      △ ひらてん 8</p> <p>○ こんにやく 10      □ いんげん 5</p> <p>□ にんじん 5      ○ こめあぶら 0.5</p> <p>○ さとう 1.7      さけ 0.5</p> <p>みりん 0.5      だし</p> <p>こいくち</p> <p>とうがんのすましじる</p> <p>□ とうがん 15      □ こまつな 12</p> <p>□ えのきたけ 8      ○ ふ 1.7</p> <p>□ ねぎ 3.5      みりん 0.76</p> <p>うすくち      だし</p>
<p>うみ      ひ</p> <p>海の日</p> 	<p>△ 牛乳 696kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ゴーヤのつくだに</p> <p>□ ゴーヤ 10      △ ちりめんじゃこ 1</p> <p>○ いりごま 0.48      △ かつおぶし 0.8</p> <p>○ さとう 1.6      みりん 2.5</p> <p>しお      こいくち</p> <p>す</p> <p>ポークハムカツ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>こうやどうふのもの</p> <p>△ こうやどうふ 6      △ とりにく 12</p> <p>□ にんじん 6      □ たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 36      □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2      こいくち</p> <p>うすくち      だし</p>	<p>△ 牛乳 582kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグソース</p> <p>△ ハンバーグ      □ たまねぎ 10</p> <p>□ にんじん 5      □ トマト 3</p> <p>○ さとう 1.2      ○ かたくり粉 0.3</p> <p>○ こめあぶら 0.12      こいくち</p> <p>ケチャップ      す</p> <p>こぶきいも</p> <p>○ じゃがいも 45      パセリ</p> <p>しお</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>□ キャベツ 30      □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 5      コンソメ</p> <p>△ チキンウインナー 10      こしょう</p>	<p>△ 牛乳 626kcal</p> <p>わかめごはん</p> <p>ひやしうどん</p> <p>○ うどん 90      △ たまご 12</p> <p>□ きゅうり 25      △ わかめ 0.7</p> <p>□ にんじん 10      □ しいたけ 0.5</p> <p>△ あぶらあげ 7      ○ さとう 0.6</p> <p>みりん 1      だし</p> <p>こいくち</p> <p>めんつゆ(こぶくろ)</p> <p>△ はんぺんフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>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。たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてください。</p>	<p>△ 牛乳 658kcal</p> <p>そばうどん</p> <p>○ こめ 75      △ とりひきにく 55</p> <p>△ ぶたひきにく 33      □ にんじん 22</p> <p>□ いんげん 16.5      □ しょうが 1.43</p> <p>○ さとう 6.05      みりん 0.88</p> <p>さけ 2.2      こいくち</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 45      □ にんじん 4</p> <p>△ しおこんぶ 1.27      △ かつおぶし 0.98</p> <p>□ すいか</p> <p>フルーツきゅうしょく</p> 



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	たんぱく質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質
	ビタミン		むきしつ 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。