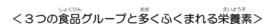
令和7年度		11月 🗧		きゅうしょくこんだて表			紀の川市立		河南学校給食センター	
月 3		火			水		太		<u> </u>	È
	<u>3</u>	△牛乳	640kcal	△牛乳	5 587kcal	△ <b>牛乳</b>	576kcal	<u> </u>		646kcal
		さけときのこ	のまぜごはん	○ ごはん		おやこどん		0 3	ごはん	
ぶんかのひ		○ こめ 70 △ さけフレーク 15	さけ 2.5 △ ちくわ 10	せとふうみふ	いかけ イスターいため	○ こめ 80 □ たまねぎ 100	△ とりにく 20 □ にんじん 10		<b>ジ がくいも2</b> :つまいも	<b>こ</b> ○さとう 5.04
文化の日		□ Lめじ 6	□ まいたけ 4	△ ぶたにく 40	△ あつあげ 28	△ かまぼこ 10	□ ねぎ 10		いたくりこ 0.41	うすくち
		△ あぶらあげ 8	□にんじん 7	□ たまねぎ 35	口 キャベツ 30	△ たまご 30	さけ 1.3		らげあぶら 4	
		□ ねぎ 3 みりん 1.5	□ しょうが 0.4 だし	□ ちんげんさい 5 □ しょうが 1	□ にんじん 3 さけ 1.5	みりん 1.3 こいくち	○ さとう 1.82 ○ かたくりこ 0.4		<b>きるさめサラケ</b> きゅうり 20	<b>▼</b> ○ はるさめ 6
( City -) City		こいくち	うすくち	O さとう 2.5	みりん 1.5	うすくち			1ースハム 8	ロコーン8
		△ つくねのソー	–	O かたくりこ 1	○ こめあぶら 1	こうやどうる		O =		○ さとう 1.5
		O さとう 2.3 とんかつソース	みりん 1.1 ウスターソース	オイスターソース こいくち	あかみそ	△ こうやどうふ 3 □ もやし 20	<ul><li>□ ほうれんそう 20</li><li>□ にんじん 5</li></ul>		まっぽうさい	こいくち
	5 25	ゆかりあえ		ワンタンスー	•	〇 いりごま 1	○ さとう 1.5	Δ s	ぶたにく 30	△あつあげ 15
		□ キャベツ 30 ゆかり 0.6	□ きゅうり 15 うすくち	△ ワンタン 15 □ もやし 9	□ にんじん 8 □ =ラ 3	うすくち	だし			□ ねぎ 12 □ はくさい 85
		さつまいもの		□ もやし 9 □ たまねぎ 15	こしょう					□ たけのこ 15
		O さつまいも 32	△ あぶらあげ 6	ちゅうかだし				5	け 1.2 こしょう	O かたくりこ 1.6
-	10	△ わかめ 0.6	みそ だし <b>11</b>		12		12	0 =	ごまあぶら 0.37 <b>1</b> 4	ちゅうかだし
△ <b>牛乳</b>	600kcal	△牛乳	601kcal	△牛乳	597kcal	△ 牛乳	571kcal	<u> </u>		647kcal
スタミナとほ		○ ごはん	•	○ ごはん		○ ごはん		0 1	fんりょうごは	
○ こめ 75	△ ぶたひきにく 38	<b>うくわのいそ</b>		しっといひじき		やさいた			カレーうとん	A >>+ 1= / 10
△ とりひきにく 25 □ キャベツ 35	△ こうやどうふ 3 □ たまねぎ 17	△ ちくわ ○ かたくりこ 3.45	△ あおのり 0.08 ○ こむぎこ 3.45	△ ひじき 1.04 △ かつおぶし 0.8	○ いりごま 0.48 ○ さとう 1.6	△ ぶたにく 54 □ キャベツ 35	さけ 2 □ たまねぎ 36			△ ぶたにく 10 □ にんじん 8
□ にんじん 7	□ = ∋ 3	○ あげあぶら 4	O 2422 0.40	みりん 2.88	こいくち	□ にんじん 3	△ こうやどうふ 1			さけ 1.5
□ にんにく1	□ しょうが 0.8		<b>ぼうのいために</b>		めこうみかけ	□ しょうが 1	□ にんにく 0.5		<b>りん 1.5</b>	カレールウ
さけ 4.4 こいくち	○ ごまあぶら 0.5 ウスターソース	△ とりにく30 ○ こんにゃく12	□ ごぼう 20 □ にんじん 7	△ さば □ ばいにく 2.5	□ ねぎ 1 みりん 1.6	みりん 1 〇 ごまあぶら 0.2	○ さとう 1.5 みそ		いくち <b>ミネラルかきま</b>	だし ***
あかみそ	しお	□ いんげん 3	□ しょうが 0.2	さけ 0.8	のさとう 1.1	こいくち	かて ケチャップ		ミ <b>ホーノレンごひ</b> :りにく 20	<b>21 1</b> さけ 0.7
こしょう		○ こめあぶら 0.5	○ さとう 2.5	こいくち	あかみそ	ウスターソース				△ちくわ 10
こまツナサラ	<b>々</b> □ きゅうり 30	みりん 0.35 こいくち	さけ 0.8	やさいのごも	<b>くに</b> 口だいこん 55	さわにわん	□ +*\ \ = / 00			O こむぎこ 5
□ こまつな 15 △ ツナ 10	□ きゅうり 30 ○ さとう 1.5	とうふのみそ	だし <b>としろ</b>	<ul><li>△ とりにく 7</li><li>△ こうやどうふ 2.5</li></ul>	□ たいこん 55 □ にんじん 10	△ とうふ 22 □ みずな 10	□ だいこん 22 □ にんじん 10		∿たくりこ 3 √お	○ あげあぶら 5.5 こしょう
〇 ごまあぶら 0.4	す	△ とうふ 25	□はくさい 18	□ ごぼう 12	○こんにゃく30	△ あぶらあげ 3	みりん 0.76			
うすくち	しお	△ あぶらあげ 4	□ たまねぎ 12	△ ひらてん 6	O こめあぶら 0.5	うすくち	<u> </u>			
こしょう		□ ねぎ 5 みそ	だし	さけ 1.5	みりん 1	□ みかん ぐり	レーツきゅうしょく	4		
				I () さとう 2.5	こいくち だし					
	17		18		こいくち だし 19		20		2	-
△ 牛乳	611kcal	△牛乳	18 579kcal	△牛乳	<b>19</b> 601kcal	△ 牛乳	653kcal	△ <b>4</b>	<u>-</u> 牛乳	638kcal
△ 牛乳 ○ ごはん	611kcal	△ <b>牛乳</b> ○ ごはん		△ 牛乳 ○ バーガーパン	601kcal	△ 牛乳 カレーライス	653kcal	<b>↑</b>	<u>+乳</u> 5らしずし	638kcal
△ 牛乳 ○ ごはん みそだれチキ △ とりにく	611kcal	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4	579kcal	△ 牛乳 ○ バーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ	19 601kcal パーグ Oさとう 2	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20	653kcal △ ぎゅうにく 8 □ たまねぎ 70	○ こ △ た	<b>牛乳</b> <b>5らしずし</b> iめ 65 :まご 15	638kcal ○ さとう 9.5 □ にんじん 10
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3	611kcal  さけ 1  □ しょうが 0.5	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ	579kcal	△ 牛乳 ○ バーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1	19 601kcal	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12	○ こ △ た △ あ	<b>牛乳</b> <b>5らしずし</b> 5め 65 cまご 15 らぶらあげ 3	638kcal ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1	611kcal	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8	579kcal	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち	19 601kcal パーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20	653kcal △ ぎゅうにく 8 □ たまねぎ 70	● ○ こ △ た △ あ	<b>牛乳</b> <b>5らしずし</b> 5め 65 cまご 15 らぶらあげ 3	638kcal ○ さとう 9.5 □ にんじん 10
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち	611kcal さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2	579kcal	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・	19 601kcal パーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう	●こたある	<b>手乳</b> 55 <b>らしずし</b> こめ 65 こまご 15 5 ふぶらあげ 3 こうやどうふ 4 こけ 0.8	638kcal ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお す
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい	611kcal  さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ	579kcal	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0	19 601kcal パーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ	●こたあこさみう	手乳 5分しずし め 65 まご 15 5ぶらあげ 3 ごうやどうふ 4 にけ 0.8 みりん 1.2	638kcal ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち	611kcal  さけ 1  しょうが 0.5 さけ 2.4  ○ かたくりこ 0.3	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2	579kcal	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ ロ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0	19 601kcal パーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそうとや	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう	<ul><li>こたあこさみう</li><li>△ △ △ △ △ △</li></ul>	<b>手乳</b> 5 <b>分しずし</b> め 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 こうやどうふ 4 にけ 0.8 りりん 1.2 すくち	638kcal ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しお す だし
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる	611kcal  さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ	579kcal	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー	19 601kcal パーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  つさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15	<ul><li>□ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △</li></ul>	下乳 5分しずし か 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 ごうやどうふ 4 はけ 0.8 いりん 1.2 すくち ちじつ什のり シャがもちのす	638kcal ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお す だし <b>ましじる</b> △ あぶらあげ 4
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお Hんちんじる □ にんじん 10	きけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ こしょう あおなのみそ ○ ふ 2	579kcal  #1/タン  △だいず 3  □たまねぎ 10  ○こめあぶら 0.3  ウスターソース  しお  しあ	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  つさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5		<b>手乳</b> 5分しずし か 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 ご うやどうふ 4 にけ 0.8 いりん 1.2 すくち <b>ちじつけのり</b> いかもち 20 ごいこん 25	638kcal ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお す だし <b>ましじる</b> △ あぶらあげ 4 □ ちんげんさい 10
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお Hんちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20	きけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ こしょう あおなのみと ○ ふ 2 △ あぶらあげ 5	579kcal  #1/タン  △だいず 3  □たまねぎ 10  ○こめあぶら 0.3  ウスターソース  しお  □あおな 18  □だいこん 20	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス □・かいも 20	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 こいくち	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  つさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15	<b>♥</b> こたあこさみう <b>まし</b> じだね	<b>手乳</b> 55 <b>らしずし</b> ため 65 たまご 15 5 ぶらあげ 3 たうやどうふ 4 たけ 0.8 よりん 1.2 すぐち <b>5じつ什のり</b> よかむち 20 こいこん 25	638kcal ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお す だし <b>ましじる</b> △ あぶらあげ 4 □ ちんげんさい 10 □ にんじん 6
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお Hんちんじる □ にんじん 10	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ こしょう あおなのみそ ○ ふ 2	579kcal  #1/タン  △だいず 3  □たまねぎ 10  ○こめあぶら 0.3  ウスターソース  しお  しあ	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス ローネ ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  つさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5		<b>手乳</b> 5分しずし め 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 こうやどうふ 4 にけ 0.8 いりん 1.2 すぐち <b>5じつ什のり</b> シャがもち 20 こいこん 25 まご 5 にけ 1.43	638kcal ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しお すだし  ***  **  **  **  **  **  **  **  **
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち	きけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43	△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ こしょう あおなのみそ ○ ふ 2 △ あぶらあげ 5 □ ねぎ 5	579kcal  #1/タン  △だいず 3  □たまねぎ 10  ○こめあぶら 0.3  ウスターソース  しお  □あおな 18  □だいこん 20	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス □ たまねぎ 40	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 こいくち	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  つさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5		下乳 5分しずし め 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 ご つ やどうふ 4 にけ 0.8 いりん 1.2 すくち <b>5 じつ Hのり</b> シャがもち 20 こいこん 25 3ぎ 5 にけ 1.43 すくち	638kcal ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しお すだし  ***  **  **  **  **  **  **  **  **
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 十んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	*	△ 牛乳 ○ <b>ご</b> はん △ <b>アジフライ</b> ○ あげあぶら 4 <b>にんじん十ポ</b> △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ こしょう <b>あおなのみそ</b> ○ ふ 3 らあげ 5 □ ねぎ 5 みそ	579kcal    14   17   17   17   17   17   17   17	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス ローネ ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ こしょう	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 こいくち す	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいりサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5 こしょう		下乳 5分しずし か 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 こうやどうふ 4 にけ 0.8 いりん 1.2 すくち <b>5 じつけのり</b> シャがもち 20 ごいこん 25 こぎ 5 にけ 1.43 すくち まくち	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しお すだし <b>ましじる</b> △あぶらあげ 4 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 十んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38	△ 牛乳 ○ ぱん   ○ ぴけん   ○ アジフライ ○ あげあぶら 4   にんじん十ポ   △ ぶたひきにく 8   □ ピーマン 2   ケチャップ   コンメ   こしょう   あおなのみそ   ○ ふ ぶらあげ 5   □ ねぎ 5   み そ	579kcal    579kcal   579kcal   579kcal   たいず 3	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ コキャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス ローネ ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 こいくち す	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  つさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5		下乳 5分しずし め 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 ご つ やどうふ 4 にけ 0.8 いりん 1.2 すくち <b>5 じつ Hのり</b> シャがもち 20 ご いこん 25 ご さ 1 1.43 すくち きけ 1.43 すくち きけ 1.43 で 1 1.43 で 2	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しお すだし  ませいる △あぶらあげ 4 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 十んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	*	△ 牛乳 ○ はん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ こしょう あおなのみそ ○ ふ 2 △ あぶらあげ 5 □ ねぎ 5 みそ △ 牛乳 ジャンパラヤ	579kcal  ***********************************	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ コキャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス ローネ ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ こしょう	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 こいくち す	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5 こしょう		中乳 500 0 65 まご 15 500 0 65 まご 15 500 0 65 はけ 0.8 はけ 0	638kcal ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しお すだし  ませいる △あぶらあげ 4 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  552kcal
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ プロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ ぱけん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ こしょう あおなのみそ ○ ふ 2 △ あぶらあげ 5 □ ねぎ 5 みそ  △ 牛乳 ジャンパラヤ ○ こめ 75	579kcal    1	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス ローネ ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ こしよう 1.25 ことう 1.05 におうすくち	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 こいくち す	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5 こしょう	<ul><li>〇 △ △ △ △ ○ □ □ △ ○ △ ○ △ ○</li><li>○ △ ○ △ ○ △ ○ △ ○ △ ○ ○ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</li></ul>	中乳 5分しずし め 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 こうやどうふ 4 にけ 0.8 りりん 1.2 すくち ちじつけのり シャがもち 20 こいこん 25 3ぎ 5 にけ 1.43 すくち もんぺんフライ らげあぶら 4 ショア ごはん いわしのねぎし	638kcal ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しお すだし  ***  **  **  **  **  **  **  **  **
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	*	△ 牛乳 ○ はん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 にんじん十ポ △ ぶたひきにく 8 □ にんじん 38 □ ピーマン 2 ケチャップ コンソメ こしょう あおなのみそ ○ ふ 2 △ あぶらあげ 5 □ ねぎ 5 みそ △ 牛乳 ジャンパラヤ	579kcal  ***********************************	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ コキャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス ローネ ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ こしょう	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 こいくち す	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こさいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5 こしょう	〇 △ △ △ △ ○ □ □ △ ○ △ ○ △ ○ △ ○ △ ○ △ ○ △	中乳 5つらしずし め 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 ご つ やどうふ 4 にけ 0.8 いりん 1.2 すくち ちじつ けのり シャがもち 20 こいこん 25 3ぎ 5 にけ 1.43 すくち もんぺんフライ らげあぶら 4 ショア ごはん いわしのねぎし いわし	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しお すだし  ませいる △あぶらあげ 4 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  552kcal
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれチキ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ はん △ ヤ乳 ○ でがフライ ○ あげあら 4 にんじん十末 △ ぶたひきにく 8 □ ピーヤップ コンよう あおなのみを ○ ふ 2 △ あぶぎ 5 み そ ○ とりにく 20 □ たまき 30 □ ピーマン 5	579kcal    14   15   10   10   10   10   10   10   10	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ 牛乳 ○ ごはん とりにく 42 □ しょうが 0.15 ○ あげあぶら 4	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 1.2 ○さとう 1.05 しお うすくち ス ローネ ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ こしよう こしよう ことう 5.56kcal まからに さけ 0.8 ○かたくりこ 3.8 □たまねぎ 15	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソメ かいそう 0.5 □ きとう 1.5 こいくち す 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここいろち こしょう カレーこ  ここいろち こしょう カレーこ  ここいろち こしょう  こことう  ○ さんのものものものものものものものものものものものものものものものものものものも	〇 △ △ △ △ ○ □       △ ○ □       △ ○ □       △ ○ □       ○	中乳 5分しずし め 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 こうやどうふ 4 にけ 0.8 いりん 1.2 すくち ちじつけのり シャがもち 20 こいこん 25 3ぎ 5 にけ 1.43 すくち ちんぺんフライ らげあぶら 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 5 こったる 5 こうである 5 こうである 5 こったる 5	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ***  **  **  **  **  **  **  **  **
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれチキ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ プロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ はん △ ヤ乳 ○ でかフライ ○ あげあら 4 にんじん十末 △ ぶたひきにく 8 □ ピーヤップ コンよう あおなのみそ ○ ふ 2 △ あぶぎ 5 み そ ○ 本乳 グャンパラヤ ことりにく 20 □ たまマン 5 □ にんにく 0.5	579kcal    14   17   17   17   17   17   17   17	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ 牛乳 ○ ごはん とりにく 42 □ しょうが 0.15 ○ あげあぶら 4 □ にんじん 10	19	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きとう 1.5 こいくち す 本乳 ○ さとう 1.5 こいくち ・ ですがいも 35 ○ ごまあぶら 0.35 こいくち	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここいろち こしょう カレーこ  ここいろち こしょう  こことう  27  606kcal	〇 △ △ △ △ ○ □       △ ○ □       △ ○ □       △ ○ □       ○	中乳 5分しずし め 65 まご 15 5 ぶらあげ 3 こうやどうふ 4 にけ 0.8 いりん 1.2 すくち ちじつけのり シャがもち 20 こいこん 25 3ぎ 5 にけ 1.43 すくち ちんぺんフライ らげあぶら 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 4 こうである 5 こうである 5 こったる 5 こうである 5 こうである 5 こったる 5	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ***  **  **  **  **  **  **  **  **
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれチキ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ はん △ ヤ乳 ○ でがフライ ○ あげあら 4 にんじん十末 △ ぶたひきにく 8 □ ピーヤップ コンよう あおなのみを ○ ふ 2 △ あぶぎ 5 み そ ○ とりにく 20 □ たまき 30 □ ピーマン 5	579kcal    14   15   10   10   10   10   10   10   10	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ 本乳 ○ ごはん とりにく 42 □ しょうが 0.15 ○ あげあぶら 4 □ にんじん 10 ○ さとう 2.1 しお	19 601kcal  バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3  サラダ □きゅうり 5 .2 ○さとう 1.05 しお うすくち  ス ローネ ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ こしょう  26 556kcal  まからに さけ 0.8 ○かたくりこ 3.8 □たまねぎ 15 □れんこん 7 みりん 1.1 こいくち	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそう 0.5 □ きとう 1.5 こいくち す 本 牛乳 ○ ごはん △ あつやまたも ツナボいも 35 ○ ごまあぶら 0.35	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここいろち こしょう カレーこ  ここいろち こしょう カレーこ  ここいろち こしょう  こことう  ○ さんのものものものものものものものものものものものものものものものものものものも	◆こたあこさみうましじだねさうにあ	中乳 50 65 まご 15 5 5 65 4 まけ 0.8 4 4 4 0.8 4 4 4 0.8 4 4 0 1.2 5 6 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ***  **  **  **  **  **  **  **  **
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれチキ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ はん △ 下ジフライ ○ おけん ○ おける 38 □ じっている 38 □ ピーヤップ コンよう あおなのみを ○ ふ 2 らあげ 5 □ みそ ○ とりにく 20 □ たまマン 5 □ にんにく 0.5 ○ たとう 0.1 カレーニ コンソメ	579kcal    579kcal     579kcal     579kcal     579kcal	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ 本乳 ○ ごはん とりにく 42 □ しょうが 0.15 ○ あげあぶら 4 □ にんじん 10 ○ さとう 2.1 しお スロッコリーの	19	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイールウウス コンケース コンケース コント・ラ 0.5 □ きとう 1.5 こいくち す □ はんします □ はんします □ はんします □ できるとが はいがいぶ こいセリ すきにく 10	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここいくち こしょう カレーこ  ここいくち こしょう カレーこ  ここいくち こしょう カレーこ  ここいくち こしょう  こことう  ○ さとう 0.53 こしょう  △ ぶたにく 25	● ○ △ △ △ △ ○ □ □ △ ○ △ ○ △ ○ □ □ △ △ ○ △ ○	中乳 50 65 まご 15 5 3 5 6 5 4 5 4 6 6 5 5 5 7 6 6 7 6 8 5 6 7 6 7 6 7 6 8 5 6 7 7 6 7 7 6 8 5 7 7 6 7 7 7 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましじる △あぶらあげ 4 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  552kcal  おだれか什 ○あげあぶら 4 ○さとう 4.5 こいくち こしょう ツきゅうしょく
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれチキ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ はん △ 下ジフライ ○ おげあん。 ○ たんじん 38 □ ピーヤップ コしょう あか 2 トチンパラマ ○ よりにく 20 □ たまマン 5 □ とりになぎ 30 □ ピーんにう 0.1 カレース コンメ こしょう コンソラ	579kcal  579kcal  579kcal  100  たけいず3  たまねぎ10  こめあぶら0.3 ウスターソース  しお  おおな18  だいしん20  だし  25  664kcal  ○おしむぎ8  △ぶたしじん8  トマト6.5  ○オリーブップ  しお  ウスターソース  チリパウダー	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ 本乳 ○ ごはん とりにく 42 □ しょうが 0.15 ○ あげあぶら 4 □ にんじん 10 ○ さとう 2.1 しお フロッコリー 20	19	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイールクリウースコント・フェール・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  さいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5 こしょう  ② 606kcal	〇〇〇〇       〇〇〇 <t< th=""><th>中乳 50 65 まご 15 50 35 65 まご 15 50 36 65 まご 15 50 36 67 3 まりん 1.2 50 7 60 7 60 7 60 7 60 7 60 7 60 7 60 7</th><th>638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましじる △あぶらあげ 4 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  8 □ 552kcal →おだれか什 ○あげあぶら 4 ○さとう 4.5 こいくち こしょう 「フロッコリー 15 ○オリーブオイル 0.6</th></t<>	中乳 50 65 まご 15 50 35 65 まご 15 50 36 65 まご 15 50 36 67 3 まりん 1.2 50 7 60 7 60 7 60 7 60 7 60 7 60 7 60 7	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましじる △あぶらあげ 4 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  8 □ 552kcal →おだれか什 ○あげあぶら 4 ○さとう 4.5 こいくち こしょう 「フロッコリー 15 ○オリーブオイル 0.6
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ はん △ 下ジフライ ○ おげあん。 ○ たんじん 38 □ ピーヤップ コしょう あか 2 トチンパラマ ○ よりにく 20 □ たまマン 5 □ とりになぎ 30 □ ピーんにう 0.1 カレース コンメ こしょう コンソラ	579kcal    579kcal     579kcal     579kcal     579kcal	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ 本乳 ○ ごはん とりにく 42 □ しょうが 0.15 ○ あげあぶら 4 □ にんじん 10 ○ さとう 2.1 しお スロッコリーの	19	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 45 ワイールウウス コンク・リー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここいくち こしょう カレーこ  ここいくち こしょう カレーこ  ここいくち こしょう カレーこ  ここいくち こしょう  こことう  ○ さとう 0.53 こしょう  △ ぶたにく 25	◆こたあこさみうましじだねさうねあ	中乳 50 65 まご 15 5 3 5 6 5 4 5 4 6 6 5 5 5 7 6 6 7 6 8 5 6 7 6 7 6 7 6 8 5 6 7 7 6 7 7 6 8 5 7 7 6 7 7 7 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましじる △あぶらあげ 4 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  552kcal  おだれか什 ○あげあぶら 4 ○さとう 4.5 こいくち こしょう ツきゅうしょく
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ 牛乳 ○ おけん ○ アジフライ ○ おけんしん 38 □ ピーヤップ コしょう あか 2 トランパラのみそ ○ よりにおき 5 みそ ○ とりにおき 30 □ ピーとりの5 ○ たきつの1 カレンソラーこ コンよう 本本ベッのと	579kcal    579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     580kcal     580kc	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ 本乳 ○ ごはん とりにく 42 □ しょうが 0.15 ○ あげんぶら 4 □ しょうが 0.15 ○ あげんじん 10 ○ さとう 2.1 □ カーン 5 こいくち ぶたもやしス	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □ きゅうり 5 1.2 ○さとう 1.05 しおうすくち ス □ たまねぎ 40 コンソメ こしょう 26 556kcal まからに さけ 0.8 ○かたくりこ 3.8 □ たまねぎ 15 □ れんこん 7 みりん 1.1 こいくち みかかあえ □ キャベッ 15 △ かつおぶし 1	本乳 サルーライス ○ たい 20 ○ じゃがい 2 カレスソソ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここしょう  ここしょう	● ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	中乳 500 65 まご 15 50 65 まご 15 50 65 まご 15 50 65 まけ 0.8 より りん 1.2 50 7 50	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ***  **  **  **  **  **  **  **  **
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれ千キ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ 牛乳 ○ 大砂 ファジース はんして マップ でんしまれる 38	579kcal    579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     10	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 すこしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ さようが 0.15 ○ あげんぶら 4 □ しょうが 0.15 ○ あけんじん 10 ○ さとう 2.1 しお プロッコリー 20 □ コーン 5 こいくち ぶたもやしス △ ぶたにく 10	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 1.2 ○さとう 1.05 しおうすくち ス □一本 ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ こしょう 26 556kcal まからに さけ 0.8 ○かたくりこ 3.8 □たまねぎ 15 □れんこん 7 みりん 1.1 こいくち つかかあえ □キャベッ 15 △かつおぶし 1	本	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  さいのサラダ  △ わかめ 0.5  □ キャベツ 15  ○ こめあぶら 0.5 こしょう	● ○ △ △ △ △ ○ □ □ △ ○ △ ○ □ □ △ □ □ □ □ □	中乳 500 65 まご 15 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 5	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましじる △あぶらあげ 4 □ちんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  8 ○552kcal ・おだれか什 ○あげあぶら 4 ○さとう 4.5 こいくち こしょう ツきゅうしょく のべへひナー/ □ブロッコリー 15 ○オリーブオイル 0.6 コンソメ こいくち
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれチキ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ 牛乳 ○ 大沙フラら4 にんじき70 にんじき0 にんしてマップ こしょから2 ケランよよなのみを3 ○ ナランメラーンはよるかがです。 ○ 本乳 ○ とりにねマンラーンはなっているがです。 ○ とりにおマンラーンはないです。 ○ とりにおっているのもです。 ○ とりにおっているのもです。 ○ ことりにおっているのもではない。 ○ ことりにおっている。 ○ ことのもではない。 ○ ことのもではな	579kcal    579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     579kcal     580kcal     580kc	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー □ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 す こしょう A スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ 本乳 ○ ごはん とりにく 42 □ しょうが 0.15 ○ あげんぶら 4 □ しょうが 0.15 ○ あげんじん 10 ○ さとう 2.1 □ フロッコリーの □ コーン 5 こいくち ぶたもやしス △ ぶたにく 10 □ もやし 20	19   601kcal	本乳 サルーライス ○ たい 20 ○ じゃがい 2 カレスソソ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここしょう  ここしょう	〇〇〇〇       〇〇〇 <t< th=""><th>中乳 50 65 まご 15 50 65 まご 15 50 70 8 50 10 10 8 50 10 10 10 50 10 10 50 10 10 10 50 10</th><th>638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましじる △あぶらあげ 4 □ちんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  8  552kcal  おだれか什 ○あげあぶら 4 ○さとう 4.5 こいくち こしょう ツきゅうしょく のべへロナー/ □ブロッコリー 15 ○オリーブオイル 0.6 コンソメ こいくち</th></t<>	中乳 50 65 まご 15 50 65 まご 15 50 70 8 50 10 10 8 50 10 10 10 50 10 10 50 10	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましじる △あぶらあげ 4 □ちんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  8  552kcal  おだれか什 ○あげあぶら 4 ○さとう 4.5 こいくち こしょう ツきゅうしょく のべへロナー/ □ブロッコリー 15 ○オリーブオイル 0.6 コンソメ こいくち
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれチキ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ 牛乳 ○ 大砂 ファジース はんして マップ でんしまれる 38	579kcal    579kcal     580kcal     580kc	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 すこしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ さようが 0.15 ○ あげんぶら 4 □ しょうが 0.15 ○ あけんじん 10 ○ さとう 2.1 しお プロッコリー 20 □ コーン 5 こいくち ぶたもやしス △ ぶたにく 10	19 601kcal バーグ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 サラダ □きゅうり 5 1.2 ○さとう 1.05 しおうすくち ス □一本 ○じゃがいも 20 □たまねぎ 40 コンソメ こしょう 26 556kcal まからに さけ 0.8 ○かたくりこ 3.8 □たまねぎ 15 □れんこん 7 みりん 1.1 こいくち つかかあえ □キャベッ 15 △かつおぶし 1	本	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここしょう  ここしょう	〇〇〇〇       〇〇〇〇〇       〇〇〇〇       〇〇〇〇       〇〇〇〇       〇〇〇〇	中乳 50 65 まご 15 50 65 まご 15 50 70 8 50 70 8 50 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましじる △あぶらあげ 4 □ちんじん 6 みりん 0.57 こいくち だし  8 ○552kcal ・赤だれか什 ○あげあぶら 4 ○さとう 4.5 こいくち こしょう ツきゅうしょく ・グーツーブオイル 0.6 コンソメ こいくち
△ 牛乳 ○ ごはん みどだれチキ △ とりにく みりん 3 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 こいくち むしやさい ○ じゃがいも 20 しお 叶んちんじる □ にんじん 10 ○ さといも 20 □ だいこん 30 さけ 0.67 こいくち だし	さけ 1 □ しょうが 0.5 さけ 2.4 ○ かたくりこ 0.3 あかみそ □ ブロッコリー 20 □ ごぼう 10 ○ こんにゃく 20 みりん 1.43 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち	△ 牛乳 ○ 本乳 ○ 本乳 ○ 本乳 ○ たんじも、38 □ たんじも、38 □ たんして、2 ケーナッメ こした。できる。までする。までする。までする。までする。までする。までする。までする。まです	579kcal    579kcal     580kcal     580kc	△ 牛乳 ○ パーガーパン ていやきハン △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスロー・ キャベツ 35 ○ オリーブオイル 0 すこしょう △ スライスチー ABCミネスト △ ぶたにく 15 ○ ABCマカロニ 4 □ トマト 15 □ にんじん 10 ○ さようが 0.15 ○ あげんぶら 4 □ しょうが 0.15 ○ あげんぶらら 4 □ しょうが 5 □ にんじん 10 ○ さとう 2.1 □ カーン 5 こいくち ぶたたく 10 □ はやし 20 □ にんじん 8	19	本	653kcal  △ ぎゅうにく 8  □ たまねぎ 70  □ にんじん 12  □ にんにく 0.2  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  こいくち こしょう カレーこ  ここしょう  ここしょう	〇〇〇〇       〇〇〇〇       〇〇〇       〇〇〇       〇〇〇       <	中乳 50 65 まご 15 50 65 まご 15 50 70 8 50 70 8 50 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70	638kcal  ○さとう 9.5 □にんじん 10 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 しおすだし  ましいる





しょくひん 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 もとにな		□··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	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	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。