

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△ <b>ぎゅうにゅう てまきずし</b> 621kcal</p> <p>○ こめ 72g      △ こぶちや 0.15 ○ さとう 5.6      △ ツナ 18 □ きゅうり 10      □ キャベツ 20 △ ウィナー 2ほん      △ のり 1ふくろ □ うめびしお 1ふくろ しお      す ○ マヨネーズ こしょう <b>ぐだくさんのみそしる</b> ○ じゃがいも 20      □ はくさい 15 □ もやし 8      □ にんじん 5 □ ねぎ 3      △ あぶらあげ 4 △ みそ      だし</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん まーぼーだいこん</b> 548kcal</p> <p>○ だいこん 80      △ ぶたひきにく 25 □ しょうが 0.5      □ にんにく 0.3 □ にんじん 15      □ ながねぎ 6 □ しいたけ 5      □ ニラ 5 さけ 1      みりん 0.45 ○ さとう 1      ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.3      みず 7 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ      △ あかみそ トウバンジャン <b>むししゅうまい</b> △ しゅうまい 1こ <b>からしあえ(なのほな)</b> □ なのほな 5      □ もやし 25 ○ はるさめ 3      ○ ごま 1.1 からし      こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん コロッケ</b> 631kcal</p> <p>○ コロッケ 1こ      ○ あげあぶら 6.5 <b>ひじきのいりに</b> △ ひじき 2.6      □ にんじん 7 △ とりももにく 7      □ いんげん 5 □ こんにゃく 10      ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.7      みりん 1 さけ 1      みず 10 こいくちしょうゆ      だし <b>キャベツのみそしる</b> □ たまねぎ 20      △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20      □ にんじん 6 □ ねぎ 3      みず 100 △ みそ      だし</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう だいこんごはん</b> 535kcal</p> <p>○ こめ 65g      ○ あぶら 0.2 さけ 3.45      □ だいこん 33 □ えだまめ 5.5      □ にんじん 8 △ ぶたにく 8      ○ さとう 0.7 ○ あぶら 0.1 こいくちしょうゆ      しお うすくちしょうゆ <b>こうやどうふのたまごとし</b> △ こうやどうふ 6      △ とりももにく 12 □ にんじん 6      □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36      △ たまご 20 □ いんげん 4      ○ さとう 2 みず 60      ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ だし <b>はくさいのしおこんぶあえ</b> □ はくさい 40      □ もやし 17 ○ ごま 0.3      ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 しお      こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ <b>ミルージュ</b> 598kcal</p> <p>ミルージュ 11ほん <b>ハヤシライス</b> ○ こめ 88g      ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25      □ たまねぎ 80 □ にんじん 13      □ しめじ 5 ○ じゃがいも 25      □ トマトピューレ 8 ○ さとう 0.2      みず 106 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ      コンソメ こしょう      ケチャップ <b>コールスローサラダ</b> □ キャベツ 25      □ コーン 10 □ にんじん 10      △ ハム 4 ○ さとう 0.4      ○ マヨネーズ す      しお</p> 
<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん さほのしおやき</b> 547kcal</p> <p>△ しおさば 1きれ <b>もやしのカレードレッシング</b> □ もやし 35      □ にんじん 8 △ ハム 5      ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 パセリ      す しお      カレーこ こしょう <b>けんちんじる</b> □ だいこん 20      □ にんじん 7 □ ごぼう 10      □ ねぎ 4 □ こんにゃく 15      みりん 1.35 さけ 0.45      ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ だし</p>	<p>けんこくきねんのひ</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう わかめごはん やさいのだいたん</b> 535kcal</p> <p>△ ぶたにく 20      □ にんじん 10 □ はくさい 75      □ えのきたけ 6 □ たまねぎ 36      △ あつあげ 20 △ かつおぶし 0.7      ○ さとう 2 ○ ごまあぶら 0.5      ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ <b>きりぼしだいこんのサラダ</b> □ きりぼしだいこん 3.7 □ きゅうり 11      □ にんじん 8.5 △ ツナ 4      ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ      す</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん ささみカツ</b> 554kcal</p> <p>△ ささみカツ 1個      ○ あげあぶら 4 <b>7ロツコローとほうれん草のツナコーンあえ</b> □ ブロッコリー 20      □ ほうれん草 15 □ コーン 10      △ ツナ 6 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ      す ながたしょうがつこの 6ねんせいがかんがえて くれたこんだてです。 <b>ワンタンスープ</b> △ にくりワンタン 15 △ ぶたにく 5      □ にんじん 5 □ もやし 25      □ ねぎ 5 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ      ちゅうかスープ しお      こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん ポークビーンズ</b> 562kcal</p> <p>△ ぶたにく 25      ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40      □ にんじん 10 □ いんげん 5      △ だいず 20 □ トマトピューレ 25      ○ さとう 1 みず 30      ○ あぶら 0.3 コンソメ      こしょう ウスターソース <b>なのほなとペンのソテー</b> ○ ペン 11      △ ベーコン 4 □ なばな 10      □ しめじ 3 □ たまねぎ 13      □ にんにく 0.1 ○ あぶら 0.3      コンソメ しお うすくちしょうゆ      くらこしょう <b>あじかつお</b> ふりかけ(かつお) 1袋</p>
<p>△ <b>ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろどん</b> 630kcal</p> <p>○ こめ 80g      △ ぶたひきにく 43 □ しょうが 1.5      □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18      □ にんじん 18 □ いんげん 14      ○ さとう 4.2 さけ 5      みず 35 △ こうやどうふ 6      ○ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ <b>だいこんのみそしる</b> □ だいこん 20      □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4      □ にんじん 6 △ みそ      だし</p>	<p>△ <b>ジョア(フルーベイト)</b> 599kcal</p> <p>○ <b>ナン キーマカレー</b> △ ぶたひきにく 20      △ とりひきにく 40 □ たまねぎ 100      □ にんじん 15 □ しょうが 1      □ にんにく 0.3 □ トマトピューレ 23      ○ あぶら 0.3 コンソメ      ナツメグ カレールウ      こしょう <b>マカロニサラダ</b> ○ マカロニ 8      □ キャベツ 15 □ にんじん 6      △ ハム 4 ○ さとう 0.7 す      しお こしょう      ○ マヨネーズ</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん(けんりょう) にくだんご(わふう)</b> 549kcal</p> <p>△ わふうにくだんご 1こ <b>コーン入りシチュー</b> △ ぶたにく 12      □ たまねぎ 46 ○ じゃがいも 33      □ コーン 5 △ ぎゅうにゅう 20      ○ あぶら 0.3 □ コーンクリーム 20      ○ あぶら 0.3 パセリ      ブイヨン こしょう      ポタージュ <b>キャロットラペ</b> □ にんじん 22      □ キャベツ 12 △ ツナ 5      □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82      ○ あぶら 0.47 うすくちしょうゆ      しお こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう しんしょうがごはん</b> 578kcal</p> <p>○ こめ 70g      こいくちしょうゆ □ しんしょうが 7g      ○ さとう 3 □ にんじん 4g      さけ      みりん △ かつおぶし 0.2g      だし      みず <b>あじフライ</b>      こぶくろウスター △ あじフライ 1枚      ○ あげあぶら 4 <b>キャベツのゆかりあえ</b> □ キャベツ 25      □ もやし 22 ゆかり 0.8      ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ <b>ぶたじる</b> △ ぶたにく 6      □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18      □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3      △ どうふ 20 □ ねぎ 3      △ みそ だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう キムチチャーハン</b> 526kcal</p> <p>○ こめ 80g      ○ あぶら 0.14 ○ ごまあぶら 0.95      △ ぶたにく 22 □ ニラ 7      □ にんじん 10 □ キムチ 20      △ いらりたまご 10 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお <b>わかめスープ</b> △ わかめ 0.5      □ えのきたけ 5 △ どうふ 20      □ はくさい 20 みず 100      しお とりガラスープ      ちゅうかスープ くらこしょう △ <b>ヨーグルト</b></p>
<p>振替休日</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとベーコンのごはん</b> 569kcal</p> <p>○ こめ 65g      ○ げんまい 5 ○ あぶら 0.12      ○ ごまあぶら 0.6 □ きりぼしだいこん 7 △ ベーコン 15      □ えのきたけ 10 □ にんじん 10      ○ ごま 1.5 ○ あぶら 0.5      ○ さとう 1 さけ 1      みりん 1 こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ <b>どうにゅうスープ</b> △ ぶたにく 10      □ たまねぎ 25 □ にんじん 7      ○ じゃがいも 25 △ どうにゅう 20      みず 75 ○ あぶら 0.15      こしょう どうにゅうホワイトルウ コンソメ <b>はるみ</b> □ はるみ 1きれ      フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ</b> 604kcal</p> <p>△ とりむねにく 2きれ      さけ 2 □ しょうが 1      ○ かたくりこ 11 ○ あげあぶら 6 こいくちしょうゆ <b>やさしいごまあえ</b> □ はくさい 30      □ ほうれん草 6 □ ほうれん草 6      □ にんじん 5 ○ ごま 0.5      ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ <b>はたまねぎのみそしる</b> □ はたまねぎ 20      □ キャベツ 22 △ あぶらあげ 4      □ にんじん 5 だし      みそ</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん チーズハンバーグ</b> 615kcal</p> <p>△ ハンバーグ 1こ      △ ピザようチーズ 10 あかワイン 0.65      ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ      とんかつソース <b>やさしいサラダ</b> □ キャベツ 30      □ もやし 15 □ コーン 7 わふうドレッシング <b>コンソメスープ</b> △ とりももにく 8      □ れんこん 10 □ はくさい 10      □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 5      □ にんじん 6 コンソメ      しお こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん(けんりょう) ラーメン</b> 650kcal</p> <p>○ ちゅうかめん 100      △ ぶたにく 15 □ キャベツ 30      □ たまねぎ 12 □ にんじん 10      □ しいたけ 5 □ コーン 5      □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25      ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと      ちゅうかスープ トウバンジャン <b>バンバンジーサラダ</b> △ ささみ 8      □ もやし 15 □ にんじん 5      □ コーン 5 □ キャベツ 15      ○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング      こいくちしょうゆ <b>ミルメークコーヒー</b> ミルメークコーヒー 1こ</p>

きのかわしオーガニックビレッジじゅんぴかいから、「じもとののうがさんがゆうぎのうぎょうでせいさんされたおこめ・しんしょうが」をいただきます。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しよくひん 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	たんぱくひん 炭水化物	しつ 脂質	びたみん ビタミン
		たんぱく質	むせいしつ 無機質 (カルシウム)
			むせいしつ 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。

