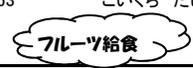


月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
<b>△ 牛乳</b> <b>彩りちらし</b> ○ 米 78 ○ 砂糖 11.4 △ 鶏ひき肉 24 △ 高野豆腐 4.8 △ ひじき 0.36 □ 人参 12 □ えだまめ 9.6 □ コーン 8.4 □ しょうが 1.2 みりん 1.8 酒 1.8 □ 紅しょうが 1.44 酢 うすくち 塩 だし <b>じゃがもちのすまし汁</b> ○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4 ○ こんにやく 11 □ 大根 22 □ ちんげん菜 8.8 □ ねぎ 5.5 □ 人参 6.6 酒 1.57 みりん 0.63 こいくち だし うすくち □ 梨 	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> △ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ <b>シャキシャキサラダ</b> ○ じゃがいも 44 □ きゅうり 11 □ 人参 4.4 ○ すりごま 0.88 ○ 米油 2.64 ○ 砂糖 1.32 酢 塩 こしょう <b>なすのみぞ汁</b> □ なす 22 □ 人参 5.5 □ 玉ねぎ 22 △ 油揚げ 4.4 みそ だし	<b>△ 牛乳</b> <b>カレーピラフ</b> ○ 米 78 ○ 押麦 8.4 △ チキンウインナー 12 □ 玉ねぎ 36 △ 豚ひき肉 18 □ ピーマン 6 □ 人参 15.6 カレー粉 酒 1.2 ウスターソース ケチャップ こしょう コンソメ 塩 <b>豆乳ラビオリスーフ</b> △ ラビオリ 13.2 □ 玉ねぎ 22 □ キャベツ 16.5 □ ちんげん菜 7.7 △ 豆乳 20.9 豆乳ルウ コンソメ こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>減量わかめごはん</b> <b>冷やしサラダうどん</b> ○ うどん 108 □ キャベツ 24 □ きゅうり 24 □ 人参 8.4 △ ツナ 18 ぼん酢 <b>めんつゆ(小袋)</b> <b>かき揚げ</b> △ とり肉 21.6 酒 0.72 △ 大豆 18 ○ さつまいも 24 ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6 塩 こしょう <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">             大皿にうどんを入れ、きゅうりなどの具をのせて、配ってください。食べる時に、小袋のめんつゆをかけてください。           </div>	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>しっとりひじきふりかけ</b> △ ひじき 1.25 ○ 炒りごま 0.58 △ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92 みりん 3.46 こいくち <b>ピリ辛もやし</b> □ もやし 39.6 □ きゅうり 14.4 □ 人参 6 ○ ごま油 0.22 ○ 砂糖 3.02 こいくち 酢 トウバンジャン <b>肉じゃが</b> ○ じゃがいも 96 △ 牛肉 12 △ 豚肉 18 ○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 2.88 酒 1.8 こいくち								
<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>焼きさばのみそだれがけ</b> △ さば ○ 砂糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ ゆず 0.48 みそ <b>ゴーヤチャンプル</b> △ 豚肉 21.6 □ ゴーヤ 3.6 □ もやし 16.8 □ 人参 3.6 △ 高野豆腐 3.24 △ 卵 13.2 ○ ごま油 0.18 酒 0.91 こしょう △ かつお節 0.46 塩 こいくち <b>千切り野菜のすまし汁</b> □ 大根 27.5 □ 人参 11 ○ ふ 1.87 □ 水菜 11 みりん 0.84 うすくち こいくち だし	<b>△ 牛乳</b> <b>ひき肉と野菜のカレー</b> ○ 米 108 △ 豚ひき肉 18 △ 牛ひき肉 6 □ かぼちゃ 42 □ なす 19.2 □ 玉ねぎ 90 □ ピーマン 4.8 ワイン 2.4 □ にんにく 0.24 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ <b>カレー粉</b> <b>フルーツポンチ</b> □ みかん 24 □ パイン 24 みかんゼリー 18 寒天 18 はちみつレモンゼリー 24	<b>△ 牛乳</b> <b>コッペパン</b> <b>ポークハムカツ</b> ○ 揚げ油 7.2 <b>かぼちゃのツナマヨサラダ</b> △ ツナ 11 □ かぼちゃ 33 □ きゅうり 12.1 ○ オリーブオイル 0.5 塩 こしょう 酢 マヨネーズ <b>ジュリエヌスーフ</b> △ とり肉 8.8 □ キャベツ 33 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 5.5 コンソメ こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>照焼きチキン</b> △ とり肉 酒 3 みりん 6 □ しょうが 0.84 ○ 片栗粉 0.48 ○ 砂糖 2.4 こいくち <b>じゃがいものソテー</b> ○ じゃがいも 50.4 □ 玉ねぎ 12 □ 人参 9.6 塩 △ ポークウインナー 6 コンソメ ○ 米油 0.12 こしょう <b>こまつなのみぞ汁</b> □ こまつな 13.2 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 8.8 △ 油揚げ 3.3 みそ だし	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>春巻き</b> ○ 揚げ油 6 <b>切干し大根のオイスター炒め</b> △ 豚肉 18 □ 切干し大根 4.2 □ キャベツ 18 △ 高野豆腐 1.92 □ 人参 7.2 □ ニラ 3.6 □ にんにく 0.24 ○ 炒りごま 0.24 ○ ごま油 0.6 ○ 砂糖 0.9 酒 1.44 みりん 0.36 オイスターソース こいくち トウバンジャン <b>わかめのスープ</b> □ もやし 22 △ わかめ 0.88 □ えのきたけ 11 こいくち 中華だし こしょう								
<b>敬老の日</b> 	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>牛肉コロケ</b> ○ 揚げ油 9.6 <b>冬瓜の梅煮</b> △ とり肉 12 □ 冬瓜 45.6 ○ こんにやく 12 □ 人参 6 □ オクラ 3.6 □ しょうが 0.11 □ 梅肉 3.18 ○ 米油 0.54 ○ 砂糖 1.08 酒 0.54 みりん 0.86 だし うすくち ○ 片栗粉 <b>ほうれん草のすまし汁</b> □ ほうれん草 16.5 □ えのきたけ 8.8 ○ ふ 2.2 □ ねぎ 5.5 みりん 0.84 だし うすくち	<b>△ 牛乳</b> <b>減量ごはん</b> <b>汁なし担担麺</b> ○ 中華めん 92.4 □ にんにく 0.17 □ しょうが 0.17 △ 豚ひき肉 50.4 □ 玉ねぎ 25.2 □ 人参 20.4 □ キャベツ 13.2 □ ちんげん菜 7.2 酒 1.68 ○ 砂糖 1.68 ○ すりごま 1.68 ○ ねりごま 5.04 ○ ごま油 0.84 ○ 片栗粉 0.67 トウバンジャン こいくち 酢 テンメンジャン 中華だし ラー油 <b>五目スーフ</b> △ とり肉 7.7 □ きくらげ 0.44 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 11 □ 白菜 11 □ もやし 11 中華だし こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>つくねのソース焼き</b> ○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 △ とんかつソース ウスターソース <b>ごま酢あえ</b> □ きゅうり 22 □ キャベツ 22 ○ すりごま 0.88 △ ツナ 11 ○ 砂糖 0.66 ○ ごま油 0.39 酢 うすくち <b>筑前煮</b> △ とり肉 24 □ 人参 24 □ ごぼう 24 ○ こんにやく 36 △ ちくわ 24 □ たけのこ 24 □ いんげん 6 □ しいたけ 0.84 ○ 米油 0.6 酒 1.8 みりん 1.2 ○ 砂糖 3 こいくち だし	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>いわしのかば焼き</b> △ いわし ○ 揚げ油 4.8 ○ 片栗粉 4.8 みりん 3.72 ○ 砂糖 2.16 こいくち <b>きんぴらごぼう</b> △ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6 □ ごぼう 24 ○ こんにやく 18 □ いんげん 6 △ ちくわ 6 ○ 砂糖 2.4 みりん 0.36 酒 0.96 こいくち <b>さつまいものみぞ汁</b> ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22 □ しめじ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ だし								
<b>△ 牛乳</b> <b>ガバオライス</b> ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 62.4 △ 豚ひき肉 15.6 □ 玉ねぎ 52.8 △ 高野豆腐 5.16 □ 人参 14.4 □ エリンギ 3.6 □ ピーマン 8.4 □ コーン 7.2 □ にんにく 0.26 ○ 砂糖 2.54 酒 3.19 ○ ごま油 1.92 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち <b>ヤムウンセン</b> ○ 春雨 5.5 □ きゅうり 13.2 □ キャベツ 13.2 □ 玉ねぎ 8.8 □ レモン 0.66 ○ 砂糖 1.54 ○ 米油 0.22 こいくち 酢	<b>秋分の日</b> 	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>大芋いも 2個</b> ○ さつまいも ○ 砂糖 6.05 ○ 片栗粉 0.49 うすくち <b>揚げ油 4.8</b> <b>中華風サラダ</b> △ ささみフレーク 5.5 □ ちんげん菜 11 □ もやし 27.5 □ 人参 11 ○ 砂糖 1.1 ○ ごま油 0.33 酢 こいくち <b>マーボー豆腐</b> △ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 12 □ しいたけ 0.72 □ たけのこ 12 □ ニラ 8.4 酒 1.2 トウバンジャン ○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.96 こいくち 赤みそ	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>野菜炒め</b> △ 豚肉 64.8 酒 2.4 □ キャベツ 42 □ 玉ねぎ 43.2 □ 人参 3.6 △ 高野豆腐 1.2 □ しょうが 1.2 □ にんにく 0.6 みりん 1.2 ○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.24 みそ こいくち ケチャップ ウスターソース <b>けんちん汁</b> □ 人参 11 □ ごぼう 11 △ 厚揚げ 11 ○ 里いも 33 ○ こんにやく 22 □ 大根 11 みりん 1.57 酒 0.74 ○ ごま油 0.42 うすくち こいくち だし <b>ぶどうゼリー</b>	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ちくわの磯辺揚げ</b> △ ちくわ 25g △ 青のり 0.1 ○ 片栗粉 4.14 ○ 小麦粉 4.14 ○ 揚げ油 4.8 塩 <b>なすと厚揚げのカレー炒め</b> △ 豚肉 13.2 □ なす 21.6 △ 厚揚げ 24 □ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 6 □ ねぎ 4.8 □ しょうが 0.36 ○ ごま油 0.36 酒 0.54 ○ 砂糖 1.2 ○ 片栗粉 0.7 みそ うすくち カレー粉 <b>えのきたけのみぞ汁</b> □ えのきたけ 8.8 △ 油揚げ 5.5 □ 玉ねぎ 24.2 □ 人参 11 □ こまつな 5.5 だし みそ								
<b>△ 牛乳</b> <b>さつまいもごはん</b> ○ 米 78 ○ さつまいも 30 酒 1.8 塩 <b>厚焼きたまご</b> <b>じゃこピーマン</b> △ ちりめんじゃこ 7.2 □ ピーマン 30 △ ちくわ 9.6 ○ 砂糖 1.56 ○ 米油 0.19 こいくち <b>豆腐のみぞ汁</b> △ 豆腐 22 □ 玉ねぎ 19.8 □ こまつな 8.8 □ しめじ 7.7 □ 人参 7.7 △ 油揚げ 5.5 みそ だし	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>かつおフライ</b> ○ 揚げ油 4.8 □ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5 ゆかりあえ うすくち <b>とふの粉の煮物</b> △ とふの粉 18 △ とり肉 18 □ 白菜 60 □ 大根 30 □ 人参 12 □ ねぎ 6 △ 油揚げ 6 酒 0.84 ○ 砂糖 3 こいくち みりん 0.84 だし	<b>&lt;3つの食品グループと多くふくまれる栄養素&gt;</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;"> <small>しょうひん</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         </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;"> <small>えいほうそ</small>            栄養素         </td> <td style="text-align: center;"> <small>たんぱく質</small>            炭水化物         </td> <td style="text-align: center;"> <small>しつ</small>            脂質         </td> <td style="text-align: center;"> <small>むきしつ</small>            無機質  <small>(カルシウム)</small> </td> </tr> </table>			<small>しょうひん</small> 食品グループ	○ おもにエネルギーのもとになる食品	△ 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	<small>えいほうそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> 炭水化物	<small>しつ</small> 脂質	<small>むきしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small>
<small>しょうひん</small> 食品グループ	○ おもにエネルギーのもとになる食品	△ 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									
<small>えいほうそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> 炭水化物	<small>しつ</small> 脂質	<small>むきしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small>									
												

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。