
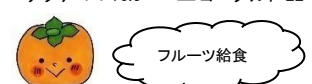


月 3	火 4	水 5	木 6	金 7								
<p>△ 牛乳 742kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんまのおかか煮</p> <p>△ さんま □しょうが 酒 ○砂糖 みりん △かつお節 こいくち</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>△ わかめ 1.65 □きゅうり 27.5 △ ちりめんじゃこ 2.2 ○砂糖 酢 うすくち</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 27.5 □人参 5.5 □ こまつな 11 □しめじ 11</p> <p>△ 油揚げ 3.3 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 698kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ねぎ玉焼き 塩昆布和え</p> <p>□ 白菜 49.5 □人参 4.4 △ 塩昆布 △かつお節</p> <p>厚揚げと野菜のうま煮</p> <p>△ 厚揚げ 48 △鶏肉 36 □ 大根 18 □人参 24 □ 玉ねぎ 48 □いんげん 6 □ しいたけ 1.2 ○砂糖 みりん こいくち だし</p> <p>△ 減塩の佃煮</p>	<p>△ 牛乳 738kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>コーングラタン 野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 25.3 □きゅうり 16.5 □ ブロッコリー 11 小袋和風ドレッシング</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ 豚肉 24 △大豆 24 □ 玉ねぎ 36 □人参 12 ○ じゃがいも 36 □トマト 24 □ にんにく 0.24 ○砂糖 コンソメ こしょう ウスター こいくち 塩</p>	<p>△ 牛乳 908kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>熊野牛ステーキ</p> <p>△ 熊野牛 75 □ ワイン □玉ねぎ 9.6 □ にんにく ○砂糖 酒 みりん ○片栗粉 塩 こしょう こいくち ケチャップ ウスター</p> <p>じゃが芋のシャキシャキサラダ</p> <p>○ じゃがいも 44 □きゅうり 11 □ 人参 4.4 ○ごま 0.88 ○ 米油 ○砂糖 酢 塩 こしょう</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>□ キャベツ 33 □ほうれん草 11 □ 玉ねぎ 16.5 □人参 1.2 △ チキンウインナー 11 コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 686kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>揚げたご焼き</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>海藻サラダ</p> <p>△ わかめ 0.99 □ほうれん草 9.9 □ きゅうり 29.7 □キャベツ 9.9 ○ 砂糖 ○ごま油 こいくち こしょう 酢</p> <p>八宝菜</p> <p>△ 豚肉 36 △厚揚げ 18 □ もやし 24 □ねぎ 12 □ 人参 12 □白菜 102 □ 玉ねぎ 40.8 □しいたけ 1.2 酒 ○片栗粉 ○ ごま油 こしょう こいくち 中華だし</p>								
10	11	12	13	14								
<p>スポーツの日</p> 	<p>△ 牛乳 829kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>メンチカツ</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 35.2 □玉ねぎ 16.5 △ ロースハム 5.5 酢 塩 こしょう</p> <p>マヨネーズ</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p>△ 豆腐 22 △油揚げ 5.5 □ えのきたけ 7.7 □しめじ 7.7 □ エリンギ 7.7 □ねぎ 4.4 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 832kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>熊野牛で焼き焼き煮</p> <p>△ 熊野牛 80 □ 玉ねぎ 42 □人参 12 □ 白菜 36 □ねぎ 6 □ エリンギ 6 △焼き豆腐 24 ○ こんにゃく 24 ○すき焼き麩 6 ○ 砂糖 酒 こいくち</p> <p>酢醤油あえ</p> <p>□ きゅうり 30.8 □人参 11 □ えのきたけ 11 △かつお節 ○ 砂糖 こいくち 酢</p>	<p>△ 牛乳 706kcal</p> <p>○ 親子丼</p> <p>○ 米 △鶏肉 24 □ 玉ねぎ 120 □人参 12 △ かまぼこ 12 □ねぎ 12 △ 卵 36 酒 みりん ○砂糖 ○ 片栗粉 こいくち うすくち</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>□ こまつな 16.5 □キャベツ 33 △ ツナ 11 ○砂糖 ○ ごま油 うすくち 酢 塩 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 680kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>△ イワシ ○揚げ油 ○ 片栗粉 こいくち ○ 砂糖 みりん</p> <p>しら和え</p> <p>□ ほうれん草 16.5 □人参 6.6 △ 豆腐 33 ○ごま 0.77 ○ 練りごま ○砂糖 うすくち みそ</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>□ 白菜 22 □こまつな 11 □ 玉ねぎ 22 □人参 11 みそ だし</p>								
17	18	19	20	21								
<p>△ 牛乳 686kcal</p> <p>○ わかめご飯</p> <p>五目うどん</p> <p>○ うどん 55 △鶏肉 16.5 □ 人参 8.8 △かまぼこ 8.8 △ 油揚げ 3.3 □しいたけ 0.33 □ ねぎ 5.5 酒 みりん こいくち うすくち だし</p> <p>△ 野菜かき揚げ</p> <p>○ あげあぶら</p> 	<p>△ 牛乳 671kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>焼きぎょうざ 2個</p> <p>切干大根のハリハリ和え</p> <p>□ 切干大根 5.5 △ちりめんじゃこ 2.2 □ きゅうり 27.5 ○ごま 0.88 ○ 砂糖 塩 こいくち 酢</p> <p>中華のコーンスープ</p> <p>□ コーン 13.2 □クリームコーン 49.5 □ 玉ねぎ 33 □もやし 13.2 △ とり肉 15.4 □ちんげんさい 16.5 ○ 片栗粉 こいくち 塩 中華だし</p>	<p>△ 牛乳 975kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>熊野牛のゴロゴロシチュー</p> <p>△ 熊野牛 75 ○じゃがいも 60 □ 玉ねぎ 48 □人参 24 □ トマト 12 ワイン ビーフシチュー こしょう ケチャップ ウスター とんかつソース コンソメ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□ キャベツ 38.5 □コーン 7.7 □ 人参 5.5 △ロースハム 6.6 ○ 砂糖 ○米油 酢 塩 こしょう</p> <p>りんごゼリー</p>	<p>△ 牛乳 700kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>焼き鯖のみそだれがけ</p> <p>△ さば ○砂糖 みりん 酒 赤みそ みそ こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 38.5 □こまつな 8.8 □ 刻みたたくあん 7.7 ○ごま 0.44 △ 塩昆布 △かつお節</p> <p>豚汁</p> <p>△ 豚肉 11 ○じゃがいも 22 □ ごぼう 7.7 □白菜 22 □ もやし 16.5 □人参 5.5 □ ねぎ 7.7 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 908kcal</p> <p>熊野牛でピビンバ</p> <p>○ 米 △ 熊野牛 80 酒 みりん □ しょうが □にんにく ○ 砂糖 こいくち コチュジャン □ キャベツ 24.2 □ちんげんさい 16.5 □ 人参 8.8 ○ごま油 ○ ごま 赤みそ こいくち 酢 塩</p> <p>トックとわかめのスープ</p> <p>○ トック 11 △わかめ 0.88 □ えのきたけ 11 □人参 6.6 中華だし こしょう</p>								
24	25	26	27	28								
<p>△ 牛乳 849kcal</p> <p>エリンギ入りカレー</p> <p>○ 米 △牛肉 12 △ 豚肉 18 □玉ねぎ 72 ○ じゃがいも 48 □人参 14.4 ○ エリンギ 12 ワイン □ にんにく カレールウ ウスター こいくち コンソメ こしょう</p> <p>カレー粉</p> <p>挿入フルーツヨーグルト</p> <p>□ みかん 22 □パイン 22 □ 柿 22 ○砂糖 ナタデココ 16.5 △ヨーグルト 22</p> 	<p>△ ジョア 714kcal</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○ 米 ○さつまいも 30 酒 塩</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>○ 砂糖 みりん とんかつソース ウスター</p> <p>キャベツのレモン和え</p> <p>□ キャベツ 27.5 □きゅうり 16.5 □ 人参 5.5 □レモン果汁 2.09 ○ 砂糖 酢 塩</p> <p>高野豆腐の煮物</p> <p>△ 高野豆腐 7.2 △鶏肉 14.4 □ 人参 7.2 □玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 □いんげん 4.8 ○ 砂糖 だし うすくち こいくち</p>	<p>△ 牛乳 704kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ささみの油淋鶏</p> <p>△ ささみ 酒 ○ 片栗粉 ○揚げ油 □ 玉ねぎ 12 □しょうが 0.48 □ にんにく 0.24 ○ごま油 ○ 砂糖 塩 こしょう こいくち 酢</p> <p>野菜のマヨサラダ</p> <p>□ キャベツ 33 □きゅうり 22 □ 人参 4.4 ○オリーブ油 ○ 砂糖 酢 塩 マヨネーズ</p> <p>五目スープ</p> <p>△ 豚肉 7.7 □しめじ 5.5 □ 玉ねぎ 22 □人参 11 □ ちんげんさい 8.8 □もやし 11 中華だし こしょう</p>	<p>△ 牛乳 722kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>海苔香味ふりかけ おでん</p> <p>○ こんにゃく 36 △ちくわ 36 △ がんも 18 △鶏肉 24 △ 平天 24 □大根 48 □ 人参 12 ○砂糖 みりん △ こんぶ こいくち うすくち</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>△ ちりめんじゃこ 3 みりん ○ 砂糖 △大豆 6 □ キャベツ 36 □ほうれん草 12 ○ 砂糖 ○ごま油 ○ ごま こいくち 酢</p>	<p>△ 牛乳 715kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>鮭キャベツカツ</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>茎わかめのきんぴら</p> <p>△ くわかめ 16.5 □人参 11 □ ごぼう 11 △ちくわ 5.5 ○ こんにゃく 13.2 △豚肉 ○ 米油 ○砂糖 みりん 酒 こいくち</p> <p>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</p> <p>○ じゃがいも 33 □玉ねぎ 33 □ えのきたけ 5.5 □ねぎ 5.5 みそ だし</p>								
31	<p>< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;"> <p>しょくひん 食品 グループ</p> </td> <td style="width: 25%;"> <p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td style="width: 25%;"> <p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td style="width: 25%;"> <p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>たんぱく質 脂質</td> <td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> </tr> </table>				<p>しょくひん 食品 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
<p>しょくひん 食品 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>									
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)									
<p>△ 牛乳 760kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○ 米 △鶏肉 36 □ 玉ねぎ 42 □人参 12 □ いんげん 6 ○米油 塩 こしょう ケチャップ ウスター コンソメ</p> <p>具だくさん卵スープ</p> <p>△ ベーコン 16.5 □人参 12 □ 玉ねぎ 30 □こまつな 12 △ 豆腐 26.4 △卵 24 ○ 片栗粉 塩 こしょう うすくち ガラスープ コンソメ</p> <p>パンフキンパバロア</p>												

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。