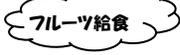
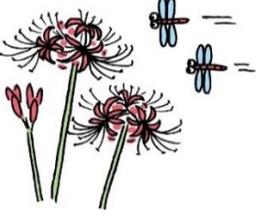


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<b>牛乳</b> 710kcal <b>ごはん</b> <b>野菜炒め</b> △ 豚肉 64.8 □ 玉ねぎ 43.2 □ キャベツ 42 △ 高野豆腐 1.2 □ 人参 3.6 □ にんにく 0.6 □ しょうが 1.2 ○ 砂糖 1.8 みりん 1.2 みそ 酒 2.4 ○ ごま油 0.24 ケチャップ こいくち ウスターソース <b>じゃがもちスープ</b> ○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4 ○ こんにやく 11 □ 大根 22 □ チンゲン菜 8.8 □ ねぎ 5.5 □ 人参 6.6 酒 1.57 みりん 0.63 こいくち うすくち だし <b>豆乳プリン</b>	<b>牛乳</b> 641kcal <b>ごはん</b> <b>にらまんじゅう</b> <b>なすの中華和え</b> □ なす 44 △ ささみフレーク 9.9 □ にんにく 0.22 □ しょうが 0.44 みりん 4.95 酒 0.55 ○ 砂糖 0.99 ○ ごま油 0.11 酢 こいくち トウバンジャン <b>ロウペンタン</b> △ 豚肉 16.5 □ もやし 22 □ エリンギ 5.5 □ 白菜 24.2 □ 人参 11 □ ねぎ 3.3 □ しょうが 0.44 ○ 片栗粉 1.1 中華だし こしょう	<b>牛乳</b> 693kcal <b>ごはん</b> <b>肉どうふ</b> △ 豆腐 84 △ 豚肉 12 △ 牛肉 18 ○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 3.84 酒 1.8 こいくち <b>切干し大根と枝豆のサラダ</b> □ 切干し大根 2 □ 小松菜 20 □ キャベツ 11 □ えだまめ 10 □ 人参 5.5 □ コーン 4.4 ○ 砂糖 0.55 ○ ごま油 0.3 酢 こいくち <b>梨</b> 	<b>牛乳</b> 639kcal <b>ごはん</b> <b>いわしのうま煮</b> <b>ゴーヤチャンプル</b> △ 豚肉 21.6 □ ゴーヤ 16.8 □ もやし 16.8 □ 人参 3.6 △ 高野豆腐 3.24 △ 卵 13.2 ○ ごま油 0.22 酒 1.08 △ かつお節 0.54 こしょう 塩 こいくち <b>小松菜のみぞ汁</b> □ 小松菜 11 □ 玉ねぎ 25.3 □ 人参 9.9 △ 油揚げ 3.3 みそ だし	<b>牛乳</b> 623kcal <b>チキンライス</b> ○ 米 84 △ とり肉 36 □ 玉ねぎ 42 □ 人参 12 □ いんげん 6 ○ 米油 0.6 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ウスターソース <b>かぼちゃ豆乳スープ</b> △ 豚肉 11 □ 玉ねぎ 27.5 □ かぼちゃ 35.2 コンソメ □ しめじ 5.5 豆乳ルウ △ 豆乳 20.9 こしょう
<b>牛乳</b> 667kcal <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>大豆とじゃこのひじき煮</b> △ とり肉 9.6 △ ひじき 2.4 △ 大豆 9.6 ○ こんにやく 12 □ いんげん 4.8 □ 人参 6 △ 油揚げ 2.4 △ ちりめんじゃこ 1.8 □ ごぼう 7.2 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 2.04 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし <b>きのこのみぞ汁</b> △ 豆腐 22 □ えのきたけ 8.8 □ しめじ 7.7 □ ねぎ 4.4 ○ 麩 1.76 みそ だし	<b>牛乳</b> 676kcal <b>わかめご飯</b> <b>冷やしサラダうどん</b> ○ うどん 108 □ きゅうり 30 □ キャベツ 14.4 □ 人参 12 △ 糸かまぼこ 12 □ コーン 6 □ 梅肉 0.72 ○ 砂糖 0.6 梅酢 0.36 うすくち <b>めんつゆ(小袋)</b> <b>れんこんはさみ揚げ</b> ○ 揚げ油 6 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。	<b>牛乳</b> 762kcal <b>セルフサンド</b> ○ 食パン2枚 □ きゅうり 16.5 △ ツナ 27.5 □ キャベツ 16.5 <b>スライスチーズ</b> <b>マヨネーズ</b> <b>カレーシチュー</b> △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 14.4 ○ じゃがいも 36 △ 大豆 12 ○ 片栗粉 0.36 塩 こしょう こいくち コンソメ カレールウ カレー粉	<b>牛乳</b> 682kcal <b>ごはん</b> <b>牛肉コロケ</b> ○ 揚げ油 9.6 <b>ゆかりあえ</b> □ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち <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 ○ 麩 2.2 □ ねぎ 5.5 みりん 0.84 だし うすくち	<b>牛乳</b> 639kcal <b>親子丼</b> ○ 米 96 △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 120 □ 人参 12 △ かまぼこ 12 □ ねぎ 12 △ 卵 36 酒 1.56 みりん 1.56 ○ 砂糖 2.18 うすくち ○ 片栗粉 0.48 こいくち <b>たくあんあえ</b> □ キャベツ 33 □ きゅうり 13.2 □ 小松菜 8.8 □ たくあん 6.6 ○ 砂糖 0.55 △ かつお節 0.55 うすくち
<b>敬老の日</b> 	<b>牛乳</b> 624kcal <b>昆布とツナの炊き込みご飯</b> ○ 米 90 △ 刻み昆布 1.8 □ 人参 14.4 △ ツナ 24 ○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.36 こいくち <b>ささみあえ</b> △ ささみフレーク 5.5 □ きゅうり 27.5 □ キャベツ 22 ○ 砂糖 0.99 酢 □ レモン 0.39 こいくち うすくち <b>お月見汁</b> ○ 里いも 22 □ 大根 24.2 □ ねぎ 3.3 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 5.5 酒 1.57 みりん 0.63 うすくち だし <b>お月見ゼリー</b>	<b>牛乳</b> 640kcal <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 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース 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 パセリ △ ポークウインナー 6 コンソメ ○ 米油 0.12 塩 こしょう <b>ジュリエヌスープ</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> 788kcal <b>ひき肉と野菜のカレー</b> ○ 米 108 △ 豚ひき肉 16.8 △ 牛ひき肉 4.8 □ かぼちゃ 37.2 □ なす 16.8 □ 玉ねぎ 81.6 □ ピーマン 4.32 ワイン 2.16 □ にんにく 0.22 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレー粉 <b>コールスローサラダ</b> □ キャベツ 44 □ きゅうり 5.5 □ コーン 4.4 ○ 米油 0.44 ○ オリブ油 0.22 ○ 砂糖 0.66 酢 塩 こしょう マヨネーズ	<b>牛乳</b> 691kcal <b>ごはん</b> <b>カツオカツ</b> ○ 揚げ油 7.2 <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>秋なすのみぞ汁</b> □ なす 22 □ 人参 5.5 □ 玉ねぎ 22 △ 油揚げ 4.4 みそ だし
<b>振替休日</b> 	<b>牛乳</b> 674kcal <b>ごはん</b> <b>ヤンニョムチキン</b> △ ささみ 酒 2.4 ○ 片栗粉 7.8 ○ 揚げ油 7.2 酒 3.6 ○ 砂糖 4.8 塩 コチュジャン こいくち ケチャップ <b>ナムル</b> □ もやし 27.5 □ 人参 5.5 □ きゅうり 33 ○ すりごま 0.44 ○ ごま油 0.55 こいくち 酢 塩 <b>わかめスープ</b> △ わかめ 0.88 □ 玉ねぎ 22 □ チンゲン菜 16.5 □ えのきたけ 11 中華だし こしょう	<b>牛乳</b> 665kcal <b>ごはん</b> <b>ねぎ入りたまご焼き</b> <b>おなかあえ</b> □ きゅうり 33 □ キャベツ 22 △ かつお節 1.1 ○ 砂糖 0.99 こいくち <b>肉じゃが</b> ○ じゃがいも 96 △ 牛肉 18 △ 豚肉 12 ○ 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> 721kcal <b>ごはん</b> <b>白身魚のレモンソース揚げ</b> △ ホキ ○ 小麦粉 2.4 ○ 片栗粉 2.4 ○ 揚げ油 8.4 □ レモン 2.64 ○ 砂糖 3.6 こいくち <b>切干し大根の含め煮</b> △ とり肉 7.2 □ 切干し大根 3.6 △ 高野豆腐 1.8 △ 平天 4.8 ○ こんにやく 10.8 □ いんげん 4.8 □ 人参 12 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし <b>さつまいものみぞ汁</b> ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22 □ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 5.5 みそ だし	<b>牛乳</b> 684kcal <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>ごまツナあえ</b> □ 小松菜 16.5 □ キャベツ 33 △ ツナ 11 ○ 砂糖 1.65 ○ ごま油 0.44 酢 こしょう うすくち 塩 <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>牛乳</b> 672kcal <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 ○ 揚げ油 4.8 <b>チンジャオロースー</b> △ 豚肉 30 □ ピーマン 14.4 □ たけのこ 7.2 □ 玉ねぎ 19.2 ○ こんにやく 14.4 □ にんにく 0.48 ○ 米油 0.24 ○ こいくち 砂糖 1.68 ○ 片栗粉 0.72 ○ ごま油 0.18 <b>ワンタンスープ</b> △ ワンタン 16.5 □ 人参 8.8 □ もやし 9.9 □ ねぎ 3.3 □ 玉ねぎ 16.5 中華だし こしょう	しょくひん おお えいようそ <b>&lt; 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 &gt;</b>			
えいようそ <b>食品グループ</b> えいようそ <b>栄養素</b>	○..おもにエネルギーの <b>もとになる食品</b> たんぱく質 炭水化物 脂肪	△..おもに体をつくる <b>もとになる食品</b> たんぱく質 無機質 (カルシウム)	□..おもに体の調子を整える <b>もとになる食品</b> ビタミン 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。				