

10(金)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
ほうとう	さつま芋ごはん	麦ごはん	アップルパン	ごはん	牛めし	ごはん	五こく米ごはん
△きしめん とりもも肉 かぼちゃ にんじん ごぼう つきこんにやく うす揚げ 干し椎茸 こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 赤みそ みりん 七味とうがらし	はいが精米 もち米 さつまいも 塩 みんなの ハンバーグ 豚ももミンチ肉 とりミンチ 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ(粉)	はいが精米 むぎ おでん風煮 とりもも肉 焼き竹輪 だいこん 板こんにやく ●うずら卵水煮 あつあげ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん	△アップルパン いかとほたての クリームシチュー ◆ロールイカ ☆ベビーほたて 白ワイン とりもも肉 じゃがいも 玉葱 にんじん 米油 コーンスターチ バター 牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう ブロッコリー	はいが精米 納豆のかき揚げ 納豆 酒 にんじん 玉葱 青ねぎ ちりめんじゃこ △小麦粉 ●たまご 塩 米揚げ油 豆もやしのナムル 豆もやし にんじん さんどまめ こいくちしょうゆ さとう みりん 酒酢 ごま油 白ごま	はいが精米 出汁昆布 牛うで肉 ごぼう 糸こんにやく にんじん 青ねぎ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし キャベツのレモン和え キャベツ ちりめんじゃこ レモン汁 こいくちしょうゆ 五目みそ汁 じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ 黒糖ミルクプリン 牛乳 黒砂糖 粉寒天	はいが精米 よせなべ風煮 まだら 角切り ◎むきえび 酒 とりもも肉 はくさい 白ねぎ きくな にんじん くずきり(乾) 干し椎茸 とうふ 昆布だし 出汁昆布 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん れんこんの ごまずあえ れんこん にんじん さんどまめ 昆布だし うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん 白ごま	はいが精米 五穀米 ささみの コーン中華焼き とりささ身 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 米粉 コーンフレーク 米油 ひじきの五目煮 ツナフレーク 干ひじき(乾) つきこんにやく にんじん あつあげ グリーンピース 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 はくさいのみそ汁 はくさい じゃがいも とうふ しめじ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
ひじきのごま酢和え	きのこあん	ゆかり和え	和風サラダ	小芋のみそ汁	五目みそ汁	れんこんの ごまずあえ	ひじきの五目煮
干ひじき(乾) キャベツ にんじん ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒酢 さとう 酒 ごま	玉葱 しめじ 干し椎茸 えのきだけ 白ワイン こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉	キャベツ にんじん もやし わかめ こいくちしょうゆ みりん 白ごま ゆかり	系かまぼこ キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油 塩	さといも とうふ 玉葱 わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	れんこん にんじん さんどまめ 昆布だし うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん 白ごま	ツナフレーク 干ひじき(乾) つきこんにやく にんじん あつあげ グリーンピース 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節
さつまいもと りんごの重ね煮	けんちん汁	のりのつくだに のりの佃煮	和風サラダ	小芋のみそ汁	五目みそ汁	れんこんの ごまずあえ	ひじきの五目煮
さつまいも りんご レーズン さとう 塩 バター	とりむね肉 だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	のりのつくだに のりの佃煮	系かまぼこ キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油 塩	さといも とうふ 玉葱 わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	れんこん にんじん さんどまめ 昆布だし うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん 白ごま	ツナフレーク 干ひじき(乾) つきこんにやく にんじん あつあげ グリーンピース 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節
744kcal	770kcal	750kcal	802kcal	826kcal	795kcal	815kcal	800kcal

