

23(火)	24(水) 郷土食(大阪)		25(木)	26(金)	29(月)	30(月)	31(火)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	大阪の郷土食	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
ひじきごはん	きつねうどん		ポークカレー	ごはん	ごはん	チャーハン	アップルパン
はいが精米 出汁昆布 こいくちしょうゆ 酒 とりむね肉 干ひじき にんじん うす揚げ 米油 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし グリーンピース	△うどん(冷) 大判揚げ さとう うすくちしょうゆ みりん 昆布だし 出汁昆布 とりむね肉 もやし にんじん こまつな 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	おおさか 大阪では、う どんと言えは だし 出汁のきいた しる あまから 汁に甘辛い あげを乗せた 「きつねうど ん」です。	はいが精米 豚モモ肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 塩 こしょう △カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	はいが精米 五目旨煮 とりモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん だいこん あつあげ 板こんにやく ●うすら卵水煮 むきえだまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	はいが精米 魚のめんたい マヨネーズ焼き たら ノンエッグマヨネーズ からしめんたいこ こまつな おひたし こまつな うす揚げ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ みりん たまねぎのみそ汁 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	はいが精米 出汁昆布 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 焼き豚 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース 米油 塩 こいくちしょうゆ 酒 ごま油 ●たまご 塩 酒	△アップルパン 肉団子と白菜の スープ煮 豚モモミンチ肉 とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 ごま油 はくさい にんじん たけのこ缶 緑豆はるさめ 干し椎茸 チンゲン菜 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん
青菜のごま和え ほうれんそう キャベツ ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	たこ焼き風 豆のおとし揚げ 大豆水煮 ◆ゆでだこ 玉葱 青ねぎ △小麦粉 ●たまご 米揚げ油 濃厚ソース あおのり	だいず 大豆とタコを てん 天ぷら衣で まとめて おとし揚げ にします。 まる 丸くて	大根サラダ ツナフレーク だいこん キャベツ さんどまめ 酒酢 さとう 塩 米油	すみそ和え ◆ロールイカ キャベツ さんどまめ わかめ 白みそ 酒酢 さとう 酒 みりん うすくちしょうゆ 白ごま からし(粉)	たまねぎのみそ汁 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 焼き豚(主な原材料): 豚肉 塩 さ とう しょうゆ にんにく しょうが	ワンタン風スープ 豚モモ肉 もやし たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 こまつな △ワンタンの皮 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま ごま油	ポテトのチーズ焼き じゃがいも 塩 こしょう シュレッドチーズ 
豚とごぼうのみそ汁 豚モモ肉 ごぼう とうふ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	大阪みかんゼリー 大阪みかんゼリー 大阪みかんゼリー(原材料): みかん果汁 さとう 果糖 み りん 増粘多糖類 酸味料 水	たこ焼き みたいです。 ソースと あお 青のりを かけます。			ノンエッグマヨネーズ(原材料): 食用植物油 醸造酢 砂糖類 食塩 増粘剤 調味料 香辛料 からし明太子(主な原材料): たら こ 食塩 発酵調味料 かつお風 味調味料 ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ とうがらし 酒精 コチ ニール色素	抹茶ゼリー 牛乳 抹茶 上白糖 粉かんてん 水	アップルパン(原材料): 小麦粉 さとう ショートニング 脱脂粉乳 食塩 イースト イーストフード ドライアップル
701kcal	754kcal		802kcal	812kcal	708kcal	763kcal	786kcal