

10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)
[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳
ごはん	中華風かやくごはん	茶飯	こいもごはん	ごはん	ごはん
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
さわらの 塩こうじ焼き	こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 豚モモ肉	ほうじ茶 塩 酒	出汁昆布 さといも にんじん うす揚げ 干し椎茸 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 グリーンピース	さんまの塩焼き	ささみのレモン揚げ
さわら 塩こうじ	しょうが たけのこ缶 にんじん 干し椎茸	ぎせいどうふ	うすくちしょうゆ	さんまフィーレ 塩	とりささ身 塩 こしょう かたくり粉 米揚げ油 うすくちしょうゆ
青菜のごま和え	しょうが たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 ごま油	とりミンチ たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 米油	みりん	セロリのきんぴら	さとう レモン汁 水 かたくり粉
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	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ウスターソース さとう こしょう 出汁昆布 チンゲン菜	さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 塩 グリーンピース とうふ ●たまご	あまから肉団子	ごぼう セロリー つきこんにやく ピーマン さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 白ごま 七味とうがらし	野菜ソテー
かぼちゃのみそ汁	ごぼうのあまから 揚げ	小松菜の ごまみそ和え	豚モモミンチ肉 とりミンチ とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 こいくちしょうゆ さとう みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 水 かたくり粉	だいこんのみそ汁	△スパゲッティ キャベツ 玉葱 にんじん 生しいたけ ピーマン 米油 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ
かぼちゃ とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ	ごぼう かたくり粉 米粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま	こまつな にんじん ごま 白みそ さとう うすくちしょうゆ みりん	きのご汁	だいこん とうふ えのきだけ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	青菜のみそ汁
	白菜と春雨のスープ	よしの汁	玉葱 あつあげ えのきだけ しめじ エリンギ まいたけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 酒 塩		こまつな 玉葱 じゃがいも かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
	とりミンチ 緑豆はるさめ ほうれんそう とうふ たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 はくさい 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉	なす 大豆フレーク わかめ 青ねぎ 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 みりん かたくり粉	白玉小豆		
			白玉だんご あずき 上白糖 塩 水		
742kcal	762kcal	828kcal	809kcal	787kcal	770kcal