

24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
【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	ごはん	ごはん	チリコンカンライス	ごはん	ひじきごはん
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
ひろうすの煮つけ	肉じゃが	八宝菜	むぎ 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 こいくちしょうゆ みりん チリパウダー パセリ コーンスターチ	ししゃもの磯辺揚げ	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
がんとどき にんじん ぜんまい水煮 スナッフえんどう 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	牛うで肉 米油 じゃがいも 玉葱 にんじん さんどまめ 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	豚モモ肉 焼き竹輪 ◆ロールイカ はくさい 玉葱 たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 ヤングコーン チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ウスターソース ごま油 かたくり粉	むぎ 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 こいくちしょうゆ みりん チリパウダー パセリ コーンスターチ	ししゃもの磯辺揚げ ■ししゃも あおのり △小麦粉 ●たまご 米揚げ油	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
ぶた汁	青菜とコーンのソテー	れんこんチップス	野菜スープ	すまし汁	青菜のごま和え
豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも 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 みそ	こまつな 玉葱 ホールコーン 米油 塩 うすくちしょうゆ みりん	れんこん 米揚げ油 塩	とりむね肉 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉	だいこん 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 うすくちしょうゆ 塩 酒	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
小松菜の手作りふりかけ	がんとどき 原材料 粉末状大豆 　ごま 植物油脂 　食塩 にんじん 　砂糖 上新粉 　揚げ油 大豆食物繊維 クエン酸	焼き竹輪 原材料 冷凍魚肉すり身 澱粉 ブドウ糖 食塩 砂糖 酵母エキス 水	りんご缶 みかん缶 黄桃缶 ★ヨーグルト	ふたごぼうのみそ汁	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
690kcal	739kcal	685kcal	832kcal	742kcal	683kcal