

11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20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	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	きつねうどん	野菜ピラフ	レーズンパン
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	△うどん(冷)	はいが精米	△レーズンパン
にら ^{たまいた} 炒め	のっぺい ^に 煮	すき ^{やふうに} 焼き風煮	鯖 ^{さば} のキムチ ^に みそ煮	れんこん ^{だんご} 団子	うす揚げ	うすくちしょうゆ	にくだんご ^{にくだんご} と ^{はくさい} 白菜の
豚モモ肉	とりモモ肉	牛モモ肉	さば	とりミンチ	さとう	酒	肉団子と白菜の
玉葱	ごぼう	糸こんにやく	しょうが	れんこん	うすくちしょうゆ	みりん	スープ煮
にんじん	にんじん	米油	はくさい(キムチ)	白ねぎ	みりん	塩	豚モモミンチ肉
にら	だいこん	はくさい	赤みそ	しょうが	昆布だし	こしょう	とうふ
●たまご	さといも	白ねぎ	酒	塩	出汁昆布	鶏ガラスープ缶	白ねぎ
米油	あつあげ	玉葱	みりん	かたくり粉	かつお昆布だし	パプリカ赤	しょうが
さとう	板こんにやく	にんじん	昆布だし	酒	出汁昆布	レーズン	塩
こいくちしょうゆ	●うずら卵水煮	△すき焼きふ	出汁昆布	ごま油	削り節	まつの実	こしょう
酒	青ねぎ	干し椎茸	ごま和え	かつお昆布だし	出汁昆布	オリーブ油	かたくり粉
オイスターソース	かつお昆布だし	焼き豆腐	キャベツ	出汁昆布	削り節	塩	ごま油
かたくり粉	出汁昆布	さとう	にんじん	削り節	うすくちしょうゆ	こしょう	はくさい
ぶた ^{じる} 汁	削り節	こいくちしょうゆ	チンゲン菜	うすくちしょうゆ	さとう	と ^{とり} 鶏のからあげ	玉葱
豚モモ肉	うすくちしょうゆ	みりん	ごま	酒	みりん	とりむね肉	にんじん
だいこん	こいくちしょうゆ	酒	こいくちしょうゆ	みりん	かたくり粉	にんにく	たけのこ缶
にんじん	さとう	昆布だし	みりん	おおさかしろなの	かぼちゃのいとこ煮 ^に	しょうが	緑豆はるさめ
ごぼう	みりん	出汁昆布	さとう	おひたし	かぼちゃ	こいくちしょうゆ	干し椎茸
じゃがいも	かたくり粉	酢 ^す ごぼう	すまし汁 ^{じる}	おおさかしろな	あずき	酒	チンゲン菜
つきこんにやく	ほうれん草 ^{そう} の白和え ^{しらあ}	ごぼう	だいこん	かつお昆布だし	さとう	かたくり粉	鳥がらだし
とうふ	ほうれんそう	にんじん	玉葱	出汁昆布	塩	米粉	とりガラ
青ねぎ	にんじん	さんどまめ	あつあげ	削り節	うすくちしょうゆ	米揚げ油	こいくちしょうゆ
米油	干し椎茸	うすくちしょうゆ	わかめ	花かつお	かつお昆布だし	酒	塩
かつお昆布だし	かつお昆布だし	酒酢	青ねぎ	こいくちしょうゆ	出汁昆布	ハムと大根のスープ ^{だいこん}	こしょう
出汁昆布	こいくちしょうゆ	さとう	かつお昆布だし	みりん	削り節	ポークハム	酒
削り節	さとう	みりん	出汁昆布	大豆フレークの	やさいゼリー	だいこん	みりん
みそ	酒	かつお昆布だし	削り節	すまし汁 ^{じる}	国産やさいゼリー	もやし	ごま油
	とうふ	白ごま	うすくちしょうゆ	だいこん		にんじん	チーズポテト
	白みそ	七味とうがらし	塩	とうふ		干し椎茸	じゃがいも
	さとう		酒	大豆フレーク		とうふ	米揚げ油
	みりん			わかめ		青ねぎ	塩
	白ごま			かつお昆布だし		鳥がらだし	★パルメザンチーズ
	コーヒーミルクプリン			出汁昆布		とりガラ	
	★牛乳			削り節		塩	
	上白糖			うすくちしょうゆ		こしょう	
	インスタントコーヒー			塩		うすくちしょうゆ	
	粉寒天					酒	
						みりん	
						さとう	
						かたくり粉	
						米粉ブラウニー	
						米粉	
						純ココア	
						さとう	
						塩	
						ベーキングパウダー	
						りんごジュース	
						米油	
						粉糖	
745kcal	846kcal	862kcal	784kcal	681kcal	696kcal	907kcal	772kcal