12日（水）	13日（木）	14日（金）	17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）
[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**	**黒糖パン**	**ごはん**	**ごはん**	**ごはん**	**ごはん**
はいが精米	はいが精米	△黒糖パン	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
高野豆腐のたまごとじ	**ささみのレモン揚げ**	**魚のバジル焼き**	**ホイコーロー**	**イカバーグ**	**みそおでん**	**すきやき風コロッケ**
	とりささ身	たら	豚モモ肉	◆いか　短冊	豚モモ肉	牛ミンチ肉
とりモモ肉	塩	塩	塩	ラード	だいこん	豚モモミンチ肉
高野豆腐	こしょう	白ワイン	こしょう	にんじん	じゃがいも	玉葱
じゃがいも	かたくり粉	バジルペースト	トウバンジャン	生しいたけ	にんじん	じゃがいも
玉葱	米揚げ油	△パン粉	キャベツ	●たらすり身	あつあげ	さとう
にんじん	うすくちしょうゆ	オリーブ油	ピーマン	白ねぎ	板こんにゃく	こいくちしょうゆ
たけのこ缶	さとう	**ジュリアンスープ**	たけのこ缶	しょうが	さんどまめ	みりん
干し椎茸	レモン汁		にんじん	こしょう	かつお昆布だし	米粉
●たまご	水		米油	酒	出汁昆布	水
さんどまめ	かたくり粉	玉葱	オイスターソース	こいくちしょうゆ	削り節	コーンフレーク
かつお昆布だし	**野菜ソテー**	にんじん	赤みそ	さとう	赤みそ	米揚げ油
出汁昆布		だいこん	酒	酒	うすくちしょうゆ	**わかめとコーンのサラダ**
削り節	△スパゲッティ	ピーマン	さとう	みりん	さとう	
うすくちしょうゆ	キャベツ	鳥がらだし	ごま油	**せん切り大根の煮つけ**	酒	
こいくちしょうゆ	玉葱	とりガラ	**わかめのスープ**		みりん	わかめ
さとう	にんじん	うすくちしょうゆ			ゆず	きゅうり
酒	生しいたけ	酒	だいこん	せん切りだいこん	**のり和え**	ホールコーン缶
みりん	ピーマン	みりん	干し椎茸	つきこんにゃく		こいくちしょうゆ
かたくり粉	米油	塩	とうふ	にんじん	もやし	みりん
ごま酢和え	塩	こしょう	こまつな	うす揚げ	こまつな	酒酢
	こしょう	さとう	わかめ	さんどまめ	もみのり	米油
キャベツ	ウスターソース	かたくり粉	鳥がらだし	米油	こいくちしょうゆ	白ごま
にんじん	トマトケチャップ	**フルーツヨーグルト**	とりガラ	うすくちしょうゆ	みりん	**もやしのみそ汁**
さんどまめ	**とうふとわかめのみそ汁**		塩	さとう	ごま	
ちりめんじゃこ		りんご缶	こしょう	酒		じゃがいも
こいくちしょうゆ		みかん缶	うすくちしょうゆ	みりん		もやし
酒酢	玉葱	黄桃缶	酒	かつお昆布だし		あつあげ
さとう	とうふ	★ヨーグルト	みりん	出汁昆布		わかめ
酒	わかめ		かたくり粉	削り節		青ねぎ
ごま	えのきだけ		ごま油	**もずくのみそ汁**		かつお昆布だし
	青ねぎ		**みかん**			出汁昆布
	かつお昆布だし			△焼きふ四角型		削り節
	出汁昆布		みかん　M	沖縄もずく		みそ
	削り節			えのきだけ		
	みそ			玉葱		
				青ねぎ		
				かつお昆布だし		
				出汁昆布		
				削り節		
				みそ		
830kcal	776kcal	764kcal	707kcal	833kcal	722kcal	857kcal

たらすり身　成分表
- たら
- 卵白
- 発酵調味料
- 食塩
- 粉末状大豆たんぱく
- 植物油脂
- 加工でんぷん