

18日(金)	21日(月)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
マーボー丼 ^{どんぶり}	ごはん	ふきよせおこわ	ごはん	スパゲティ ミートソース
はいが精米 豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 なす 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤みそ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 豆板醤 ごま油 かたくり粉	はいが精米 あつあげのみそ炒め ^{いた} 豚モモ肉 たけのこ缶 にんじん あつあげ キャベツ 干し椎茸 糸こんにやく さんどまめ 米油 昆布だし 出汁昆布 赤みそ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま ごま油	はいが精米 もち米 むきぐり ごぼう しめじ 干し椎茸 にんじん うす揚げ 出汁昆布 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん むきえだまめ こまつなのたまごとじ こまつな はくさい ちりめんじゃこ ●たまご かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉	はいが精米 さばの塩焼き ^{しおや} さば 塩 酢ごぼう ^す ごぼう にんじん さんどまめ うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん かつお昆布だし 白ごま 七味とうがらし はくさいのみそ汁 ^{しる} はくさい じゃがいも とうふ えのきだけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	△スパゲッティ 塩 米油 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 玉葱 にんじん にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース 米油 塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ 酒 みりん 米粉 ★バター ★パルメザンチーズ あおな 青菜のごま和え ^あ 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
中華和え ^{ちゅうかあ} キャベツ チンゲン菜 ポークハム こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 白ごま ごま油	梅肉和え系かまいり ^{ばいにくあ いと} 糸かまぼこ なす にんじん わかめ 梅干し 酒酢 みりん	さつま汁 ^{じる} 豚モモ肉 さつまいも だいこん にんじん ごぼう うす揚げ つきこんにやく とうふ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ		
リンゴゼリー りんご缶 りんごジュース 粉寒天 上白糖 水				
805kcal	838kcal	761kcal	797kcal	863kcal