

9 (金)	13(火)	14 (水)	15 (木)	16(金)	19 (月)	20(火)
[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
おやこどんぶり 親子丼	チャーハン	スパゲティ ミートソース	ごはん	わかめ ^{はん} ご飯	バターライスの えびクリーム	ごはん
はいが精米 とりむね肉 にんじん 玉葱 ●たまご 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 酒 みりん かたくり粉	はいが精米 出汁昆布 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 焼き豚 玉葱 にんじん しめじ グリーンピース 米油 塩 こいくちしょうゆ 酒 ごま油 ●たまご 塩 酒	△スパゲッティ 塩 米油 合いびき肉 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	はいが精米 い ^{てん} かの天ぷら ◆ロールイカ 塩 △小麦粉 ●たまご 米揚げ油	はいが精米 炊き込みわかめ 白ごま ちくぜんに 筑前煮 とりむね肉(皮付き) ごぼう たけのこ缶 にんじん さといも しめじ あつあげ 板こんにやく グリーンピース 米油 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	はいが精米 玉葱 バター さとう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 塩 こしょう カレー粉 ◎むきえび 白ワイン とりモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 米油 コーンスターチ バター 牛乳 白ワイン とりがらだし とりガラ 塩 こしょう パセリ	はいが精米 魚 ^{さかな} のめんたい マヨネーズ ^{やき} 焼 たら ノンエッグマヨネーズ からしめんたいこ ごぼうのごま ^あ ず和え 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 白ごま ごま油 たまねぎ ^{しる} のみそ汁 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 みそ
じゃがいもの みそ汁 ^{しる}	わかめのスープ	せん ^き 切り大根 ^{だいこん} の 酢炒 ^{すいた} め	中華 ^{ちゅうか} サラダ たけのこ缶 もやし にんじん さんどまめ はるさめ ポークハム さとう こいくちしょうゆ 酒酢 ごま油 ラー油	さんど ^{まめ} 豆の ごま ^あ みそ和え さんどまめ 白みそ さとう 酒 みりん うすくちしょうゆ 白ごま	とうふとわかめの サラダ とうふ わかめ にんじん さんどまめ こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油	
じゃがいも とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	だいこん えのきだけ とうふ こまつな わかめ とりがらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油	せん切りだいこん にんじん ちりめんじゃこ わかめ 白ごま さとう こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 水	たけのこ缶 もやし にんじん さんどまめ はるさめ ポークハム さとう こいくちしょうゆ 酒酢 ごま油 ラー油			
たくあん ^{いた} 炒め 刻みたくあん ごま油 白ごま 酒	フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 黄桃缶 りんご缶	やさいゼリー 国産やさいゼリー	もずく ^{ちゅうか} スープ だいこん 沖縄もずく 青ねぎ とりがらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま			
706 kcal	753 kcal	804 kcal	757 kcal	763 kcal	823 kcal	697 kcal

