

21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29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
ごはん	おさつパン	むぎごはん	ピザトースト	親子丼 <small>おやこどんぶり</small>	ごはん	ごはん
はいが精米	△おさつパン	はいが精米 むぎ	△食パン ★牛乳 ツナフレーク にんじん 玉葱 ★バター トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 豆板醤 かたくり粉 ★プロセスチーズ	はいが精米 とりモモ肉 米油 干し椎茸 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	はいが精米
さんまのしょうが煮	肉団子と白菜の スープ煮 <small>にくだんご はくさい</small>	かぼちゃのそぼろ煮			さかなのおろし煮	まつかぜ焼き
さんまレトルト しょうが こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	豚ミンチ肉 とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 ごま油 はくさい 玉葱 にんじん たけのこ缶 緑豆はるさめ 干し椎茸 チンゲン菜 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん ごま油	とりミンチ 米油 かぼちゃ 玉葱 あつあげ 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 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉			さば しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 だいこん	とりミンチ しょうが 白ねぎ とうふ じゃがいも みそ うすくちしょうゆ さとう 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん けし
おひたし			コーンクリームスープ			五目煮 <small>ごもくに</small>
キャベツ にんじん もやし ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま		酢ごぼう	ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 干し椎茸 グリーンピース 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう	ごぼうのみそ汁	ほうれん草としめじの おひたし	せん切りだいこん ぜんまい水煮 つきこんにやく にんじん うす揚げ 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節
なめこのみそ汁	フルーツヨーグルト					
なめこ だいこん とうふ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	りんご缶 みかん缶 黄桃缶 ★ヨーグルト	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		ごぼう じゃがいも とうふ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	ほうれんそう はくさい しめじ こいくちしょうゆ みりん 白ごま	とうふとわかめの みそ汁 <small>あおな</small>
			ハムサラダ	ヨーグルト		青菜のみそ汁 <small>あおな</small>
			ポークハム キャベツ にんじん わかめ こいくちしょうゆ さとう 酒酢 みりん 米油 白ごま	★ヨーグルトコア	玉葱 とうふ わかめ えのきだけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	こまつな 玉葱 じゃがいも かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
752kcal	767kcal	806kcal	873kcal	836kcal	860kcal	799kcal