

19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
[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
くるみレーズンパン	ごはん	ごはん	秋の香りごはん	ごはん	ごはん	ごはん
△くるみレーズンパン	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	はいが精米
魚と ブロッコリーの クリームシチュー	肉じゃが	芋たこなんきんに ごごり	出汁昆布 とりむね肉 ごぼう 干し椎茸 まいたけ にんじん むきぐり うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 ぎんなん缶	チンジャオロウスー	すきやき風コロッケ	魚の酢醤油焼き
まだら 角切り 塩 こしょう 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 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう ブロッコリー	牛うで肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 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 さとう 酒 みりん	◆ゆでだこ かぼちゃ さといも オクラ 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 粉寒天		牛うで肉 ピーマン たけのこ缶 にんじん にんにく しょうが 米油 こいくちしょうゆ 酒 さとう かたくり粉	牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 玉葱 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ みりん 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油	さけ 塩 酒 玉葱 生しいたけ ピーマン レモン汁 こいくちしょうゆ 酒酢 みりん
和風サラダ	青菜とコーンソテー	ひじきのごもく煮	ちくわのいそべ揚げ	サンラータン	わかめサラダ	茎わかめの炒め煮
	こまつな 玉葱 ホールコーン 米油 塩 うすくちしょうゆ みりん	ツナフレーク 干ひじき つきこんにゃく にんじん あつあげ グリーンピース 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	焼き竹輪 △小麦粉 ●たまご あおのり 米揚げ油	とりむね肉(皮付き) にんにく 米油 とうふ えのきだけ キャベツ ●たまご わかめ 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒酢 酒 みりん トウバンジャン ごま油 白ごま	わかめ きゅうり ホールコーン缶 こいくちしょうゆ みりん 酒酢 米油 白ごま	くきわかめ 白ごま こいくちしょうゆ さとう かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 ごま油
		とまとのすりながし汁	キャベツのみそ汁		もやしのみそ汁	ぶた汁
		ホールコーン缶 きゅうり にんじん 玉葱 オリーブ油 トマト缶 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 さとう 塩 こいくちしょうゆ かたくり粉	キャベツ じゃがいも 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 もやし あつあげ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
807kcal	723kcal	755kcal	804kcal	785kcal	857kcal	745kcal