

12(月)	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
ぎょうざごはん	ごはん	サケとキャベツの クリームスパゲティ	わかめごはん	焼き肉チャーハン	ごはん	キャロット おじゃこライス
はいが精米 酒酢 酒 塩 オイスターソース 鶏ガラスープ缶 豚モモミンチ肉 しょうが 玉葱 生しいたけ ごま油 にら こいくちしょうゆ	はいが精米 とりももの すっぱ煮 とりモモ肉 だいこん ごぼう にんじん 生しいたけ あつあげ 板こんにやく ●うずら卵水煮 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 酒酢 酒 みりん	△スパゲッティ 塩 米油 さけ 塩 こしょう 玉葱 にんにく オリーブ油 しめじ コーンクリーム缶 キャベツ ブロッコリー 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 うすくちしょうゆ シュレッドチーズ	はいが精米 炊き込みわかめ 白ごま すき焼き風コロッケ 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 スナックえんどう のおかか和え スナックえんどう こいくちしょうゆ みりん 花かつお	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 牛うで肉 玉葱 にんじん 生しいたけ 青ねぎ 米油 塩 うすくちしょうゆ さとう にんにく りんごピューレ 玉葱 酒 ごま油 ●たまご 塩 酒	はいが精米 車麩のコーン フレーク揚げ △車ふ こいくちしょうゆ みりん 酒 かたくり粉 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油 とうふ団子の たっぷりみそ汁 豚モモミンチ とうふ 塩 だいこん にんじん キャベツ じゃがいも うす揚げ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	はいが精米 にんじん バター うすくちしょうゆ 酒 みりん ちりめんじゃこ 生椎茸 グリーンピース オリーブ油 納豆オムレツ 納豆 青ねぎ ●たまご 昆布だし 出汁昆布 うすくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース きゅうりの酢のもの キャベツ きゅうり 糸かまぼこ 塩 酒酢 さとう みりん もずくスープ とりむね肉 だいこん 沖縄もずく 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 みりん 白ごま
厚揚げの しょうが焼き あつあげ こいくちしょうゆ みりん しょうが	小松菜の ごまみそ和え こまつな にんじん ごま 白みそ さとう うすくちしょうゆ みりん	ポテトサラダ じゃがいも キャベツ にんじん さんどまめ パプリカ赤 塩 こしょう 酒酢 さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツの トマトみそ汁 キャベツ じゃがいも しめじ 青ねぎ トマト トマト缶 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	けんちん汁 とりむね肉 だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん ミルク寒天 牛乳 みかん缶 上白糖 粉寒天	さんど豆のソテー さんどまめ オリーブ油 こいくちしょうゆ みりん	じゃが芋 すりながし汁 豚モモ肉 はくさい にんじん えのきだけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 じゃがいも うすくちしょうゆ 酒 塩
728kcal	817kcal	838kcal	884kcal	774kcal	876kcal	810kcal

第7回
アイディア
メニュー

第4回
アイディア
メニュー

第3回
アイディア
メニュー

第9回
アイディア
メニュー

第6回
アイディア
メニュー

第8回
アイディア
メニュー

第2回
アイディア
メニュー

第2回
アイディア
メニュー

第1回
アイディア
メニュー

第5回
アイディア
メニュー

炊き込みわかめ(原材料):
わかめ 塩 砂糖 調味料

コーンフレーク(原材料):
コーングリッツ 水あめ さとう
食塩 モルトエキス

のりつくだ煮(原材料):小麦粉
小麦たんぱく ビタミンE

のりつくだ煮(原材料):しょうゆ
さとう 水あめ 干しヒトエグサ
馬鈴薯でん粉 はちみつ
カラメル色素

糸かまぼこ 変更後
(主な原材料):たらすり身
魚介エキス でん粉(米)

