

12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
[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
さつま芋ごはん	アップルパン	むぎごはん	ごはん	ぎゅうめし 牛飯	豚バラのラグー	ごはん
はいが精米 もち米 さつまいも 塩	△アップルパン 大豆とホタテのシチュー	はいが精米 むぎ おでん風	はいが精米 寄せ鍋風	はいが精米 出汁昆布 こいくちしょうゆ 酒 牛うで肉 ごぼう にんじん 青ねぎ 米油 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし	スパゲティー △スパゲッティ オリーブ油 ★パルメザンチーズ 豚ばら肉 トマト缶 玉葱 にんじん セロリー にんにく オリーブ油 白ワイン 塩 こしょう	はいが精米 じゃがいものそぼろ煮
みんなのハンバーグ	☆ベビーほたて 白ワイン とりモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん 大豆水煮 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	とりモモ肉 焼き竹輪 だいこん 板こんにゃく ●うずら卵水煮 あつあげ 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	まだら 角切り 酒 とりモモ肉 はくさい 白ねぎ きくな にんじん くずきり(乾) 干し椎茸 とうふ 昆布だし 出汁昆布 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん	キャベツのレモン和え キャベツ ちりめんじゃこ レモン汁 こいくちしょうゆ	カボチャのマリネ かぼちゃ パプリカ赤 オリーブ油 酒酢 レモン汁 塩 こしょう さとう	とりミンチ 米油 じゃがいも 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
きのこあん	青菜とコーンのサラダ	ゆかり和え	れんこんのごま酢和え	五目みそ汁	アクアパッツァ風 スープ	納豆のかき揚げ
玉葱 しめじ 干し椎茸 えのきだけ 白ワイン 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 かたくり粉	キャベツ ほうれんそう ホールコーン缶 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん もやし わかめ こいくちしょうゆ みりん 白ごま ゆかり	れんこん にんじん さんどまめ 昆布だし うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん 白ごま	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	たら 塩 白ワイン オリーブ油 にんにく ミニトマト ◆ゆでだこ しめじ パセリ 昆布だし 出汁昆布 塩 こしょう レモン汁	納豆 酒 にんじん 玉葱 青ねぎ ちりめんじゃこ △小麦粉 ●たまご 塩 米揚げ油
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 つきこんにゃく 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						
799kcal	874kcal	730kcal	782kcal	698kcal	875kcal	943kcal