

	(月) 3 31	(火) 4 18	(水) 5 19	(木) 6 20	(金) 7	(土) 8 22
昼食	<p><b>【麦ごはん】</b> 米 押麦</p> <p><b>【チンジャオロースー】</b> 和牛かた にんじん たまねぎ 青ピーマン たけのこ(水煮) チンゲンサイ しょうが ごま油 顆粒中華だし オイスターソース 合成清酒 こいくちしょうゆ 食塩</p> <p><b>【水菜のスープ】</b> みずな はんぺん ごま-いり 顆粒中華だし 食塩</p>	<p><b>【麦ごはん】</b> 米 押麦</p> <p><b>【レモンチキン】</b> 若鶏もも こいくちしょうゆ みりん レモン果汁</p> <p><b>【スパゲティーサラダ】</b> スパゲッティ 黄ピーマン きゅうり みかん ハム・ロース マヨドレ 穀物酢 食塩</p> <p><b>【ほうれん草のスープ】</b> ほうれんそう スイートコーン 固形ブイヨン 食塩</p>	<p><b>【麦ごはん(丼)】</b> 米 押麦</p> <p><b>【エビ玉丼】</b> バナメイエビ 鶏卵 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ 生しいたけ こまつな ごま油 顆粒中華だし 合成清酒 こいくちしょうゆ じゃがいもでん粉</p> <p><b>【なめこのおすまし】</b> なめこ 葉ねぎ 大根 うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし</p>	<p><b>【味噌煮込みうどん】</b> 若鶏もも にんじん 大根 ごぼう 蒸しかまぼこ 葉ねぎ うどん-ゆで 合成清酒 こいくちしょうゆ みりん 淡色辛みそ かつお・昆布だし</p> <p><b>【きゅうりの酢の物】</b> きゅうり 塩蔵わかめ もやし マロニー しらす干し 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢</p>	<p><b>【カスタードロール】</b> ロールパン</p> <p><b>【鯖のカレームニエル】</b> さわら 薄力粉 カレー粉 食塩 こしょう</p> <p><b>【ジャーマンポテト】</b> じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン(豚) ブロッコリー 有塩バター 食塩</p> <p><b>【レタススープ】</b> レタス オクラ 固形ブイヨン 食塩</p> <p><b>【ラムネ】</b> ラムネ</p>	<p><b>【麦ごはん】</b> 米 押麦</p> <p><b>【中華風野菜炒め】</b> 豚かたロース にんじん たまねぎ にら もやし まいたけ ごま油 顆粒中華だし 合成清酒 こいくちしょうゆ 食塩</p> <p><b>【オクラのスープ】</b> オクラ 大豆・水煮缶詰 顆粒中華だし 食塩</p>
	午後おやつ	<p><b>【牛乳寒天のフルーツポンチ】</b> 粉寒天 普通牛乳 上白糖 水 みかん(缶詰) キウイフルーツ もも(缶詰) 上白糖 250g 水 2.5L</p> <p><b>【豆乳】</b></p>	<p><b>【フライドポテト】</b> じゃがいも 食塩 あおのり なたね油</p> <p><b>【牛乳】</b> 普通牛乳</p>	<p><b>【ピザトースト】</b> 食パン たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ プロセスチーズ</p> <p><b>【牛乳】</b> 普通牛乳</p>	<p><b>【ニラせんべい】</b> にら にんじん 薄力粉 淡色辛みそ 鶏卵 食塩 ごま油 かつお・昆布だし</p> <p><b>【牛乳】</b></p>	<p><b>【七夕ゼリー】</b> ゼリー</p> <p><b>【星のおせんべい】</b> ほしのおせんべい</p> <p><b>【牛乳】</b> 普通牛乳</p>

	(月) 10 24	(火) 11 25	(水) 12 26	(木) 13 27	(金) 14 28	(土) 1 15 29
昼食	<p><b>【麦ごはん】</b> 米 押麦</p> <p><b>【鶏肉と冬瓜の煮物】</b> 若鶏もも とうがん にんじん たまねぎ ほしひじき まいたけ にら はくさい 根深ねぎ しょうが なたね油 三温糖 顆粒中華だし 合成清酒 こいくちしょうゆ オイスターソース</p> <p><b>【じゃが芋のスープ】</b> じゃがいも えだまめ-冷凍 顆粒中華だし 食塩</p>	<p><b>【麦ごはん】</b> 米 押麦</p> <p><b>【鯛の煮付け】</b> たい しょうが 三温糖 合成清酒 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし</p> <p><b>【納豆和え】</b> オクラ キャベツ 油揚げ にんじん 挽きわり納豆 こいくちしょうゆ かつお・削り節</p> <p><b>【麩のおすまし】</b> 焼きふ ほうれんそう うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし</p>	<p><b>【そうめんチャンプルー】</b> 豚かたロース 手延そうめん 鶏卵 にんじん たまねぎ 乾しいたけ もやし 葉ねぎ ごま油 こいくちしょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし かつお・削り節</p> <p><b>【豆腐のみそ汁】</b> 絹ごし豆腐 こまつな 淡色辛みそ かつお・昆布だし</p>	<p><b>【ロールパン】</b> ロールパン</p> <p><b>【ラトウイユ】</b> 若鶏もも なす たまねぎ 黄ピーマン かぼちゃ セロリ トマト なたね油 三温糖 固形ブイヨン トマト缶詰 ウスターソース 食塩</p> <p><b>【マッシュルームスープ】</b> マッシュルーム アスパラガス 固形ブイヨン 食塩</p>	<p><b>【麦ごはん】</b> 米 押麦</p> <p><b>【ビビンバ丼】</b> 豚かたロース にんじん たまねぎ にら チンゲンサイ 大豆もやし にんにく ごま油 三温糖 顆粒中華だし こいくちしょうゆ</p> <p><b>【わかめスープ】</b> 塩蔵わかめ コーン(缶詰,粒) ごま-いり 顆粒中華だし 食塩</p>	<p><b>【焼うどん】</b> 豚かたロース にんじん たまねぎ キャベツ まいたけ 焼き竹輪 こまつな うどん-ゆで なたね油 合成清酒 こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし</p> <p><b>【ブロッコリーのみそ汁】</b> ブロッコリー えのきたけ 淡色辛みそ かつお・昆布だし</p>
午後おやつ	<p><b>【バナナパイ】</b> バナナ パイ皮 レモン果汁</p> <p><b>【牛乳】</b> 普通牛乳</p>	<p><b>【ブルーベリージャムサンド】</b> 食パン ブルーベリー・ジャム</p> <p><b>【牛乳】</b> 普通牛乳</p>	<p><b>【型抜きチーズ】</b> プロセスチーズ</p> <p><b>【たべっこどうぶつ】</b> ビスケット</p> <p><b>【牛乳】</b> 普通牛乳</p>	<p><b>【和風チャーハン】</b> 米 鶏卵 コーン(缶詰,粒) あおのり ごま油 こいくちしょうゆ 顆粒中華だし</p> <p><b>【牛乳】</b></p>	<p><b>【わらびもち】</b> わらびもち粉 上白糖 水 きな粉 三温糖 食塩</p> <p><b>【牛乳】</b> 普通牛乳</p>	<p><b>【鉄入りたっぷりしらすくん】</b> 鉄入りたっぷりしらすくん</p> <p><b>【牛乳】</b> 普通牛乳</p>

