

	(月) 2 30	(火) 3 17 31	(水) 4 18	(木) 5 19	(金) 20	(土) 7 21
昼食	【そうめんチャンプルー】 豚・かたろース そうめん 鶏卵 にんじん たまねぎ 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 かつお節 かつお・昆布だし	【ロールパン】 ロールパン 【レモンチキン】 若鶏・もも レモン果汁 こいくちしょうゆ みりん 【ジャーマンポテト】 じゃがいも ウインナー たまねぎ にんじん ブロッコリー 有塩バター 食塩	【麦ごはん】 米 押麦 【チンジャオロース】 和牛・かたろース たまねぎ にんじん 青ピーマン たけのこ(水煮) チンゲンサイ しょうが ごま油 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	【麦ごはん】 米 押麦 【鯛の煮付け】 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 【キャベツの納豆和え】 キャベツ 油揚げ にんじん えのきたけ 挽きわり納豆 こいくちしょうゆ かつお節 かつお・昆布だし 【かぼちゃのみそ汁】 かぼちゃ セロリ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	【麦ごはん(丼)】 米 押麦 【キーマカレー】 牛・ひき肉 豚・ひき肉 大豆(水煮) たまねぎ にんじん なす トマト ズッキーニ なたね油 カレールウ 【オクラのスープ】 オクラ まいたけ 固形ブイヨン 食塩	【麦ごはん】 米 押麦 【ケチャップ肉じゃが】 豚・かたろース じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん なたね油 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 【水菜のおすまし】 みずな もやし うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
午後おやつ	【チキンライス】 米 若鶏・もも たまねぎ グリーンピース トマトケチャップ 食塩 こしょう 固形ブイヨン 【牛乳】	【とうもろこし】 とうもろこし 【牛乳】 普通牛乳	【あんこパイ】 パイ皮 こしあん 【豆乳】 調整豆乳	【ツナサンド】 ロールパン シーチキン きゅうり マヨドレ 【牛乳】 普通牛乳	【ブルーベリーゼリー】 ブルーベリーゼリー 【減塩ぱりんこ】 減塩ぱりんこ 【牛乳】 普通牛乳	【豆乳クッキー】 豆乳クッキー 【牛乳】 普通牛乳

	(月) 9 23	(火) 10 24	(水) 11 25	(木) 12 26	(金) 13 27	(土) 14 28
昼食	<p>【麦ごはん】 米 押麦</p> <p>【エビと冬瓜の煮物】 むきえび 若鶏・もも 冬瓜 にんじん たまねぎ 生揚げ まいたけ こまつな なたね油 三温糖 合成清酒 こいくちしょうゆ みりん じゃがいもでん粉 かつお・昆布だし</p> <p>【麩のみそ汁】 麩 レタス 淡色辛みそ かつお・昆布だし</p>	<p>【ジャージャー麺】 牛・ひき肉 豚・ひき肉 にんじん たまねぎ れんこん コーン(缶詰,粒) エリンギ にんにく しょうが 中華めん ごま油 三温糖 こいくちしょうゆ 淡色辛みそ じゃがいもでん粉</p> <p>【トマトのスープ】 ミニトマト じゃがいも 中華だし 食塩</p>	<p>【麦ごはん】 米 押麦</p> <p>【筑前煮】 若鶏・もも にんじん ごぼう 板こんにゃく たけのこ(水煮) 干しいたけ さやいんげん なたね油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん かつお・昆布だし</p> <p>【なすのおすまし】 なす みつば うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし</p>	<p>【麦ごはん(丼)】 米 押麦</p> <p>【ビビンバ丼】 豚・かたロース にんじん たまねぎ にら ほうれん草 大豆もやし にんにく ごま油 三温糖 中華だし こいくちしょうゆ</p> <p>【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 もずく 中華だし 食塩</p>	<p>【ロールパン】 ロールパン</p> <p>【鯖のカレームニエル】 さわら 薄力粉 カレー粉 食塩 こしょう</p> <p>【スパゲティサラダ】 スパゲッティ 黄パプリカ きゅうり みかん(缶詰) ハム マヨドレ 穀物酢</p> <p>【ブロッコリーのスープ】 ブロッコリー たまねぎ 固形ブイヨン 食塩</p>	<p>【麦ごはん(丼)】 米 押麦</p> <p>【豚肉とキャベツの丼】 豚・かたロース キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな なたね油 三温糖 合成清酒 こいくちしょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし</p> <p>【さつまいのみそ汁】 さつまいも 葉ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし</p>
午後おやつ	<p>【マーマレードポテト】 さつまいも マーマレードジャム なたね油</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>	<p>【わらびもち】 わらびもち粉 水 上白糖 きな粉 三温糖 食塩</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>	<p>【鮭と枝豆のおにぎり】 米 鮭 えだまめ 食塩</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>	<p>【ピザトースト】 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>【牛乳】 普通牛乳</p>	<p>【チーズ】 チーズ</p> <p>【水族館クッキー】 水族館クッキー</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>	<p>【元気あまからせん】 元気あまからせん</p> <p>【牛乳】 普通牛乳</p>

										(金) 6									
昼 食																			
午後 おやつ																			

【麦ごはん(丼)】

米
押麦

【キーマカレー】

牛・ひき肉
豚・ひき肉
大豆(水煮)
たまねぎ
にんじん
なす
トマト
ズッキーニ
なたね油
カレールウ

【星のコロッケ】

星のコロッケ

【オクラのスープ】

オクラ
まいたけ
固形ブイヨン
食塩

【ラムネ】

ラムネ

【七夕ゼリー】

七夕ゼリー

【減塩ぱりんこ】

減塩ぱりんこ

【牛乳】

普通牛乳