	<b>₩</b> €	3和6年		食材の都合などに	より献立を変更す	- ることがあります <u>。</u>	
				<b>4° (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)</b>	♣º <b>(た</b> ) ♣º <b>(た</b> ) ♣	体の調子を整える	エネルギー
В	曜日		献立表	赤の食品	黄の食品	緑の食品	kcal
2	月		あぶたまどん わかめと野菜の中華和え 牛乳寒天	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵のり わかめ 粉寒天	米 麦 砂糖	玉葱 たけのこ 人参 小松菜 もやし キャベツ レモン みかん	804
3	火		黒砂糖パン 鮭と小松菜のスープ コールスロー	牛乳 生サケ 豆乳クリーム 生クリーム ボンレスハム	黒砂糖パン じゃが芋 豆乳クリームバター 小麦粉	人参 玉葱 小松菜 マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 レモン	704
4	水		チンジャオロース 豆腐のサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	米 でんぷん 砂糖 ごま油 白ごま	たけのこ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 もやし にんにく 生姜 キャベツ 人参 ぶなしめじ 長ねぎ	739
5	木		わかめコーンラーメン 中華サラダ ★パイナップルケーキ	牛乳 豚肉 わかめ のり 卵	ラーメン ごま油 砂糖 小麦粉 バター	メンマ もやし 長ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 人参 パイン レモン	699
6	金		ご飯 魚の磯部揚げ お浸し 味噌汁	牛乳 メルルーサ 卵 のり 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 小麦粉 じゃが芋	白菜 もやし 人参 長ねぎ	750
9	月	ジョア	チリコンカンライス ポテトのチーズ焼き 白菜スープ	ジョア 豚ひき肉 いんげんまめ ひよこまめ ベーコン チーズ 豚肉	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 でんぷん	にんにく 玉葱 人参 生姜 トマト パセリ 長ねぎ 白菜	823
10	火		★エビ入りシーフードパエリア ソパ・デ・アホ バジルのサラダ	牛乳 いか えび ベーコン 卵	米 バター オリーブ油 パン粉 でんぷん じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 エリンギ 檸檬 にんにく ピーマン 生姜 セロリー トマト パセリ キャベツ ブロッコリー	702
11	水		★エビ入り中華丼 もやしのナムル 中華卵スープ	牛乳 えび いか 木綿豆腐 卵	米 油 でんぷん ごま油 砂糖 白ごま	生姜 人参 たけのこ 椎茸 玉葱 キャベツ もやし チンゲンツァイ 長ねぎ きくらげ	726
12	木		豚ねぎゴマダレうどん コーンサラダ 南瓜のケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 厚削り 卵	うどん ごま油 練りごま 砂糖 白ごま バター 小麦粉 粉糖	長ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン レモン かぼちゃ	833
	1			4	小支机 初格		
				と ビタミンの日(	小支机 机相	i/	
13	金			ドラミンの日 牛乳 豚肉 豚レバー 生揚げ 赤みそ	<ul><li>米油砂糖</li><li>でんぷんごま油</li><li>はるさめ白ごま</li></ul>	生姜 玉葱 キャベツ ピーマン 椎茸 人参 早生みかん	0 <b>724</b>
13 16	金月		豚厚揚げ丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豚レバー	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	ピーマン 椎茸 人参	0 724 731
			下厚揚げ井 春雨サラダ みかん わかめご飯 にぎすのさらさ揚げ	牛乳     豚肉     豚レバー       生揚げ     赤みそ       牛乳     わかめ     にぎす       ハム     豚肉     豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ 白ごま 米 白ごま でんぷん 砂糖	ピーマン 椎茸 人参 早生みかん  生姜 コーン もやし ごぼう 大根 人参	
16	月		下厚揚げ丼 春雨サラダ みかん わかめご飯 にぎすのさらさ揚げ ハムサラダ 豚汁 コマツナトースト たっぷり野菜スープ	牛乳 豚肉 豚レバー 生揚げ 赤みそ牛乳 わかめ にぎす ハム 豚肉 豆腐 白みそ牛乳 ツナ 豚肉	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ 白ごま でんぷん 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく	ピーマン 椎茸 人参 早生みかん 生姜 コーン もやし ごぼう 大根 人参 長ねぎ 玉葱 小松菜 人参 ぶなしめじ かぶ 大根 キャベツ 胡瓜 にんにく	731
16 17	月火		豚厚揚げ丼 春雨サラダ みかん わかめご飯 にぎすのさらさ揚げ ハムサラダ 豚汁 コマツナトースト たっぷり野菜スープ お豆のサラダ ご飯 魚の西京焼き	牛乳 豚肉 豚レバー 生揚げ 赤みそ牛乳 わかめ にぎす ハム 豚肉 白みそ牛乳 ツナ 豚 内 いんげんまめ ハム牛乳 赤魚 白みそ	米 油 砂糖 油油 かけんぷめ 白 ご 砂糖 じゃが 子 ネにゃ が 子 ネにゃ が 子 ネにゃ が 子 ネにゃ が キャリーブ油 が 砂糖 は かけ が ま ま かり で ま 乗り ご ま かり で ま かり で ま かり ご ま かり こ ま ま かり こ ま	ピーマン 椎茸 人参 早生みかん  生姜 コーン もやし ごぼう 大根 人参 長ねぎ  玉葱 小松菜 人参 ぶなしめじ かぶ 大根 キャベツ 胡瓜 にんにく レモン  生姜 もやし 人参 小松菜	73 I 699
16 17 18	月 火 水		下厚揚げ井 春雨サラダ みかん わかのさらでしている。 おすのかがでしている。 おすのかがでいます。 おすのかがでいます。 カップ・カーストプログラインでは、 は、カップ・カースのでは、 は、カップ・カースのでは、 は、カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・	牛乳豚肉豚レバー生揚げ赤みそ牛乳わかめ肉白みそサ乳の肉の牛乳かんげんまめ白みみそ牛乳カカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカ	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ピーマン 椎茸 人参 早生みかん 生姜 コーン もやし ごぼう 大根ぎ 長ねぎ 玉葱 小松菜 人 大根 ぶなしめじ が にんにく レモン 生姜 もやし 人参 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ 大根 生姜 こねぎ	731 699 699
16 17 18	月火水木		下厚揚げ井春かん おすりが でします かい できる かい できる かい できる おう できる かい かい できる は いっぱい いっぱい できる は いっぱい できる は いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっ	牛乳 豚肉株別 水みそ牛乳 豚肉赤みそ牛乳 ムか豚みみ中乳 ム・サめ中乳 がんけん赤豆中豚肉・カみみ中乳 豆腐・カカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカ	## は	ピーマン 椎茸 人参 早生みかん と 中生みかん と まま し さん し さん し さん し さん し さん し さん ない は は ない は は ない し し かい は は ない し し かい は まった まった は まった は まった は まった は まった	731 699 699 782
16 17 18 19 20	月火水木金		下厚揚げ井 春かん わかのさらで たっかのですがいますが、 にざいないではいるではいるではいるではいるです。 でではいないでは、 でではいるでは、 ででは、 はいないでは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、	牛乳 振げ ・ 大き ・	************************************	ピーマ # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	731 699 699 782 711