

月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> ごはん ミネストローネ タンドリーチキン ポテトサラダ  <small>○ウインナー 玉葱 キャベツ 人参 ホールトマト ○鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ スキムミルク ○じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり マヨドレ</small>	<b>2</b> ごはん 春雨スープ ホイコーロー チンゲン菜の中華風お浸し  <small>○玉葱 わかめ 干しいたけ 春雨 ○豚肉 にんにく しょうが 人参 キャベツ ピーマン 赤みそ 片栗粉 ○チンゲン菜 切干大根 もやし 人参 白ごま ごま油</small>	<b>3</b> 焼肉丼 すまし汁 型抜きチーズ  <small>○米 牛肉 ニラ 玉葱 人参 りんご にんにく しょうが 赤みそ ○チンゲン菜 人参 えのき ○型抜きチーズ</small>
			お好み焼き 牛乳	あんバターサンド 牛乳	オレンジ 牛乳
<b>5</b> ごはん すまし汁 すき焼き風煮 和風野菜サラダ  <small>○大根 油揚げ 玉葱 ○牛肉 糸こんにゃく 人参 玉葱 白菜 ○キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 酢</small>	<b>6</b> 豆腐のそぼろ丼 大根とウインナーの洋風煮 型抜きチーズ  <small>○米 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 しいたけ ねぎ しょうが 片栗粉 ○大根 青菜 玉葱 ウインナー ○型抜きチーズ</small>	<b>7</b> ごはん すまし汁 さわらの竜田揚げ ほうれん草のいそ和え  <small>○白菜 しめじ 青ねぎ ○さわら しょうが 片栗粉 ○ほうれん草 キャベツ 人参 ごま油 焼きのり</small>	<b>8</b> パン フルーツ クリームシチュー キャベツのソテー  <small>○ロールパン ○バナナ ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー シチュールー 牛乳 スキムミルク ○キャベツ ピーマン 人参 豚肉</small>	<b>9</b> ごはん みそ汁 ひじきのつくね ハリハリ野菜炒め  <small>○米 木綿豆腐 干しいたけ 青ねぎ ○鶏ひき肉 玉葱 ひじき しょうが 片栗粉 ○切干大根 人参 青菜 ウインナー</small>	<b>10</b> 親子丼 みそ汁 型抜きチーズ  <small>○米 鶏肉 卵 玉葱 人参 青ねぎ 片栗粉 ○キャベツ 人参 ○型抜きチーズ</small>
フライドポテト 牛乳	オレンジゼリー	にんじんケーキ 牛乳	きつねおにぎり	ホットケーキ 牛乳	バナナ蒸しパン 牛乳
<b>12</b> ごはん コーンスープ 鮭のねぎマヨ焼き チンゲン菜の洋風煮  <small>○うらごしコーン コーン 玉葱 牛乳 スキムミルク ○鮭 玉葱 青ねぎ マヨドレ ○チンゲン菜 玉葱 人参 豚肉</small>	<b>13</b> 中華ラーメン にんじんしりしり フルーツ  <small>○中華麺 豚肉 白菜 人参 きくらげ 片栗粉 ごま油 ○人参 ピーマン ツナ水煮 ○バナナ</small>	<b>14</b> 麦ごはん みそ汁 牛肉とアスパラの炒め物 バターポテト  <small>○米 押麦 ○玉葱 青菜 ○牛肉 玉葱 アスパラ エリンギ コーン しょうが ○じゃがいも 人参 パセリ マーガリン</small>	<b>15</b> ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ  <small>○青菜 かぼちゃ ○豚肉 玉葱 しめじ しょうが ○マカロニ 玉葱 きゅうり 人参 マヨドレ</small>	<b>16</b> ごはん 白菜スープ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ  <small>○白菜 人参 しめじ ○鶏肉 しょうが 片栗粉 ○キャベツ きゅうり 人参 コーン マヨドレ 酢</small>	<b>17</b> トントン丼 すまし汁 フルーツ  <small>○米 豚肉 人参 玉葱 しめじ 青ねぎ ○キャベツ 人参 ○大根 青菜 油揚げ ○オレンジ</small>
ちんすこう 牛乳	大学いも 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フルーツヨーグルト	人参スコーン	マシュマロサンド 牛乳
<b>19</b> ごはん サンラータン 麻婆豆腐 春雨サラダ  <small>○トマト 玉葱 豚肉 片栗粉 卵 酢 ○木綿豆腐 豚ひき肉 人参 ねぎ しょうが 干しいたけ 赤みそ 片栗粉 ごま油 ○春雨 きゅうり 人参 ささみ ごま油 酢</small>	<b>20</b> チキンカレーライス 小松菜の煮浸し フルーツ  <small>○米 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレー ○小松菜 白菜 人参 ツナ水煮 ○オレンジ</small>	<b>21</b> パン 野菜スープ ウインナーのオープン焼き バナナヨーグルト  <small>○ロールパン ○青菜 人参 しめじ ○じゃがいも ウインナー コーン クリームコーン 玉葱 マヨドレ ○バナナ ヨーグルト スキムミルク</small>	<b>22</b> 炊き込みごはん すまし汁 煮魚 切干大根煮  <small>○米 人参 干しいたけ ごぼう 油揚げ ○白菜 しめじ 大根 ○さわら しょうが ○切干大根 人参 ちくわ</small>	<b>23</b> ごはんと味付けのり みそ汁 肉じゃが ひじき煮  <small>○米 味付けのり ○青菜 油揚げ 玉葱 ○牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん ○ひじき 人参 ちくわ 大豆水煮</small>	<b>24</b> チャンポン ちくわの磯部揚げ フルーツ  <small>○中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし たけのこ水煮 干しいたけ 青ねぎ しょうが 片栗粉 人参 ○ちくわ 青のり 小麦粉 ○バナナ</small>
マカロニきなこ 牛乳	フルーツポンチ	知さんウインナーと塩おにぎり	ドーナツ 牛乳	ふのラスク 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
<b>26</b> ごはん みそ汁 ひじき入り厚焼き卵 高野豆腐の含め煮  <small>○えのき じゃがいも 青菜 ○卵 鶏ひき肉 玉葱 人参 ひじき ケチャップ ○高野豆腐 玉葱 人参</small>	<b>27</b> ハヤシライス キャベツの中華風サラダ 型抜きチーズ  <small>○米 牛肉 玉葱 人参 エリンギ ハヤシルー ○キャベツ 人参 きゅうり ささみ ごま油 酢 ○型抜きチーズ</small>	<b>28</b> ごはん みそ汁 ささみカツ 茹で野菜サラダ  <small>○玉葱 人参 青菜 ○ささみ 小麦粉 パン粉 トンカツソース ○キャベツ きゅうり 人参 コーン マヨドレ</small>	<b>29</b> ごはん 豚汁 焼魚 きんぴらごぼう  <small>○豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 大根 油揚げ 青ねぎ ○鮭 ○ごぼう 人参 白ごま ごま油</small>	<b>30</b> ごはん キャベツのスープ ハンバーグ ブロッコリーとじゃがいものサラダ  <small>○キャベツ 玉葱 人参 ○豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 豆乳 ケチャップ トンカツソース ○ブロッコリー じゃがいも 玉葱 コーン マヨドレ</small>	
ほうれん草ケーキ 牛乳	りんごゼリー 牛乳	シュガートースト 牛乳	揚げパン 牛乳	ココア蒸しパン	