

月	火	水	木	金	土
		1 人参ごはん 豚汁 焼魚 高野豆腐の含め煮 <small>○米 人参 コーン ○豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 大根 油揚げ 青ねぎ ○紅鮭 ○高野豆腐 玉葱 人参</small>	2 ごはん ポトフ タンドリーチキン トマトと水菜のサラダ <small>○玉葱 キャベツ 人参 じゃがいも ウインナー ○鶏肉 ヨーグルト ケチャップ スキムミルク カレー粉 ○トマト 水菜 しらす干し マヨドレ</small>	3 ごはん すまし汁 肉じゃが 油揚げと青菜の煮浸し <small>○しめじ 人参 ○牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 インゲン ○ほうれん草 油揚げ かつお節</small>	4 豚とキャベツのみそ炒め丼 すまし汁 型抜きチーズ <small>○米 豚肉 青ねぎ キャベツ ビーマン 酒 赤みそ 土生姜 片栗粉 ○わかめ しめじ</small>
		フルーツサンド 牛乳	ぶどうゼリー パナナ	ふのラスク 牛乳	アスパラビスケット 牛乳
	6 ごはん 野菜スープ ナゲット じゃがいものシャキシャキ炒め <small>○白菜 人参 しめじ ○鶏ひき肉 絹ごし豆腐 酒 マヨドレ 小麦粉 ○じゃがいも インゲン 人参 ツナ水煮</small>	7 鶏肉丼 みそ汁 レンコンのきんぴら <small>○米 鶏肉 人参 玉葱 しいたけ 青ねぎ ○木綿豆腐 青菜 ○れんこん 人参 白滝 白ごま ごま油</small>	8 ごはんと味付けのり みそ汁 ささみカツ 小松菜のごま和え <small>○米 味付けのり ○えのきたけ わかめ ○鶏ささみ 小麦粉 パン粉 トンカツソース ○小松菜 白菜 人参 白ごま 酢</small>	9 ごはん みそ汁 鮭のねぎマヨ焼き キャベツと豚肉のソテー <small>○じゃがいも えのきたけ 青菜 ○紅鮭 玉葱 青ねぎ マヨドレ ○キャベツ 豚肉 ビーマン 人参</small>	10 パン キャベツのスープ ウインナーとポテトのオープン焼き 乳酸菌飲料 <small>○ロールパン ○豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ○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</small>
フルーツヨーグルト	チヂミ 牛乳	ピザトースト 牛乳	ドーナツ 牛乳	しそわかめおにぎり	マカロニきなこ 牛乳
13 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 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 キャベツ 人参 ごま油 焼きのり</small>	14 豆腐そぼろ丼 すまし汁 大根のウインナーの洋風煮 パナナ <small>○米 木綿豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 干しいたけ 青ねぎ 土生姜 酒 片栗粉 ○人参 えのきたけ ○大根 青菜 玉葱 ウインナー</small>	15 麦ごはん 卵スープ 揚げ鶏の甘酢ソース和え 春雨サラダ <small>○米 押し麦 ○卵 玉葱 わかめ ごま油 ○鶏肉 青ねぎ しめじ しいたけ 上新粉 大豆粉 片栗粉 酢 ○春雨 鶏ささみ きゅうり 人参 酢 ごま油</small>	16 ハヤシライス ブロッコリーとじゃがいものサラダ パナナヨーグルト <small>○米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシルウ ○ブロッコリー じゃがいも 玉葱 コーン マヨドレ ○ヨーグルト スキムミルク パナナ</small>	17 ごはん みそ汁 牛肉とアスパラの炒め物 人参とツナのしりしり <small>○玉葱 青菜 ○牛肉 玉葱 アスパラガス エリンギ コーン 土生姜 酒 ○人参 ビーマン ツナ水煮</small>	18 焼きそば 野菜スープ パナナ <small>○焼きそば麺 豚肉 ビーマン もやし 玉葱 人参 キャベツ あおさ 焼きそばソース ○チンゲン菜 人参 しめじ</small>
にんじんケーキ 牛乳	ポテトチーズもち 牛乳	フルーツポンチ	オレンジゼリー	あんバターサンド 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
20 ごはん なめこ汁 鶏のからあげ ごまドレサラダ <small>○なめこ 木綿豆腐 ○鶏肉 土生姜 酒 片栗粉 ○キャベツ きゅうり 人参 鶏ささみ マヨドレ 白ごま 酢</small>	21 パン コーンスープ チリコンカン ポテトサラダ <small>○ロールパン ○どうもろこしペースト コーン 玉葱 牛乳 スキムミルク ○豚ひき肉 大豆水煮 マカロニ 玉葱 人参 ホールトマト ケチャップ ウスターソース ○じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり マヨドレ</small>	22 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え <small>○さつまいも 玉葱 ○豚肉 玉葱 しめじ 土生姜 ○ほうれん草 人参 木綿豆腐 白ごま</small>	23 ごはん すまし汁 煮魚 ハリハリ野菜炒め <small>○玉葱 油揚げ ○さわら 土生姜 酒 ○切り干し大根 人参 青菜 ウインナー</small>	24 ビーフカレーライス キャベツとツナのサラダ オレンジ <small>○米 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールー ○キャベツ ブロッコリー トマト ツナ水煮 コーン マヨドレ</small>	25 豚丼 すまし汁 ほうれん草のいそ和え <small>○米 豚肉 玉葱 人参 白ごま 酒 ○大根 わかめ ○ほうれん草 キャベツ 人参 ごま油 焼きのり</small>
ビール風ゼリー	タコさんウインナーと塩おにぎり	シュガートースト 牛乳	ちんすこう 牛乳	ホットケーキ	ビスコ 牛乳
27 ごはん すまし汁 鶏の照焼き チンゲン菜のサラダ <small>○玉葱 しめじ ○鶏肉 米粉 酒 ○チンゲン菜 大根 人参 ツナ水煮 酢 ごま油</small>	28 中華ラーメン ちくわの磯部揚げ パナナ <small>○中華麺 豚肉 白菜 人参 きくらげ 酒 ごま油 片栗粉 ○ちくわ あおのり 小麦粉</small>	29 ごはん 春雨スープ ホイコーロー チンゲン菜ともやしのナムル <small>○玉葱 わかめ 干しいたけ 春雨 ○豚肉 にんにく 土生姜 人参 キャベツ ビーマン 赤みそ 酒 片栗粉 ○チンゲン菜 もやし 鶏ささみ 人参 ごま油</small>	30 ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじき煮 <small>○玉葱 青菜 ○鶏肉 白ごま 酒 ○ひじき 人参 ちくわ 大豆水煮</small>		
フライドポテト 牛乳	アメリカンドック 牛乳	オレンジジャムサンド 牛乳	メロンパン風スコーン牛乳		