

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
								1 牛乳 さつまいも	2 安納芋のムース			
								御飯 米	スタミナ丼 米 豚肉(ばら) にら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖			
								ちくわの磯辺揚げ ちくわ あおのり てんぷら粉 油	白菜の和え物 たくさい にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖			
								切り干し大根の煮物 切り干しだいこん にんじん 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	すまし汁 たまねぎ こまつな カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん			
								みそ汁 木綿豆腐 みつば たまねぎ 煮干だし汁 白みそ				
								牛乳 牛乳	ヨーグルト ヨーグルト(加糖)			
								レーズンスコーン ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 無塩バター 干しぶどう	オレンジ オレンジ			
		5	ヨーグルト	6	牛乳 オレンジ	7	牛乳 バナナ	8	牛乳 さつまいも	9	ヨーグルト	
振替休日		御飯 米		御飯 米		御飯 米		御飯 米		鶏井 米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 砂糖		
		油淋鶏 鶏肉(からあげ用) 片栗粉 油 万能ねぎ しょうが 酢 ごま油		白身魚のオーロラソース メルルーサ 片栗粉 油 マヨドレ ケチャップ		麻婆豆腐 豚ひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ 白みそ 砂糖 酒 みりん しょうゆ 片栗粉		鯉の塩こうじ焼き さけ 塩麹		キャベツの塩昆布和え キャベツ 塩こんぶ		
		もやしナムル もやし きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん ごま油		きんぴらごぼう ささがきごぼう れんこん にんじん 糸こんにゃく ちくわ ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖		切り干し大根のサラダ 切り干しだいこん にんじん きゅうり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油		小松菜とあげの和え物 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖		みそ汁 じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮干だし汁		
		中華スープ たまねぎ レタス しいたけ しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) ごま油		みそ汁 はくさい えのきたけ こまつな 煮干だし汁 白みそ		みそ汁 さつまいも 焼ふ ねぎ 煮干だし汁 白みそ		すまし汁 たまねぎ エリンギ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん				
		牛乳 メロンパン 風トースト	牛乳 食パン 無塩バター グラニュー糖 小麦粉	カルピスゼリー カルピス 水 ゼラチン 水	牛乳 あんまん風 蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 こしあん(生)	バナナヨーグルト ヨーグルト(加糖) 干しぶどう バナナ	ヨーグルト ヨーグルト(加糖)	バナナ バナナ			
11	ヨーグルト	12	牛乳 オレンジ	13	牛乳 じゃがいも	14	牛乳 バナナ	15	牛乳 さつまいも	16	かぼちゃプリン	
ドライカレー 米 豚ひき肉 牛ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン カレールウ	御飯 米	ロールパン ロールパン	御飯 米	御飯 米	御飯 米	とんとん丼 米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖						
スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨドレ	高野豆腐の卵とじ 凍り豆腐 いんげん かつおだし汁 砂糖 しょうゆ みりん にんじん しいたけ かつおだし汁 砂糖 みりん しょうゆ(うすくち) 酒 卵	大豆のミートローフ 豚ひき肉 牛ひき肉 ゆで大豆 木綿豆腐 にんじん たまねぎ コーン(冷凍) パン粉 卵 牛乳 ケチャップ	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 じゃがいも 生揚げ 豚ひき肉 にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ	鶏肉のマーレード焼き 鶏もも肉(皮付き) しょうゆ マーレード	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ マーレード	もやしの和え物 もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖						
野菜スープ たまねぎ レタス こまつな 洋風だしの素	納豆の磯青葉和え 納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん コーン(冷凍) マヨドレ 食塩	白菜ナムル はくさい にんじん カットわかめ しょうゆ 酢 酒 みりん 砂糖 ごま油	白菜のひじき和え はくさい きゅうり にんじん ひじき しょうゆ みりん 砂糖	みそ汁 だいたいこん しめじ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	みそ汁 さつまいも ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ						
ラフランスのゼリー ラフランスのゼリー	豚汁 豚肉(ばら) だいこん さといも ささがきごぼう ねぎ 白みそ 煮干だし汁	野菜スープ キャベツ たまねぎ しめじ 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	みそ汁 えのきたけ たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	すまし汁 だいこん しめじ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん								
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	バナナ							
にゅうめん 干しとうめん 鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん えのきたけ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒	牛乳 ハムチーズ サンドイッチ 食パン ハム スライスチーズ	牛乳 ふかし芋 さつまいも(皮付)	牛乳 きなこミルク 蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 きな粉 砂糖 牛乳 脱脂粉乳	牛乳 フライドポテト	ヨーグルト ヨーグルト(加糖)	オレンジ オレンジ					
18	ヨーグルト	19	牛乳 オレンジ	20	牛乳 じゃがいも	21	牛乳 バナナ	22	牛乳 さつまいも	23	ヨーグルト	
ちゃんぽん ゆで中華めん 豚肉(ばら) たまねぎ こまつな はくさい にんじん しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん かつおだし汁	御飯 米	御飯 米	御飯 米	御飯 米	御飯 米	とんとん丼 米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖						
大豆の煮物 にんじん ゆで大豆 板こんにゃく 油揚げ ひじき 砂糖 みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁	カレイの野菜あんかけ かれい たまねぎ にんじん ピーマン かつおだし汁 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 油	鶏肉のりしお焼き 鶏もも肉(皮付き) あおのり 塩こうじ	さき身とやしのナムル もやし キャベツ にんじん 鶏さき身 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん ごま油	鶏肉の生巻焼き 豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 みりん	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ マーレード	もやしの和え物 もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖						
バナナ バナナ	ブロッコリーのみそドレッシング ブロッコリー にんじん ひじき 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖	ポパイサラダ ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨドレ	みそ汁 たまねぎ 絹ごし豆腐 わかめ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁 たまねぎ えのきたけ にんじん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	かぼちゃプリン							
牛乳 きなご揚げパン 牛乳 ロールパン 油 砂糖 きな粉	牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム	牛乳 おふラスク 牛乳 焼ふ 無塩バター 油 砂糖	鯛めしおにぎり 米 たい みつば 食塩 しょうゆ 酒 昆布 だし汁	牛乳 クッキー 牛乳 小麦粉 バター 牛乳 粉糖								
25	ヨーグルト	26	牛乳 オレンジ	27	牛乳 じゃがいも	28	牛乳 バナナ	29	牛乳 さつまいも	30	かぼちゃプリン	
さつまいもカレー 米 豚肉(ばら) なす にんじん たまねぎ さつまいも りんご カレールウ	御飯 米	ごま塩御飯 米 食塩 黒ごま	五目うどん ゆでうどん 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん だいこん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒 みりん	御飯 米	御飯 米	牛井 米 牛肉(ばら) たまねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖						
なかよしサラダ キャベツ きゅうり みかん缶 にんじん 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 みりん	かしのすき焼き 鶏もも肉 にんじん はくさい たまねぎ 焼き豆腐 えのきたけ 砂糖 酒 しょうゆ みりん	鶏の磯辺揚げ 鶏もも肉(皮付き) 片栗粉 あおのり 油 塩 こんぶ	豆腐のサラダ 木綿豆腐 にんじん きゅうり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油	鯉の味噌焼き さわら 白みそ みりん 酒 砂糖	キャベツのおかか和え キャベツ かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖							
ラフランスのゼリー ラフランスのゼリー	柿なます だいこん きゅうり かき 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん	春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油 酢	オレンジ オレンジ	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 かつお節	みそ汁 木綿豆腐 カットわかめ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ							
	吉野汁 しいたけ 油揚げ にんじん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん 片栗粉	すまし汁 ほうれんそう たまねぎ 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん		すまし汁 たまねぎ 絹ごし豆腐 しいたけ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん								
	バナナ	オレンジ										
牛乳 マカロニきなこ 牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	いろごはん 米 鶏もも肉 ささがきごぼう 油揚げ にんじん しょうゆ(うすくち) 酒 みりん しょうゆ 昆布だし汁	牛乳 レモンケーキ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 レモン果汁 レモン 牛乳	ミルク餅 牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉	そばめし 米 焼きそばめん 豚肉(ばら) 焼きそばソース キャベツ ねぎ 中濃ソース	ヨーグルト ヨーグルト(加糖)	オレンジ オレンジ						