

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
								1 牛乳 パナナ	2 安納芋のムース			
								御飯 米	スタミナ丼 米 豚肉(ばら) 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 白米 豚肉(ばら) 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 みつば かつおだし 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				
								オレンジ オレンジ				
								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 牛乳 オレンジ		6 牛乳 じゃがいも		7 牛乳 さつまいも		8 牛乳 パナナ	9 ヨーグルト			
振替休日	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	御飯 米	御飯 米	御飯 米	御飯 米	鶏丼 米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 砂糖			
	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	白身魚のオーロラソース	メルルーサ 片栗粉 油 マヨネーズ ケチャップ	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	納豆の磯野菜和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩こんぶ		
	バナナ	バナナ	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	納豆	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	中華スープ	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	みそ汁	じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮干だし汁		
	牛乳	牛乳	みそ汁	はくさい えのきたけ こまつな 煮干だし汁 白みそ	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	ヨーグルト	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	ヨーグルト(加糖)			
	メロンパン 風トースト	食パン 無塩バター グラニュー糖 小麦粉	カルビスゼリー	カルビス 水 ゼラチン 水	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)		
11		12 牛乳 パナナ		13 牛乳 じゃがいも		14 牛乳 パナナ		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 ピーマン カレールウ ケチャップ	御飯 米	御飯 米	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			
スパゲティサラダ	スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ	豚肉の生姜焼き	豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 みりん	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	膳の竜田揚げ	さわか 片栗粉 油 しょうゆ 酒 みりん しょうが	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ マーマレード	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 しょうゆ(うすくち)	コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン(冷凍) 砂糖 酒 みりん しょうゆ(うすくち) 酢	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	ささ身ともやしのナムル	もやし キャベツ にんじん 鶏ささ身 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん 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 酒 みりん 砂糖	みそ汁	さつまいも ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ	
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	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	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	みそ汁	さつまいも 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			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)		
ふかし芋	さつまいも(皮付)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フライドポテト	バナナ	バナナ	
18 牛乳 パナナ		19 牛乳 オレンジ		20 牛乳 じゃがいも		21 牛乳 さつまいも		22 牛乳 パナナ		23		
ちゃんぽん麺	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	ロールパン	ロールパン	御飯 米				
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	鶏肉ののりしお焼き	鶏もも肉(皮付き) あおのり 塩こうじ	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	鮭の塩こうじ焼き	さけ 塩麹			
かぼちゃプリン	かぼちゃプリン	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 マヨネーズ	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩	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			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	バナナ	バナナ		
きなこ揚げパン	ロールパン 油 砂糖 きな粉	クッキー	小麦粉 バター 粉糖 ココア(ビュアココア)	おふラスク	焼ふ 無塩バター 油 砂糖	牛乳	牛乳	牛乳	ジャムサンド	バナナ	バナナ	
25 牛乳 パナナ		26 牛乳 オレンジ		27 牛乳 じゃがいも		28 牛乳 さつまいも		29 牛乳 パナナ		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	御飯 米	御飯 米	御飯 米	御飯 米	御飯 米	ごま塩御飯	米 食塩 黒ごま	牛丼	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	膳・鯖の味噌焼き	さば さわか 白みそ みりん 酒 砂糖	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	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	鶏の磯辺揚げ	鶏もも肉(皮付き) 片栗粉 あおのり 油 塩 しょうゆ	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	
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	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	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	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	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	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	
		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	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	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	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			
		バナナ	バナナ			ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー	オレンジ	オレンジ			
にゅうめん	干しとうめん 鶏もも肉(皮付き) だいこん ごぼう 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	牛乳	いろいろはん	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	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	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	
		マカロニきなこ	マカロニ きな粉 砂糖					レモンケーキ	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	バナナ	バナナ	