

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1 牛乳 バナナ	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 はくさい 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 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 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 バナナ		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	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 高野豆腐 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 青菜和え 納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	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	鶏肉(からあげ用) 片栗粉 油 万能ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	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	ささぎごぼう 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	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	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	じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮 干だし汁				
	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	オレンジ オレンジ	ヨーグルト ヨーグルト(加糖)	中華スープ 油	みそ汁 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 じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮 干だし汁			
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	ヨーグルト ヨーグルト(加糖)	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 バナナ バナナ	ヨーグルト バナナ バナナ				
11	12 牛乳 バナナ	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 ケチャップ	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 さわら 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 みりん	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 ふかし芋	牛乳 さつまいも(皮付)	牛乳 ハムチーズ サンドイツ チ 牛乳 ハム スライスチーズ	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	バナナヨー グルト ヨーグルト(加糖) 干しぶどう バナナ	牛乳 フライドポ テト 牛乳 じゃがいも 油 食塩	ヨーグルト バナナ バナナ	ヨーグルト バナナ バナナ				
18 牛乳 バナナ	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 バナナ	23 かぼちゃプリン						
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	ロールパン ロールパン	御飯 米	勤労感謝の日					
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 ビーマン 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 きなこ揚げ パン	牛乳 ロールパン 油 砂糖 きな粉	牛乳 クッキー 小麦粉 バター 粉糖 ココア(ビュアココア)	牛乳 おふラスク 焼ふ 無塩バター 油 砂糖	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)	牛乳 ジャムサン ド 牛乳 食パン いちごジャム						
25 牛乳 バナナ	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 バナナ	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	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 さわら 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 こうじ	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					
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 マカロニき なこ 牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	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 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	ヨーグルト バナナ バナナ	ヨーグルト バナナ バナナ				