

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	牛乳 じゃがいも	3	牛乳 パナナ	4	牛乳 さつまいも	5	安納芋のムース
		御飯	米	御飯	米	食パン	食パン	御飯	米	牛丼	米 牛肉(ばら) たまねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
		鮭フライ	さけ 食塩 パン粉 小麦粉 油	鶏肉のさつばりレモン焼き	鶏もも肉 酒 食塩 砂糖 みりん しょうゆ レモン果汁 バセリ	ミートローフ	豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ にんじん れんこん なす 卵 木綿豆腐 片栗粉 ケ チャップ 水	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	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
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ほうれん草のしらす和え	ほうれん草 キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 酒 みりん しょうゆ	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン マヨ ネーズ	大豆の煮物	にんじん ゆで大豆 板こんにやく 油揚げ ひじき 砂糖 みりん 酒 しょうゆ かつおだ し汁	みそ汁	なす 油揚げ たまねぎ 煮干だし汁 白 みそ
		すまし汁	絹ごし豆腐 エリンギ カットわかめ 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 油揚げ ねぎ 白みそ 煮干だし 汁	野菜スープ	たまねぎ キャベツ しめじ しょうゆ 洋風だ しの素 みりん 酒	みそ汁	こまつな なめこ たまねぎ 煮干だし汁 白 みそ		
				バナナ	バナナ	りんごの ムース	りんごの ムース				
		牛乳	牛乳	ぶどうゼリー	ぶどう濃縮果汁 水 砂糖 水 ゼラチン な し(加熱)	牛乳	牛乳	ソーセージ ピラフ	米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじ ん コーン しょうゆ 洋風だしの素	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		あんまん風 蒸しパン	ホットケーキ粉 調整豆乳 こしあん			ふかし芋	さつまいも(皮付)			オレンジ	オレンジ
7	牛乳 パナナ	8	牛乳 オレンジ	9	牛乳 じゃがいも	10	牛乳 さつまいも	11	牛乳 パナナ	12	ヨーグルト
醤油ラーメン	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	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) たら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖
胡瓜とわかめの酢の物	きゅうり キャベツ カットわかめ 酢 しょう ゆ(うすくち) 砂糖 みりん	鱈の煮つけ	たら しょうゆ 酒 みりん 片栗粉	鶏肉の塩 麹焼き	鶏もも肉 塩麹	牛肉とごぼ うの生姜煮	牛肉(ばら) しょうが にんじん ごぼう 糸こ んにやく しょうゆ 砂糖 みりん 酒	メルルーサ の南蛮漬	メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酢	もやし和 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
ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー	あげとえの きのサラダ	キャベツ きゅうり 油揚げ えのきたけ しょ うゆ 酒 みりん 砂糖	ほうれん草 の白和え	木綿豆腐 にんじん ほうれん草 板こんに やく ひじき 白みそ しょうゆ 砂糖 みり ん すりごま	納豆の磯 青和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	ささ身と胡 瓜のサラダ	鶏ささ身 きゅうり にんじん ひじき マヨ ネーズ	みそ汁	さつまいも ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
きのこの炊き込みおにぎり	米 鶏もも肉(皮付き) えのきたけ ました け にんじん しょうゆ(うすくち) 酒 みりん しょうゆ かつおだし汁	みそ汁	焼ふ なめこ たまねぎ カットわかめ 煮干 だし汁 白みそ	みそ汁	だいこん じゃがいも 万能ねぎ 煮干だし汁 白みそ	みそ汁	木綿豆腐 油揚げ ねぎ 白みそ 煮干だし 汁	すまし汁	絹ごし豆腐 たまねぎ カットわかめ かつお だし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		牛乳	牛乳	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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		フルーツポ ンチ	バナナ りんご みかん缶 合わせるゼリー 砂糖 水			きなこ揚げ パン	ロールパン 油 砂糖 きな粉	お好み焼き	お好み焼き粉 豚肉(ばら) キャベツ 卵 ねぎ 水 お好み焼きソース あおのり かつお節	バナナ	バナナ
14		15	牛乳 パナナ	16	牛乳 じゃがいも	17	牛乳 さつまいも	18	牛乳 パナナ	19	安納芋のムース
		御飯	米	御飯	米	チキンカ レー	米 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース りんご カレール ウ	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
		豚ニラ炒め	豚肉(ばら) たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうゆ みりん 酒	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・昆布だし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みり ん 片栗粉 油	ブロccoli とちくわの味 噌マヨ和え	ブロccoli とちくわの味 噌マヨ和え	もも肉とレ バーの生 姜煮	鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが しょ うゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉	もやしと胡 瓜の酢の 物	もやし きゅうり 砂糖 みりん しょうゆ(う すくち) 酢
		三色酢の 物	だいこん きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ (うすくち) 酢 みりん	豆腐の海 苔和え	木綿豆腐 にんじん きゅうり 焼きのり 砂 糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	キャベツと 胡瓜のみそ ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン 白みそ 酢 しょう ゆ ごま油	みそ汁	木綿豆腐 さつまいも(皮付) ねぎ 煮干 だし汁 白みそ
		すまし汁	はくさい えのきたけ カットわかめ 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(皮付) 油揚げ たまねぎ 煮干 だし汁 白みそ			すまし汁	だいこん にんじん しいたけ こまつな かつ おだし汁 しょうゆ 酒 食塩		
		安納芋の ムース	安納芋のムース	バナナ	バナナ			オレンジ	オレンジ	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		牛乳	牛乳	胡麻昆布お にぎり	米 塩こんぶ ごま	牛乳	牛乳	フロスティ ヨーグルト	ヨーグルト(加糖) フロスティ 干しぶどう	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		シュガー トースト	食パン バター グラニュー糖			黒胡麻チ ーズパン	小麦粉 とろけるチーズ 牛乳 砂糖 黒ごま 食塩 ベーキングパウダー			オレンジ	オレンジ
21	牛乳 パナナ	22	牛乳 オレンジ	23	牛乳 じゃがいも	24	牛乳 さつまいも	25	牛乳 パナナ	26	ヨーグルト
味噌煮込み うどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん はくさい 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	きのこの和 風パスタ	スバゲティ ベーコン エリンギ ほうれん草 り たまねぎ しょうゆ バター 食塩 焼きの り	ビーフシ チュー	米 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃが いも ビーフシチューミックスクリーム ブロッ コリー	御飯	米	焼きうどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん キャベ ツ しょうゆ かつお節 酒 みりん
刻み昆布 の煮物	刻みこんぶ ひじき ゆで大豆 にんじん 油揚げ ちくわ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ 和風だしの素	鶏のトマト 煮	鶏もも肉 にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ホールトマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 酒	かぼちゃサ ラダ	かぼちゃ きゅうり マヨネーズ	コーンサラ ダ	キャベツ きゅうり コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ(うすくち) 酢	白身魚の オーロラ ソース	メルルーサ 片栗粉 油 ケチャップ マヨ ネーズ	胡瓜の塩 昆布和え	きゅうり 塩こんぶ
かぼちゃブ リン	かぼちゃプリン	こまつなサ ラダ	こまつな ツナ油漬缶 もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	すまし汁	レタス たまねぎ にんじん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) みりん 酒	バナナ	バナナ	パンパン ジー	鶏ささ身 きゅうり にんじん すりごま ごま 油 しょうゆ 酢 砂糖 白みそ	すまし汁	たまねぎ エリンギ 絹ごし豆腐 かつお だし汁 しょうゆ(うすくち) 酒
牛乳	牛乳	野菜スープ	キャベツ たまねぎ じゃがいも 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		
おふラスク	おふ 無塩バター 砂糖 油	オレンジ	オレンジ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	わかめおに ぎり	米 炊き込みわかめ	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		水ようかん	こしあん 粉かんでん 水	フレンチ トースト	食パン 牛乳 砂糖 卵	フライドポ テト	じゃがいも 油 食塩	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
28	牛乳 パナナ	29	牛乳 オレンジ	30	牛乳 じゃがいも	31	牛乳 さつまいも				
秋野菜カ レー	米 鶏もも肉 にんじん たまねぎ しめじ れんこん じゃがいも カレールウ りんご	麦ロール	麦ロール	鯛めし	米 たい 食塩 しょうゆ 酒 昆布だし汁	御飯	米				
ブロッコリー の人参ド レッシング	キャベツ ブロッコリー にんじん 酢 しょう ゆ 砂糖 油	マカロニ ラーティッ コ	マカロニ・スバゲティ 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 卵 牛乳 食塩 とろけるチーズ	鶏の唐揚 げ	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ 酒 みりん た まねぎ 片栗粉 油	鯖と鯖のね ぎみそ焼き	鯖 鯖 白ネギ 白みそ 酒 みりん 砂糖				
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	ロツリ	じゃがいも にんじん りんご パプリカ きゅ うり レモン果汁 酢 食塩 油	春雨サラ ダ	はるさめ きゅうり にんじん コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油	ポパイサラ ダ	ベーコン ほうれん草 キャベツ マヨネー ズ				
		ロヒケイト	さけ にんじん ブロッコリー たまねぎ 無 塩バター 洋風だしの素 水 みりん しょう ゆ	すまし汁	はくさい たまねぎ カットわかめ かつお・昆 布だし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	すまし汁	はくさい エリンギ 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				
ツナ昆布お にぎり	米 塩こんぶ ツナ油漬缶	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	牛乳	牛乳				
		ムンッキ	ホットケーキミックス 牛乳 卵 油	牛乳	牛乳	かぼちゃ クッキー	かぼちゃ 砂糖 無塩バター 片栗粉 小麦 粉				