

16	土	ごはん 豚肉と大根の煮物 酢の物もやしきゅうり若芽 みそ汁 フルーツ	ぶたかたローズ  淡色辛みそ 木綿豆腐	精白米 板こんにやく 調合油 砂糖 いりごま	だいこん りょくとうもやし きゅうり 塩わかめ なめこ 長ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 プチメロンパン	469 16.3 1.4	595 20.8 1.7
19	火	そうめん はんぺんのチーズフライ キャベツと人参の甘酢 フルーツ	はんぺん プロセスチーズ 鶏卵	そうめん いりごま 薄力粉 パン粉 大豆油 砂糖	キャベツ にんじん フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 きつね寿司	470 16.6 2.1	600 20.0 3.0
20	水	南瓜のカレーライス 二色コールスロー トマト 野菜スープ ヨーグルト	ぶたひき肉  ヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 押麦	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり トマト セロリー パセリ	牛乳 スティックきゅうり	牛乳 おはぎ	532 18.6 1.5	688 20.9 1.8
21	木	ナチュラルパン スパニッシュオムレツ 野菜サラダ じゃが芋のカレー煮 ほうれん草とえのきのスープ	鶏卵 プロセスチーズ  まぐろ水煮缶詰	ナチュラルパン スパゲティ 調合油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ トマトケチャップ レタス キャベツ きゅうり ほうれん草 えのきたけ	牛乳 おしゃぶり昆布	アイスクリーム ウエハース	487 16.2 2.0	599 18.3 2.3
22	金	ごはん 炒り豆腐 里芋の煮っころがし もやしと小松菜のナムル みそ汁	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 砂糖 調合油 さといも ごま油	にんじん なら 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし にんにく かぶ 長ねぎ	牛乳 フルーツ	牛乳 たまご蒸しパン	496 17.3 1.4	592 19.5 1.6
25	月	焼き豚チャーハン 春雨とわかめのサラダ 南瓜の煮物 豆腐とシメジのスープ フルーツ	焼き豚 鶏卵 なたと かにかまぼこ 木綿豆腐	精白米 調合油 はるさめ 砂糖 ごま油	長ねぎ 乾しいたけ 塩わかめ レタス りょくとうもやし きゅうり かぼちゃ ほんしめじ みずな しょうが フルーツ	牛乳 人参の煮物	杏仁豆腐 ビスケット	469 14.1 1.0	602 16.4 1.3
26	火	きつねうどん かき揚げ 大根とツナの煮物 フルーツ	油揚げ なたと 鶏卵 まぐろ水煮缶詰	ゆでうどん 砂糖 薄力粉 大豆油	にんじん 長ねぎ まいたけ ほうれん草 だいこん ごぼう 青ピーマン たまねぎ フルーツ	牛乳 じゃが芋の甘煮	牛乳 おかかおにぎり	476 15.6 1.3	596 18.2 1.6
27	水	ごはん 銀ヒラスの西京焼き ハムとわかめの酢の物 いんげんのごま和え とうがんと汁	シルバー 淡色辛みそ ロースハム ぶたもも	精白米 砂糖 調合油 いりごま 板こんにやく	きゅうり 塩わかめ レタス さやいんげん とうがんにんじん ごぼう 長ねぎ	牛乳 フルーツ	牛乳 焼き芋	468 19.2 1.3	550 21.3 1.7
28	木	スパゲティ鶏味噌 ツナとチーズのオレンジサラダ スープ フルーツ	鶏ひき肉 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ	スパゲティ 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	長ねぎ しょうが きゅうり レタス きゅうり オレンジジュース にんじん ほうれん草 コーン缶詰粒 フルーツ	牛乳 食べる煮干し	牛乳 ポパイマドレーヌ	512 21.1 2.0	634 23.8 2.4
29	金	秋刀魚の蒲焼き丼 いんげんのマヨネーズ和え みそ汁 フルーツ	さんま 焼き竹輪 淡色辛みそ	精白米 片栗粉 大豆油 砂糖 マヨネーズ いりごま じゃがいも	しょうが にんにく さやいんげん 長ねぎ 塩わかめ フルーツ	牛乳 枝豆	牛乳 ボンデケーキ	544 19.0 1.5	657 20.3 1.9
30	土	焼きうどん じゃが芋と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し しめじと野菜スープ	ぶたばら かつお節 焼き竹輪 かつお節	ゆでうどん じゃがいも 砂糖 板こんにやく	キャベツ にんじん りょくとうもやし 長ねぎ ほうれん草 たまねぎ みずな	牛乳 フルーツ	牛乳 鮭わかめ おにぎり	481 17.4 1.0	596 20.1 1.2

※ 入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。