



ひょうび	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
こんだてめい	おぎごはん ぎゅうにゅう ピビンバいため わかめスープ 3位	ココアあげパン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのソー とうにゅうコンスープ	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう あかうおにつけ いもきんとん かんさいのぞうに	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ ブロッコリーのゴマネズ マカロニスープ	ごはん ぎゅうにゅう ガバオライス ナムガイ (タイのとリスープ)	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ ストックサラダ スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう セルフおにぎり(ツナネギ) こんぶのつくだに やきのり せきじゅうじだんけんちんじる	パン ぎゅうにゅう フィッシュアンドタルタルソース キャベツのレモンサラダ ゆのUK(ユーク)スープ ミニゼリー	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろあん はくさいのそくせきづけ ちゃんぽんみそしる
おはし									
ざいりようめいおよびしよりりよう(g)	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく りょうりしゅ にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん ごまあぶら さとう みりん でんぶん いりごま わかめ やきぶた えのきたけ とうふ はくさい えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしゅうゆ りょうりしゅ こしょう でんぶん みず ごまあぶら	パン あぶら ココアパウダー ぎゅうにゅう どりにく キャベツ こまつな しめじ うすくちしゅうゆ コンソメ あぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ クリームコーン パセリ とうにゅう みそ コンソメ しお こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう さつまいも さとう みりん にこみもち だいこん にんじん さといも とうふ うすあげ こまつな だしパック みそ みず	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ あぶら ブロッコリー しお うすくちしゅうゆ さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま ウインナー マカロニ こまつな じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コンソメ うすくちしゅうゆ こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず たまねぎ ピーマン パプリカ(あか) にんにく オイスターソース さとう うすくちしゅうゆ ふんまつスープ あぶら とうがらし ピーマン とりこ こまつな にんじん はくさい ほしいたけ にら えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしゅうゆ こしょう みず	ちいさいパン ぎゅうにゅう スパゲッティ ぶたひきにく たまねぎ にんじん しめじ だいず カットトマト トマトビュレ ケチャップ ウスターソース コンソメ ローリエ しお こしょう あぶら きりぼしだいこん わかめ きざみたくあん コーン ノンエッグマヨネーズ さとう こいくちしゅうゆ スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう ツナ あおねぎ こいくちしゅうゆ ごまあぶら やきのり どうふ とりひきにく うすあげ だいこん にんじん しめじ こまつな こんにやく さといも あぶら だしパック しお こいくちしゅうゆ でんぶん みず	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ あぶら タルタルソース キャベツ にんじん さとう うすくちしゅうゆ レモンかじゅう ぶたにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん だいず にんにく しめじ パセリ トマトビュレ あかみそ とんかつソース スキムミルク コンソメ こしょう さとう ごめこ みず ミニゼリー	ごはん ぎゅうにゅう どりにく あつあげ えだまめ こいくちしゅうゆ さとう みりん でんぶん あぶら みず はくさい こまつな にんじん すりごま きざみたくあん うすくちしゅうゆ えび でんぶん かまぼこ にんじん キャベツ たまねぎ あおねぎ だしパック みそ みず
えいようか	601kcal 25.1g	596kcal 25.1g	608kcal 21.8g	650kcal 22.2g	587kcal 24.8g	661kcal 25.1g	601kcal 26.5g	689kcal 28.5g	611kcal 26.3g

ひょうび	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい	おぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう カレー はなやさいの マヨネーズあえ	ごめこパン ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル サルグクス	ごはん ぎゅうにゅう あつあきたまご こまつなのにびたし ぶたじる	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのミートソー アルファベットマカロニスープ ぎゅうにゅうこんにやくえきココア	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう げんえんみそラーメン かまぼことツナの マヨいため	ごはん(すくなめ) かきのはずし ぎゅうにゅう こんにやくのソー はくさいとベーコンの シチュー	パン ぎゅうにゅう コロケ こんさいのソー はくさいとベーコンの シチュー	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね くきわかめのもぐもぐ まごわやさしいじる
おはし								
ざいりようめいおよびしよりりよう(g)	おぎごはん ぎゅうにゅう どりにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず カレー ウスターソース とんかつソース コンソメ カレー ローリエ ガラマサラ みず ブロッコリー カリフラワー ノンエッグマヨネーズ さとう うすくちしゅうゆ	ごめこパン ぎゅうにゅう あぶら ケチャップ コチュジャン こいくちしゅうゆ みりん さとう りょうりしゅ いりごま ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん うすくちしゅうゆ ごまあぶら さとう ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん はくさい ほしいたけ えのきたけ あおねぎ えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしゅうゆ しお こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう こまつな うすあげ ひらてん さとう うすくちしゅうゆ だしパック ぶたにく とうふ ミニあつあげ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく あおねぎ さといも みそ みず	パン ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたひきにく たまねぎ パプリカ(き) あぶら トマトビュレ ケチャップ とんかつソース さとう コンソメ パセリ みず どりにく マカロニ だいず じゃがいも キャベツ にんじん しめじ コンソメ こしょう みず ぎゅうにゅう こんにやくえき	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかめん ぶたにく コーン にんにく たちしゅうが たまねぎ キャベツ あおねぎ ふんまつスープ あかみそ みそ うすくちしゅうゆ とうにゅう ねりごま いりごま こしょう みず かまぼこ ツナ にんじん さやいんげん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ うすくちしゅうゆ	ごはん ぎゅうにゅう かきのはずし ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん えだまめ たまねぎ たちしゅうが さとう こいくちしゅうゆ みりん りょうりしゅ だしパック みず どりにく とうふ ミニあつあげ だいこん にんじん こんにやく はくさい あおねぎ だしパック うすくちしゅうゆ みりん でんぶん みず	パン ぎゅうにゅう コロケ あぶら ごぼう にんじん さやいんげん あぶら さとう こいくちしゅうゆ いりごま ノンエッグマヨネーズ はくさい ベーコン さつまいも たまねぎ パセリ ぎゅうにゅう スキムミルク ごめこ コンソメ こしょう みそ みず	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね くきわかめ ひらてん こんにやく にんじん さとう こいくちしゅうゆ みりん ごまあぶら たまねぎ かぼちゃ こまつな にんじん じゃがいも うすあげ わかめ すりごま みそ みず みず
えいようか	620kcal 20.2g	604kcal 30.9g	605kcal 26.6g	603kcal 28.1g	597kcal 22.8g	605kcal 26.1g	702kcal 22.8g	596kcal 21.2g