

給食献立表

大田区立調布大塚小学校

栄養量 牛乳 エネルギ たんぱく質 施 献 立 \Box kcal 黒砂糖パン ポテトのチーズ焼き 5年 0 水 617 23.9 移動教室 肉団子スープ カレーライス ツナ海藻サラダ 5年 木 0 649 20.3 移動教室 キャロットゼリー さんまの蒲焼丼 旬の食材 5年 3 金 0 629 24.7 さんま 移動教室 磯和え 鶏ごぼう汁 さつまいもごはん 鶏肉のごまみそかけ 6 月 581 23.3 献立 こんにゃくサラダ 白玉すまし汁 コーンマヨトースト ホワイトシチュ・ 7 0 647 27.2 じゃこサラダ ごはん 骨太ふりかけ \bigcirc 579 8 ж 23 肉じゃが煮 野菜と昆布の和え物 メキシカンライス チーズ入りオムレツ 0 9 木 616 26.4 野菜スープ 目の愛護 キャロットライスのクリームソースがけ 10 金 0 644 21.0 カリカリポテトサラダ 果物 (ぶどう) きなこ揚げパン チキンサラダ 14 0 571 24.6 ポトフ ジャージャー麺 中華スープ 15 0 629 30.7 水 甘辛カリカリ豆 カレー風味きつね丼 沢煮椀 16 木 0 627 27.3 即席漬け 体育大会 ごはん <u>フレーフレークカツ</u> 応援 17 金 0 600 28.2 ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラタ 体育大会 18 0 616 + 26.1 みかんゼリー ごはん <u>治部煮</u> 0 21 火 29.4 656 ごまあえ 切干大根の卵焼き ミルクパン 0 628 23 22 水 かぼちゃのシチュー ジャーマンポテト 醤油ラーメン ツナひじきサラタ 23 木 0 600 25.3 でま団子 ごまごはん 春巻き 24 金 0 620 21.6 野菜の中華和え コーン卵スープ スパゲティピザ風ソース 0 677 27 月 25.3 コールスローサラダ <u>ぐりとぐらのカステラ</u> 吹き寄せご飯 ししゃもの磯辺揚け 0 589 28 26.1 おひたし 味噌汁 スイートポテト風トースト 0 29 水 633 23.1 ノンズ豆トマト煮 白菜とベーコンのサラダ ワールド <u>ルーローハン</u> 旬の食材 30 木 0 587 24.5 台湾 春雨スープ 果物(杮) コーンピラフ ミネストローネス-594 31 余 \bigcirc 20.2 カボチャケーキ

給食だより



秋といえば、「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、いろいろなことに取り組むのに良い季節です。そして、「食欲の秋」とも言うように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食でも、旬の食材を取り入れていきますので、秋の味覚を楽しみましょう。

10月は「食品ロス・削減」月間

「食品ロス」とは本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられ てしまう食品のことです。大切な食べ物を無駄にしないために、私 たちができることについて改めて考えてみましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン



毎日、お茶わん1杯分を捨てているのと同じです。

食品ロスの 発生要因



食べ残し

手つかずの食品

皮などの過剰除去

今日からできる食品ロスを減らす方法

買うときは手前の 商品を選ぶ









今月の献立より

*6日 十五夜献立「さつまいもごはん 白玉すまし汁」 今年の十五夜は10月6日です。十五夜のお月見にはすすき を飾り、だんごを供える風習があります。また、里いもなどの いも類や、栗、果物をお供えします。給食では、「さつまいも ごはん」と「白玉すまし汁」を提供します。



*10日 目の愛護デ

「10・10」を横に倒すと、目と眉の形に見えることから制定されまし た。にんじん、かぼちゃなどに多く含まれる「ビタミンA」やぶどう、ブ ルーベリーに多く含まれる「アントシアニン」は目の健康を保つ栄養素です。

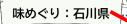
*27日・31日 ブックメニュー

10月27日の「読書の日」にちなんで、「ブックメニュー」を献立に取 り入れました。27日は絵本「ぐりとぐら」に出てくる「カステラ」、31 日は「まじょ子とハロウィンのまほう」に出てくる「カボチャケーキ」を提 供します。

ワールドメニュー:台湾「ルーローハン」

豚肉を甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる台湾料理です。五香粉(ウーシャンフェン)というミックススパイスを使うのが特徴です。台湾では、多くのお店で食べることができるほど、とても親しまれている料理です。

毎月19日は



【石川県の紹介】

石川県は、本州の日本海側にあります。日本三 名園の一つである「兼六園」や、「金沢城」が有 名です。代表的な食べ物には、「治部煮」「かぶ 🤾 らずし」「めった汁」などがあります。

石川県の郷土料理で、鶏肉に小麦粉をまぶして、野菜などと一 緒に煮込んだ煮込み料理です。

- ※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
- ※食材仕入れ、又は行事などにより献立を変更することがあります。

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間血や肉になる | | 黄の仲間熱や力の元になる | | 緑の仲間体の調子を整える | | その他 |
|---|--|----|---|--|---|--|---|--|---|
| 1水 | 黒砂糖パン ポテトのチーズ焼き | 0 | ベーコン | 牛乳,チーズ | 黒砂糖パン じゃがいも | サラダ油,バター | | 玉ねぎ | 塩,こしょう,紙皿 |
| | 肉だんごスープ カレーライス | | 鶏肉,白みそ 豚肉 | | 米,大麦,じゃがいも,小麦 粉 | サラダ油,ソイレブール | にんじん,小松菜 | しょうが,玉ねぎ,キャベツ にんにく,しょうが,セロ リー,玉ねぎ | 水,鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ,塩,こしょう,しょうゆ 水,カレー粉,赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,クローブ,ナツメク,オー ルスパイス(例),ターメリック,オイスターソース,チャツネ,ウスターソース,ケ チャップしょう |
| 2 木 | ツナ海藻サラダ | 0 | ツナ | 海藻ミックス | 砂糖 | ごま油 | にんじん | キャベツ,きゅうり | 酢,しょうゆ,からし |
| | キャロットゼリー | | さんま | 寒天 | 砂糖 米,大麦,でん粉,砂糖 | 大豆白絞油 | にんじん | オレンジジュース,レモン しょうが | 水,カップ |
| 3 | さんまの蒲焼丼 磯あえ | 0 | かつお節 | 焼きのり | 不,人友, 亡心切,似福 | 人豆口秋油 | 小松菜,にんじん | キャベツ,もやし | 水,水,酒,しょうゆ,みりん |
| 金 | 鶏ごぼう汁 | | 鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ | | こんにゃく | ごま油 | にんじん | ごぼう,長ねぎ | 水,さば削り節(だし) |
| | さつまいもごはん | | Sách + 2, 2 | | 米,大麦,さつまいも | phy =** | | | 水,塩,薄口しょうゆ,酒 |
| 6 月 | 鶏肉のごまみそかけ こんにゃくサラダ | 0 | 鶏肉,赤みそ | | 砂糖,でん粉 こんにゃく,砂糖 | 白ごま ごま油 | にんじん | もやし,きゅうり | 酒,水,みりん,しょうゆ しょうゆ,みりん,酢 |
| | 白玉すまし汁 | | 鶏肉,かまぼこ | | 白玉粉 | サラダ油 | 小松菜 | ごぼう,だいこん,しめじ | 水,さば削り節(だし),酒,塩,薄口しょうゆ |
| | コーンマヨトースト | | NΔ | チーズ | 食パン | サラダ油,マヨネーズ風(鶏 卵不使用) | | 玉ねぎ,ホールコーン | 塩,こしょう,パセリ(乾) |
| 火火 | ホワイトシチュー | 0 | ベーコン,豚肉 | 飲用牛乳,生ク リーム | じゃがいも,小麦粉 | 大豆白絞油,サラダ油,バ ター | にんじん,パセリ | 玉ねぎ,しょうが,水煮マッ シュルーム | 水,鳥がら,塩,こしょう |
| | じゃこサラダ | | | ちりめんじゃこ | 砂糖 米,大麦 | サラダ油,ごま油 | にんじん | キャベツ,もやし,きゅうり | 酢,しょうゆ |
| | ご飯 骨太ふりかけ | | かつお節 | ちりめんじゃこ, | 砂糖 | 白ごま | | | 酢、みりん |
| 8 水 | 肉じゃが煮 | 0 | 豚肉 | 昆布 | こんにゃく,じゃがいも,麩, 砂糖 | 大豆白絞油 | にんじん,小松菜 | 干ししいたけ,玉ねぎ | 水,さば削り節(だし),しょうゆ,塩,みりん |
| | 野菜と昆布の和え物 | | | 昆布 | 砂糖 | ごま油 | にんじん | きゅうり,キャベツ,もやし | 酢,しょうゆ |
| 9 木 | メキシカンライス | - | 鶏肉,ウィンナー,いか | | 米,大麦 | サラダ油 | にんじん,トマトピューレ, ピーマン | 玉ねぎ,しめじ | 水,パプリカ(粉),カレー粉,ケチャップ,塩,こしょう,白ワイ ン |
| | チーズ入りオムレツ | | ベーコン,鶏卵 | 飲用牛乳,チーズ | | バター | ほうれんそう | 玉ねぎ | <u>-</u> 塩,白こしょう |
| '`` | 野菜スープ | 1 | ベーコン,豚肉 | | | サラダ油 | 小松菜 | だいこん,キャベツ,ホール コーン | 水,鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ,塩,こしょう,しょうゆ |
| | キャロットライスのクリームソースかけ | | 鶏肉,えび,調製豆乳 | 牛乳,生クリーム | 米,大麦,小麦粉 | ソイレブール,サラダ油 | にんじん | ニュー 玉ねぎ,水煮マッシュルー ム | 水,塩,酒,水,鳥がら,こしょう |
| 10 金 | カリカリポテトサラダ | 0 | | | 砂糖,じゃがいも | サラダ油,大豆白絞油 | にんじん | きゅうり,もやし,キャベツ, ホールコーン | 塩,酢,からし |
| | 果物(ぶどう) | | | | | | | ぶどう | |
| 1. | きなこ揚げパン | | きな粉 | | コッペパン,グラニュー糖,砂糖 | 大豆白絞油 | 1-11-1 | ±450 + 160 + 100 | 塩、紙 |
| 14 火 | チキンサラダ | 0 | 鶏肉 | | 砂糖 | 白ごま,ごま油 | にんじん | きゅうり,もやし,キャベツ, しょうが | 酒,しょうゆ,酢 |
| | ポトフ | | ベーコン,豚肉 | | じゃがいも | サラダ油 | にんじん,パセリ | しょうが,セロリー,玉ねぎ, キャベツ | 水,鳥がら,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう |
| | ジャージャー麺 | | 豚肉,大豆,赤みそ | | 蒸し中華麺,砂糖,でん粉 | サラダ油,ごま油 | にんじん | しょうが,にんにく,玉ねぎ, もやし,きゅうり | 水,酒,しょうゆ,トウバンジャン |
| 15 水 | 中華スープ | 0 | 鶏肉 | | | ごま油 | にんじん,小松菜 | 干ししいたけ,水煮たけの こ,ねぎ | 水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう,しょうゆ |
| | 甘辛カリカリ豆 | | 大豆 | | でん粉,砂糖 | 大豆白絞油,白ごま | | | しょうゆ |
| 16 | カレー風味きつね丼 | | 豚肉,油揚げ | | 米,大麦,砂糖,でん粉 | 大豆白絞油 | 小松菜 | 玉ねぎ,しめじ,長ねぎ | 水,酒,水,さば削り節(だし),しょうゆ,みりん,カレー粉 |
| 木 | 沢煮椀 | 0 | 鶏肉 | | | | にんじん,小松菜 | ごぼう,だいこん,長ねぎ | 水,さば削り節(だし),塩,しょうゆ |
| | 即席漬けご飯 | | かつお節 | | 米,大麦 | | にんじん | もやし,きゅうり,しょうが | しょうゆ,みりん,だし汁 水 |
| | 71. 71. Atw | 1 | 豚肉,鶏卵 | | 小麦粉,コーンフレーク | 大豆白絞油 | | | |
| 177 | フレーフレークカツ | | | | | , CEL-1707A | | | 塩,白こしょう,水,中濃ソース200ml |
| 17 金 | ささみじゃこサラダ | 0 | 鶏肉 | ちりめんじゃこ | 砂糖 | 白ごま,ごま油 | にんじん | きゅうり,キャベツ,しょうが | 塩,日こしょう,水,平展ノース200ml 酢,しょうゆ |
| | | 0 | 鶏肉 鶏肉,油揚げ | ちりめんじゃこ | 砂糖 こんにゃく,じゃがいも | | にんじん | きゅうり,キャベツ,しょうが ごぼう,だいこん,長ねぎ | |
| 金 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー | 0 | | ちりめんじゃこ | | 白ごま,ごま油 | | | 酢,しょうゆ |
| 金 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー | 0 | 鶏肉,油揚げ | ちりめんじゃこ | こんにゃく,じゃがいも | 白ごま,ごま油サラダ油 | にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ | 酢、しょうゆ 水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょ |
| 金 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー | 0 | 鶏肉,油揚げ | ちりめんじゃこ | こんにゃく,じゃがいも 米.大麦,小麦粉 砂糖 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 | にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー,玉ねぎ もやし,ホールコーン,しょ | 酢,しょうゆ 水,さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ カル一般,水,赤ワイン,水,塩,こしょう,ウスターソース,しょ うゆ しょうゆ,酢 水,カップ |
| 金 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん | 0 | 鶏肉,油揚げ | | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 | にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー,玉ねぎ もい,ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん | 酢,しょうゆ 水,さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ カレー粉,水,赤ワイン,水,塩,こしょう,ウスターソース,しょ うゆ しょうゆ,酢 水,カップ 水 |
| 金 18 ± | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き | 0 | 鶏肉,油揚げ豚肉,大豆 | | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米,大麦 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 | にんじん にんじん 小松菜 | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー,玉ねぎ もやし,ホールコーン,しょ うが | 酢しょうゆ 水・さば削り節(だし).酒.塩.しょうゆ カルー粉.水.赤ワイン.水.塩.こしょう,ウスターソース,しょ うゆ しょうゆ.酢 水.カップ 水 酒.塩.しょうゆ.だし汁 |
| 18 土 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ | 0 | 鶏肉,油揚げ 豚肉,大豆 鶏肉,鶏卵 | | こんにゃく、じゃがいも 米、大麦、小麦粉 砂糖 砂糖 米、大麦 砂糖 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 | にんじん か松菜 にんじん 小松菜 にんじん かな菜 | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー、玉ねぎ もやし,ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん (生) 玉ねぎ,干ししいたけ,切り 干し大根 | 酢しょうゆ 水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ |
| 金 18 ± | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き | 0 | 鶏肉,油揚げ豚肉,大豆 | | こんにゃく、じゃがいも 米、大麦、小麦粉 砂糖 砂糖 米、大麦 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 | にんじん けんじん 小松菜 にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー、玉ねぎ もやし,ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん (生) まねぎ,干ししいたけ,切り 干し大根 もやし,キャベツ 水煮たけのこ,しめじ | 酢しょうゆ 水・さば削り節(だし).酒.塩.しょうゆ カルー粉.水.赤ワイン.水.塩.こしょう,ウスターソース,しょ うゆ しょうゆ.酢 水.カップ 水 酒.塩.しょうゆ.だし汁 |
| 金 18 ± 21 火 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部素 | 0 | 鶏肉,油揚げ 豚肉,大豆 鶏肉,鶏卵 | | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米,大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 | にんじん 小松菜 にんじん にんじん、小松菜 | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー、玉ねぎ もやし,ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん (生) 玉ねぎ,干ししいたけ,切り 干し大根 もやし,キャベツ | 酢しょうゆ 水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ |
| 金 18 土 21 火 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン | 0 | 鶏肉,油揚げ 豚肉,大豆 鶏肉,蒴卵 | 寒天 | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米,大麦 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 白ねりごま,白すりごま サラダ油, バター サラダ油 | にんじん 小松菜 にんじん にんじん、小松菜 | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー、玉ねぎ もやし,ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん (本) もやし、キャベツ 水煮たけのこ,しめじ エねぎ、水煮マッシュルーム、ボールコーン にんにく、玉ねぎ | 酢しょうゆ 水では削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水・赤ワイン・水、塩、こしょう・ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒、さば削り節(だし)・水、しょうゆ、みりん |
| 18 土 21 火 22 水 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー | 0 | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、鶏卵 適肉、鶏剛豆乳 ベーコン 豚肉 | 泰天 - 牛乳,生クリーム | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 米,大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン | ウごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 カラダ油 ごま油 カラダ油 白ねりごま,白すりごま カラダ油, ボター カラダ油 カラダ油, ごま油 | にんじん 小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,かぼちゃ | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにくしょうが,セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん(生) エねぎ、干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ,しめじ エねぎ、水煮マッシュルーム,ホールコーン にんにく、玉ねぎ、たいこく、玉ねぎ、たいこくしょうが、玉ねぎ、 | 酢しょうゆ 水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ,みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう |
| 金 18 ± 21 火 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクバン かぼちゃのシチュー ジャーマンポテト | 0 | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 適肉、鶏剛豆乳 ベーコン 豚肉 | 寒天 | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 米,大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油 白ねりごま,白すりごま サラダ油, サラダ油, パター サラダ油, ブラダ油, ごま油 サラダ油, ごま油 | にんじん かほちゃ | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー、玉ねぎ もやし,ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん (本) もやし、キャベツ 水煮たけのこ,しめじ エねぎ、水煮マッシュルーム、ボールコーン にんにく、玉ねぎ | 酢しょうゆ 水、さば削り節(だし)、瀬、塩、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう,ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 煮、塩、しょうゆ、だし汁 水 しょうゆ。 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ。みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 酒、水、鳥がら、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、 |
| 18 ± 21火 22水 23 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクバン かほちゃのシチュー ジャーマンポテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま団子 | 0 | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、鶏卵 適肉、鶏剛豆乳 ベーコン 豚肉 | 泰天 - 牛乳,生クリーム | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米,大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 カラダ油 白ねりごま,白すりごま カラダ油,ボター サラダ油,ごま油 カラダ油 カラダ油 | にんじん 小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,かぼちゃ | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにくしょうが,セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん(生) エねぎ、干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ,しめじ エねぎ、水煮マッシュルーム,ホールコーン にんにく、玉ねぎ、たいこく、玉ねぎ、たいこくしょうが、玉ねぎ、 | 酢しょうゆ 水では削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ。 遠では削り節(だし)、水、しょうゆ,みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 酒、水、鳥がら、たは削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、こしょうゆりん 酢、しょうゆ |
| 18 土 21火 22水 23木 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクバン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま団子 ごまごはん | 0 | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 適肉、鶏剛豆乳 ベーコン 豚肉 | 泰天 - 牛乳,生クリーム | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 サラダ油 白ねりごま、白すりごま サラダ油 サラダ油、バター サラダ油、ごま油 サラダ油 ロごま、大豆白穀油 ロごま、大豆白穀油 | にんじん かな菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん かな にんじん かな にんじん かな にんじん かばちゃ | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにくしょうが、セロ リー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん (生) 玉ねぎ,干ししいたけ,切り モし、大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ,しめじ 玉ねぎ,水煮マッシュルー ム,ホールコーン にんにく、玉ねぎ にやし、長ねぎ キャベツ,きゅうり,レモン | 酢しょうゆ ホンはぼ削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ,みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 酒、水、鳥がら、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、こしょうかりん 酢、しょうゆ |
| 18 土 21火 22水 23 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクバン かほちゃのシチュー ジャーマンポテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま団子 | 0 | 調肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 乳肉、調製豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 | 泰天 - 牛乳,生クリーム | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米,大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 しゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 サラダ油 白ねりごま、白すりごま サラダ油、サラダ油、バター サラダ油 サラダ油 カロごま、大豆白較油 ロごま、大豆白較油 | にんじん かな菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん かな にんじん かな にんじん かな にんじん かばちゃ | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにく,しょうが,セロ リー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん (本) まねぎ,干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮だけのこ,しめじ エねぎ,水煮マッシュルー ム,ボールコーン にんにく、玉ねぎ キャベツ,きゅうり,レモン | 酢しょうゆ 水では削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ。 遠では削り節(だし)、水、しょうゆ,みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 酒、水、鳥がら、たは削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、こしょうゆりん 酢、しょうゆ |
| 金 18 ± 21 火 22 水 23 木 24 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま団子 ごまばん 春巻き | 0 | 調肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 乳肉、調製豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 | 泰天 - 牛乳,生クリーム | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米,大麦 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 てん粉,はるさめ,春巻きの 皮 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 カラダ油 白ねりごま、白すりごま カラダ油、ボター カラダ油、ごま油 カラダ油 カごま、大豆白較油 カごま、大豆白較油 カごま、大豆白較油 | にんじん か松菜 にんじん か松菜 にんじん,小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,かぼちゃ | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにくしょうが,セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん (エンジジュース,みかん (エンジジュース)のじ 玉ねぎ、干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、レモン | 酢しようゆ ホンはぼ削り節だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ,みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 酒、水、鳥がら、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、こしょうがのから、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、水 水、薄口しょうゆ 塩、水 水、薄口しょうゆ 酒、塩、こしょう。しょうゆ |
| 金 18 21火 22水 23木 24金 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま団子 ごまごはん 春巻き 野菜の中華あえ | 0 | 調肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 乳肉、鶏卵 乳肉、乳砂 乳肉、乳砂 乳肉、乳砂 乳肉、乳砂 ボーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 | 泰天 - 牛乳,生クリーム | こんにゃく,じゃがいも 米.大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米.大麦 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 しゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米.大麦 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 カラダ油 白ねりごま、白すりごま カラダ油、ボター カラダ油、ごま油 カラダ油 カごま、大豆白較油 カごま、大豆白較油 カごま、大豆白較油 | にんじん 小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,かぼちゃ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎもやし、ホールコーン,しょうが、オレンジジュース,みかん(生) 五ねぎ・干ししいたけ、切り干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ 本ねぎ・水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、玉ねぎ・もやし、長ねぎ・キャベツ,きゅうり,レモン しょうが、水煮たけのこ、干しいたけ まねぎ・クリームコーン, | 酢しょうゆ ホンはぼ削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水・赤ワイン・水、塩、こしょう・ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ,みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 酒、水・鳥がら、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、水 水・薄口しょうゆ 塩、水 水・薄口しょうゆ 酒、塩、こしょう・しょうゆ しょうゆ、みりん |
| 金 18 ± 21 火 22 水 23 木 24 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンポテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま団子 ごまごはん 春巻き 野菜の中華あえ コーン卵スープ | 0 | 頭肉、油揚げ 豚肉、大豆 頭肉、鶏卵 頭肉、鶏製豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 | 泰天 - 牛乳,生クリーム | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米,大麦 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 サラダ油 白ねりごま、白すりごま サラダ油、サラダ油、ボター サラダ油 サラダ油、ごま油 サラダ油 白ごま、大豆白較油 白ごま サラダ油。ごま油、大豆白較 油 ごま油 | にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにくしょうが、セロ リー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょ うが オレンジジュース,みかん (生) 玉ねぎ,干ししいたけ,切り モし大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ,しめじ 玉ねぎ,水煮マッシュルー ム,ホールコーン にんにく、しょうが、玉ねぎ、 モヤベツ,きゅうり,レモン しょうが、水煮たけのこ,干 しゃし エねぎ,クリームコーン, ホールコーン,長ねぎ にんにく、しょうが、水煮たけのこ,干 しゃし エねぎ,クリームコーン, ホールコーン,長ねぎ にんにく、これで、大きでした。 にんにく、これで、大きでして、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで | 酢しょうゆ 水では削り節だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ 瀬、は、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ。 酒、生ば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 酒、水、鳥から、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、水 水、薄口しょうゆ 塩、水 水、薄口しょうゆ 温、塩、こしょう、しょうゆ しょうゆ、みりん 水、鳥がら、しょうが、スープ)、酒、塩、こしょう。 |
| 金 18 21火 22水 23木 24金 27 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンポテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま団子 ごまごはん 春巻さ 中華あえ コーン卵スープ スパゲティビザ風ソース | 0 | 頭肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏製豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 鶏肉、鶏卵 | 泰天 - 牛乳,生クリーム | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 米,大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮粉 でん粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 カラダ油 白ねりごま、白すりごま カラダ油、ボター カラダ油、ごま油 カラダ油 カごま、大豆白較油 日ごま、大豆白較油 日ごま、ナラダ油。ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ボター、サラダ油 ボター、サラダ油 | にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん (生) まねぎ 干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにくしょうが、玉ねぎ、もやし、長ねぎ キャベツ,きゅうり、レモン しょうが、水煮たけのこ、干もやし、しょうが、水煮たけのこ、干もやし、たんにく、これるぎ、もやし、長ねぎ、しんにく、玉ねぎ、カイン・カーン、長れぎ、ケンコルーム まねぎ、ケンコルーム まれぎ、水煮マッシュルーム キャベツ,きゅうり | 酢しょうゆ ホンは間り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ 高、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 電、水、鳥がら、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、水、沸にしょうゆ 塩、水、沸にしょう。しょうゆ しょうゆ 温、塩、こしょう、しょうゆ しょうゆ。みりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、酒、塩、こしょう オレガノ、塩、白こしょう、ホ・ケチャップ、赤ワイン |
| 金 18 ± 21火 22水 23木 24金 27月 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごまごはん 春巻き 野菜の中華あえ コーン卵スープ スパゲティビザ風ソース コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せごはん | 0 | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、鶏卵 適肉、鶏剛豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 適肉、鶏卵 | 泰天 牛乳、生クリーム 干ひじき | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 米,大麦 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 スパゲッティ,小麦粉 砂糖 砂糖,小麦粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 日ねりごま、白すりごま サラダ油、サラダ油、ボター サラダ油 カごま、大豆白穀油 ロごま、大豆白穀油 ロごま、サラダ油。ごま油 サラダ油。ごま油・サラダ油。 ボター、サラダ油 ボター、サラダ油 ボター、サラダ油 ボター、サラダ油 サラダ油 ボター、サラダ油 | にんじん にんじん 小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,かぼちゃ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにくしょうが,セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん(生) エねぎ、干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ エねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、玉ねぎ、たいこく、玉ねぎ、キャベツ,きゅうり、レモン しょうが、水煮たけのこ、干ししいたけ もやし、長ねぎ、ホ煮マッシュルーム、ティールコーン、長ねぎ、水煮マッシュルーム・スコーン。「まねぎ、水煮でりームコーン、ボールコーン、長ねぎ、水煮マッシュルーム | 酢しょうゆ ホさば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒さば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん ボ、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、バセリ(乾) 酒、しょうが、ちょうが(スープ)、混布(だし)、しょうゆ、塩、こしょう。ありん 酢、しょうゆ 塩、水 沸口しょうゆ 酒、塩、こしょう、しょうか しょうか。みりん 、水、鳥がら、しょうが(スープ)、酒、塩、こしょう オレガノ、塩・白こしょう、水、ケチャップ、赤ワイン 酢、塩、からし 、ベーキングパウダー 水塩、酒、沸口しょうゆ。みりん、しょうゆ 水塩、酒、沸口しょうゆ。みりん、しょうゆ |
| 金 18 ± 21火 22水 23木 24金 27月 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンポテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごまごはん 春巻き 野菜の中華あえ コーン卵スープ スパゲティビザ風ソース コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せごはん ししゃもの磯辺揚げ | 0 | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏刺 薬肉・ 鶏肉、鶏刺 薬肉 、ハーン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 | 泰天 牛乳,生クリーム 干ひじき | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 米,大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮粉 でん粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 カラダ油 白ねりごま、白すりごま カラダ油、ボター カラダ油、ごま油 カラダ油 カごま、大豆白較油 日ごま、大豆白較油 日ごま、ナラダ油。ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ボター、サラダ油 ボター、サラダ油 | にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん (生) まねぎ 干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにくしょうが、玉ねぎ、もやし、長ねぎ キャベツ,きゅうり、レモン しょうが、水煮たけのこ、干もやし、しょうが、水煮たけのこ、干もやし、たんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン はくりが、水煮たけのこ、干もやし、たんにく、玉ねぎ、水煮でり、レームコーン、ホールコーン、長ねぎ、しんにく、玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ、きゅうり | 酢しようゆ ホンは「割り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ 離、水、カップ 水、温、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 温・さば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん ホー島がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 温、水、魚がら、しょうが(スープ)、混布(だし)、しょうゆ、塩、水 水、薄にしょう。しょうか しょうゆ 温・塩、こしょう、しょうゆ しょうゆ、みりん 木鳥がら、しょうが(スープ)、潤・塩、こしょう オレガノ、塩、白こしょう。水、ケチャップ、赤ワイン 酢、塩、かからし ベーキングパウダー 水・塩、酒、薄にしょうゆ、みりん、しょうゆ 水、塩、酒、薄にしょうゆ。みりん、しょうゆ 、水、塩、酒、薄にしょうゆ。みりん、しょうゆ 、水、塩、酒、薄にしょうゆ。みりん、しょうゆ |
| 金 18 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごまごはん 春巻き 野菜の中華あえ コーン卵スープ スパゲティビザ風ソース コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せごはん | | 頭肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏製豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 鶏肉、鶏卵 | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 火大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,自玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 でん粉 スパゲッティ,小麦粉 砂糖 小麦粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 フラダ油 でま油 サラダ油 日ねりごま、白すりごま サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 ロごま、大豆白較油 ロごま、大豆白較油 でま油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ | にんじん | ごぼう,だいこん,長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん (生) まねぎ 干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにくしょうが、玉ねぎ、もやし、長ねぎ キャベツ,きゅうり、レモン しょうが、水煮たけのこ、干もやし、しょうが、水煮たけのこ、干もやし、たんにく、これるぎ、もやし、長ねぎ、しんにく、玉ねぎ、カイン・カーン、長れぎ、ケンコルーム まねぎ、ケンコルーム まれぎ、水煮マッシュルーム キャベツ,きゅうり | 酢しょうゆ ホさば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ カルー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ。酢 水、カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒さば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん ボ、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、バセリ(乾) 酒、しょうが、ちょうが(スープ)、混布(だし)、しょうゆ、塩、こしょう。ありん 酢、しょうゆ 塩、水 沸口しょうゆ 酒、塩、こしょう、しょうか しょうか。みりん 、水、鳥がら、しょうが(スープ)、酒、塩、こしょう オレガノ、塩・白こしょう、水、ケチャップ、赤ワイン 酢、塩、からし 、ベーキングパウダー 水塩、酒、沸口しょうゆ。みりん、しょうゆ 水塩、酒、沸口しょうゆ。みりん、しょうゆ |
| 金 18 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごまごはん 春巻き 野菜の中華あえ コーン卵スープ スパゲティビザ風ソース コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せごはん ししゃもの磯辺掲げ おひたし | | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 の が、 | 泰天 牛乳、生クリーム 干ひじき | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 炒糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 スパゲッティ,小麦粉 砂糖 小麦粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 サラダ油 白ねりごま、白すりごま サラダ油 カラダ油、ボター サラダ油、ごま油 サラダ油、ごま油 サラダ油 ロごま、大豆白較油 ロごま、大豆白較油 にま油 サラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 | にんじん 小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,かぼちゃ にんじん,かがまちゃ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | ごぼう,だいこん,長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎもやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん (生) まねぎ,干ししいたけ、切り干し大根もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ 玉ねぎ,水煮マッシュルーム,ホールコーン にんにく、玉ねぎにんにく、玉ねぎにんにく、玉ねぎにんにく、玉ねぎにかし、長ねぎキャベツ,きゅうり,レモン しょうが、水煮たけのこ、干ししいたけ ちねぎ,クリームコーン, 長ねぎにんにく、玉ねぎ、水煮マッシュルーム キャベツ,きゅうり | 酢しょうゆ 水、さば削り節(だし)、瀬、塩、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水塩、こしょう,ウスターソース、しょうゆ しょうゆ。酢 水カップ 水 煮塩、しょうゆ、だし汁 水しょうゆ。 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん 木、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう。パセリ(乾) 酒、水鳥がら、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、水 水薄口しょうかりん ホ、鳥がら、しょうか。 清、塩、こしょう、しょうゆ は、まからし、ようゆ は、カットの、カットの、スープ)、酒、塩、こしょう オレガノ、塩、白こしょう、水、クチャップ、赤ワイン 酢、塩、からし ベーキングパウダー 水塩、酒、薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ 水塩、油、流回しょうゆ、みりん、しょうゆ 水塩、油、油にしょうゆ。水塩、油、油にしょうゆ。水り、しょうゆ。水り、しょうゆ。水りん、しょうゆ 水塩、油、油、塩、油、油、塩、油、油、塩、油、油、塩、油、油、塩、油、塩、塩、油、肉・しょうゆ。カリん、しょうゆ 水塩、油、木さば削り節(だし)、しょうゆ |
| 金 18土 21火 22水 23木 24金 27月 28火 29 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン がぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごままごはん 春野菜の中草あえ コーン卵スープ スパゲティビザ風ソース コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せごはん レッキの戦辺揚げ おびたし 味噌汁 | | 調肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏製豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 鶏肉、鶏卵 鶏肉、鶏卵 豚肉 鶏肉、鶏卵 | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 火大麦 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,自玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 でん粉 スパゲッティ,小麦粉 砂糖 小麦粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 フラダ油 でま油 サラダ油 日ねりごま、白すりごま サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 ロごま、大豆白較油 ロごま、大豆白較油 でま油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ | にんじん | でほう、だいこん、長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎもやし、ホールコーン、しょうがオレンジジュース、みかん(生) 玉ねぎ、干ししいたけ、切り干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ 玉ねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、玉ねぎにんにく、玉ねぎにんにく、玉ねぎにんにく、玉ねぎにんにくことが、水煮たけのこ、干しいたけ。これにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン こんにく、玉ねぎ、ホッカッコ、ルールコーン、長ねざ、エキャベツ、きゅうり、レモン ・ボールコーン、長ねざ、マルールコーン、長ねで、アリームコーン、たった、こんにく、玉ねぎ、水煮マッシュルーム ・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド | 酢しょうゆ カレー粉、水・赤ワイン、水・塩、こしょう・ウスターソース、しょうゆ カレー粉、水・赤ワイン、水・塩、こしょう・ウスターソース、しょうゆ ルようゆ。酢 水・カップ 水 酒、塩、しょうゆ、だし汁 水、しょうゆ 酒・さば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん 水・鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう。バセリ(乾) 酒、とまうが、(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう。から、こさば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ・塩、水 水・沸口しょうゆ 塩、水 水・沸口しょうゆ しょうか。みりん 水・鳥がら、しょうか。ようが(スープ)、酒・塩、こしょう オレガノ、塩・白こしょう。水・ケチャップ、赤ワイン 酢・塩、からし ベーキングパウダー 水・塩、酒、沸口しょうゆ。みりん、しょうゆ 水、塩、酒、沸口しょうゆ。みりん、しょうゆ 水、塩、酒、沸口しょうゆ。みりん、しょうか 水、さば削り節(だし)、しょう・ウ 木、さば削り節(だし)、しょう・ウ 木、さば削り節(だし)、しょう・ウ 木、さば削り節(だし)、しょう・クチャップ・中濃 |
| 金 18土 21火 22水 23木 24金 27月 28火 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部素 ミルクバン かぼちゃのシチュージャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま思ごはん 春巻 中華あえ コーン卵スー サラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せごはん しいゃちの磯辺揚げ おびたし 味噌汁 スイートボテト風トーストレンズ豆トマト煮 | | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 の が、 | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 炒糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 スパゲッティ,小麦粉 砂糖 小麦粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 サラダ油 白ねりごま、白すりごま サラダ油 カラダ油、ボター サラダ油、ごま油 サラダ油、ごま油 サラダ油 ロごま、大豆白較油 ロごま、大豆白較油 にま油 サラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油、ごま油 カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 アライン・ボター・カーダル カラダ油 | にんじん 小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,かぼちゃ にんじん,かがまちゃ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | ごぼう,だいこん,長ねぎ にんにくしょうが,セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン,しょうが オレンジジュース,みかん(エ) エねぎ、干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ エねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、玉ねぎ キャベツ,きゅうり、レモン しょうが、水煮たけのこ、干ししいたけ もやし、長ねぎ、水煮ですのこ。、下しいたけ もやし、長ねぎ、水煮ですのこ。、下しいたけ もやし、まねぎ、水煮です。 エねぎ、カリームコーン ホールコーン トールコーン トールコーン ・ボールコーン ・ボールコーム ・ボーム ・ボーム ・ボーム ・ボーム ・ボーム ・ボーム ・ボーム ・ボ | 酢しょうゆ カレー粉,水,赤ワイン,水塩、こしょう,ウスターソース,しょうゆ カレー粉,水,赤ワイン,水塩、こしょう,ウスターソース,しょうゆ カルー粉,水,赤ワイン,水塩、こしょう,ウスターソース,しょうゆ 活、塩,しょうゆ,だし汁 水しょうゆ 酒、ごば削り節(だし),水,しょうゆ,みりん 水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう 塩、こしょう,パセリ(乾) 酒、水,鳥がら,さば削り節(だし),昆布(だし),しょうゆ,塩, たしょう,かりん 酢、しょうゆ,みりん 水、薄口しょうゆ 塩、水、煮にしょう,しょうゆ しょうゆ,みりん 水、鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩、こしょう オレガノ,塩,白こしょう,水,ケチャップ,赤ワイン 酢、塩,からし ベーキングパウダー 水、塩、酒、薄口しょうゆ,みりん,しょうゆ 水、塩、酒、薄口しょうゆ,みりん,しょうゆ 水、塩、酒、薄口しょうゆ,みりん,しょうゆ 水、塩、酒、薄口しょうゆ,みりん,しょうゆ 水、塩、酒、薄口しょうゆ,みりん,しょうゆ 水、塩、酒、薄口しょうゆ,みりん,しょうゆ 水、塩、酒、薄口しょうゆ,みりん,しょうゆ 水、さば削り節(だし),しょうゆ 水、さば削り節(だし) |
| 金 18土 21火 22水 23木 24金 27月 28火 29 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま 正まごはん 春野菜の中華あえ コーン卵ス フーリンスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せてはん ししゃもの 磯辺揚げ おびたし は噌汁 スイートボテト風トーストレンズ豆トマト煮 白菜とベーコンのサラダ | | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、漁卵 適肉、漁卵 適肉、漁卵 適肉、漁卵 適肉、漁卵 減肉 がつず がつお節 適明、白みそ 豚肉 がつば、豆腐、白みそ 豚肉 ボカッカ | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 炒糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 スパゲッティ,小麦粉 砂糖 小麦粉 | ウごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 でま油 サラダ油 でま油 カラダ油 でまかりでは カラダ油 ウラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 でまれ カラダ油 でま カラダ油 でま カラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 ア | にんじん 小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,かぼちゃ にんじん,かばちゃ にんじん,かばちゃ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | でほう、だいこん、長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎもやし、ホールコーン、しょうがオレンジジュース、みかん(生) 玉ねぎ、干ししいたけ、切り干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ エねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン。にんにく、玉ねぎもやし、長ねぎキャベツ、きゅうり、レモン こんにく、玉ねぎ、ために、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン エなき、クリームコーン、ホールコーン、長ねぎ、エマベツ、きゅうり、レモン・カールコーン、長ねぎ、キャベツ、きゅうり | 酢しょうゆ 水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水塩、こしょう,ウスターソース,しょ うゆ しょうゆ ボ、カップ 水 酒、塩、しょうゆ,だし汁 水しょうゆ 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ,みりん 水、鳥がら,しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう,パセリ(乾) 酒、水、鳥がら,しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、たりか。ことが、カッカー 塩、水、カッカー 塩、水、カッカー 塩、水、カッカー 塩、水、カッカー 塩、水、カッカー 、カッカー |
| 金 18 2 21 22 水 23 木 24 2 27 月 28 火 29 水 30 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部素 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま団子 ごまごはん 春巻き 野菜の中華あえ コーン卵ス ローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せてはん ししゃもの磯辺揚げ おひたし 味噌汁 スイートボテト風トーストレンズ 豆トマト素 白菜と ペーコンのサラダ ルーローハン | | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 適肉、鶏卵 薬肉 薬肉 薬肉 、カーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 適肉、鶏卵 豚肉 適肉、鶏卵 豚肉 薬肉 、ガーン 、ボーコン 、ボーコン 、ボーコン 、ボーコン 、ボーコン | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 炒糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 スパゲッティ,小麦粉 砂糖 小麦粉 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油 白ねりごま,白すりごま サラダ油,バター サラダ油,ごま油 サラダ油,ごま油 サラダ油 ロごま,大豆白較油 ロごま,大豆白較油 にま油 サラダ油,ごま油,大豆白較 カフェ,サラダ油 ボター,サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 | にんじん 小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,かぼちゃ にんじん,かばちゃ にんじん,かばちゃ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | でほう、だいこん、長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎもやし、ホールコーン、しょうがオレンジジュース、みかん(生) 五ねぎ・干ししいたけ、切り干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ 本ねぎ・水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、玉ねぎ・もやし、長ねぎ・キャベツ、きゅうり、レモン にんにく、玉ねぎ・ためし、長ねぎ・キャベツ、きゅうり、レモン ・ボールコーン、長ねざ・エールコーン、長ねざ・エールコーン、長ねざ・エールコーン、長ねざ・エールコーン、長ねざ・エールコーン、長ねざ・エールコーン、大一ルコーン、大ールーン・エールールーン・エールーン・エールーン・エールーン・エールーン・エールーン・エールーン・エールーン・エールーン・エールールーン・エールールーン・エールーン・エールーン・エールールーン・エールーン・エールールーン・エールーン・エールールーン・エールールーン・エールールールールールーン・エールーン・エールールールールールールールールールールールールールールールールールールール | 能しょうゆ 水、さば削り節(だし)、漉、塩、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水塩、こしょう,ウスターソース,しょ うゆ しょうゆ。酢 水カップ 水 煮塩、しょうゆ、だし汁 水しょうゆ。 漉、さば削り節(だし)、水、しょうゆ。みりん な、鳥がら、しょうがくスープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 温、水、鳥がら、こば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ。塩、水、湊口しょうみりん 酢、しょうかりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、漉、塩、こしょう オレガノ、塩、白こしょう、水、ケチャップ、赤ワイン 酢、塩、からし スーキングパウダー 水、塩、瀉、薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ 水、塩、瀉、薄口しょうゆ、みりん、しょうり 水、塩、煮、減にしょう。カリん、しょうか。水、塩、煮、減にしょうが。カリん、しょうか。カリん、しょうか。カリん、しょうか、水、塩、酒、薄口しょうか。カリん、しょうか、水、塩、酒、薄口しょうか。カリん、しょうか、水、塩、煮、煮口、しょうが、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、 |
| 金 18土 21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま 正まごはん 春野菜の中華あえ コーン卵ス フーリンスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せてはん ししゃもの 磯辺揚げ おびたし は噌汁 スイートボテト風トーストレンズ豆トマト煮 白菜とベーコンのサラダ | | 調肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵卵 鶏肉 鶏肉、鶏卵型豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 鶏卵 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 ボーコン 豚肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏卵 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏豚肉 鶏 | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 ・ 水大麦 砂糖 ・ 水大麦 ・ ツ糖 ・ でん粉,砂糖 ・ ミルクパン ・ 小麦粉 ・ じゃがいも ・ 冷凍ラーメン ・ 砂糖 ・ さつまいも,三温糖,自玉粉 ・ 水大麦 ・ でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 ・ 砂糖 ・ でん粉 ・ スパゲッティ,小麦粉 ・ 砂糖 ・ 小麦粉 ・ 水大麦,砂糖 ・ 小麦粉 ・ 水大麦,砂糖 ・ 小麦粉 ・ 水大麦,砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 フラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 サラダ油 日ねりごま,白すりごま サラダ油 サラダ油 サラダ油 カラダ油 カラダ油 ロごま,大豆白較油 ロごま,大豆白較油 フラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カ | にんじん | でほう、だいこん、長ねぎにんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎもやし、ホールコーン、しょうがオレンジジュース、みかん(生) エねぎ・干ししいたけ、切り干し大根もやし、キャベツ 素をけっこ、しめじ エねぎ・水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、しょうが、本煮だけのこ、干しもやし、長ねぎキャベツ、きゅうり、レモン しょうが、水煮だけのこ、干しいたけもやし、これにく、しょうな・水煮マッシュルーム・オールコーン、長ねぎ・イールコーン、長ねぎ・イールコーン、長ねぎ・イールコーン、長ねぎ・水煮マッシュルーム・カリームコーン、ホールコーン、まっかり・ボールコーン、大きからり・ボールコーン、大きからし、こんにく、しょうが、大きないこん。えのきたけ、長ねさいこん。えのきたけ、長ねさいこん。人なのきたけ、長ねさいこと、しょうが、大きないこと、しょうが、大きないこと、しょうが、大きないこと、しょうが、大きなどい、ことにといく、しょうが、大きなどい。ことにといく、しょうが、たちなど、ことのじ、イースのじ、ボーマンはくさい、きゅうり | 酢しょうゆ 水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水塩、こしょう,ウスターソース,しょ うゆ しょうゆ ボ、カップ 水 酒、塩、しょうゆ,だし汁 水しょうゆ 酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ,みりん 水、鳥がら,しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう,パセリ(乾) 酒、水、鳥がら,しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、たりか。ことが、カッカー 塩、水、カッカー 塩、水、カッカー 塩、水、カッカー 塩、水、カッカー 塩、水、カッカー 、カッカー |
| 金 18 21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 30 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごま 部素 ミルクパン かぼちゃのシチュージャーマンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごま 正まごはん 春野菜の中華あえ コーン卵ス マーフィンスパゲティビザ風ソース コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せではん ししゃもの 磯辺揚げ おびたし 味噌汁 スイートボテト風トーストレンズ 豆トマト素 白菜とベーコンのサラダ ルーローハン 春雨スープ | | 調肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵卵 鶏肉 鶏肉、鶏卵型豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 鶏卵 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 ボーコン 豚肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏卵 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏豚肉 鶏 | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 ・ 水大麦 砂糖 ・ 水大麦 ・ ツ糖 ・ でん粉,砂糖 ・ ミルクパン ・ 小麦粉 ・ じゃがいも ・ 冷凍ラーメン ・ 砂糖 ・ さつまいも,三温糖,自玉粉 ・ 水大麦 ・ でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 ・ 砂糖 ・ でん粉 ・ スパゲッティ,小麦粉 ・ 砂糖 ・ 小麦粉 ・ 水大麦,砂糖 ・ 小麦粉 ・ 水大麦,砂糖 ・ 小麦粉 ・ 水大麦,砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 フラダ油 ごま油 サラダ油 こま油 サラダ油 日ねりごま,白すりごま サラダ油 サラダ油 サラダ油 カラダ油 カラダ油 ロごま,大豆白較油 ロごま,大豆白較油 フラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カ | にんじん | でほう、だいこん、長ねぎにんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎもやし、ホールコーン、しょうがオレンジジュース、みかん(生) エねぎ・干ししいたけ、切り干し大根もやし、キャベツ 素をけっこ、しめじ エねぎ・水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、しょうが、本煮だけのこ、干しもやし、長ねぎキャベツ、きゅうり、レモン しょうが、水煮だけのこ、干しいたけもやし、これにく、しょうな・水煮マッシュルーム・オールコーン、長ねぎ・イールコーン、長ねぎ・イールコーン、長ねぎ・イールコーン、長ねぎ・水煮マッシュルーム・カリームコーン、ホールコーン、まっかり・ボールコーン、大きからり・ボールコーン、大きからし、こんにく、しょうが、大きないこん。えのきたけ、長ねさいこん。えのきたけ、長ねさいこん。人なのきたけ、長ねさいこと、しょうが、大きないこと、しょうが、大きないこと、しょうが、大きないこと、しょうが、大きなどい、ことにといく、しょうが、大きなどい。ことにといく、しょうが、たちなど、ことのじ、イースのじ、ボーマンはくさい、きゅうり | 能しょうゆ 水、さば削り節(だし)、漉、塩、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水塩、こしょう,ウスターソース,しょ うゆ しょうゆ。酢 水カップ 水 煮塩、しょうゆ、だし汁 水しょうゆ。 漉、さば削り節(だし)、水、しょうゆ。みりん な、鳥がら、しょうがくスープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 温、水、鳥がら、こば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ。塩、水、湊口しょうみりん 酢、しょうかりん 水、鳥がら、しょうが(スープ)、漉、塩、こしょう オレガノ、塩、白こしょう、水、ケチャップ、赤ワイン 酢、塩、からし スーキングパウダー 水、塩、瀉、薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ 水、塩、瀉、薄口しょうゆ、みりん、しょうり 水、塩、煮、減にしょう。カリん、しょうか。水、塩、煮、減にしょうが。カリん、しょうか。カリん、しょうか。カリん、しょうか、水、塩、酒、薄口しょうか。カリん、しょうか、水、塩、酒、薄口しょうか。カリん、しょうか、水、塩、煮、煮口、しょうが、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、カリ、 |
| 金 18 21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 30木 31 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部素 ミルクバン かぼう マンボテト しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ごままごばん 春巻 中華あえ コーン卵ス マーマンボティビザ風 ソース スパゲティビザ風 ソース コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ 吹き寄せごはん しいでもの 破辺揚げ おびたし 味噌汁 スイートボテト風トーストレンズ 豆トマト煮 白菜とベーコンのサラダ ルーローハン 春雨気 ルーローハン 春雨気 (傾) | | 適肉、油揚げ 豚肉、大豆 適肉、漁卵 適肉、漁卵 適肉、漁卵 適肉、漁卵 可力 が大力 が大力 が大力 が大力 が大力 が大力 が大力 | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 炒糖 炒糖 でん粉,砂糖 ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 スパゲッティ,小麦粉 砂糖 小麦粉 とがも、小麦粉 とがも、小麦粉 とがも、小麦粉 とがも、小麦粉 とがも、小麦粉 とがも、小麦粉 とがも、小麦粉 とがも、小麦粉 とがも、小麦粉 | 白ごま、ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油 白ねりごま、白すりごま サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 ロごま、大豆白較油 自ごま サラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 アラダ油 ア | にんじん 小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,小松菜 にんじん,かぼちゃ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ | では、たいこん、長ねぎにんにくしょうが、セロリー、玉ねぎ もやし、ホールコーン、しょうが、オレンジジュース、みかん (生) まねぎ 干ししいたけ、切り 干し大根 もやし、キャベツ 水煮たけのこ、しめじ エねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン にんにく、しょうが、水煮たけのこ、干しいいたけ もやし、最ねぎ、クリーム、コーン、ホールコーン、長ねぎ、クリーム、カーン・カール・コーン、大・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン | 酢しょうゆ カレー粉、水・赤ワイン、水・塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ カレー粉、水・赤ワイン、水・塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ ルようゆ。酢 水、カップ 水 温塩、しょうゆ、だし汁 木、しょうゆ 温さば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん ホ鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう 塩、こしょう、パセリ(乾) 温、にしょう。水・ケ・ナーリ、塩、こしょうゆ 塩、水 水 薄口しょうゆ 塩、水 水 薄口しょうゆ しょうか。みりん 水 鳥がら、しょうが(スープ)、酒塩、こしょう オレガノ、塩・白こしょう。ホッケ・チャップ、赤ワイン 酢、塩、からし スーキングパウダー 水塩、温、薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ 水、さば削り節(だし)、しょうゆ 水、さば削り節(だし)、しょうゆ 水、さば削り節(だし) 赤ワイン、水、鳥がら、レょうが、スープ、、温塩、こしょう、クチャップ、中濃 酢、塩、しょうゆ 水、スープ、しょうか 温、五香粉 水、鳥がら、しょうが(スープ)、温塩、こしょう、しょうゆ ホ、スープ、しょうか 温、五香粉 水、鳥がら、しょうが(スープ)、温塩、こしょう、しょうゆ 塩、ターメリック、スープ、しょうりゆ ロタイン、水・鳥がら、しょうが(スープ)、口、コ、塩、こしょうゆ |
| 金 18 21 21 21 21 21 22 21 21 22 21 21 | ささみじゃこサラダ けんちん汁 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー ごはん 切干し大根の卵焼き ごまあえ 治部煮 ミルクパン かじき サラダ ごま 正式 こく カー・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア | | 調肉、油揚げ 豚肉、大豆 鶏肉、鶏卵卵 鶏肉 鶏肉、鶏卵型豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ いんげん豆 豚肉 鶏卵 鶏肉、鶏卵卵 鶏肉、鶏卵卵 鶏肉、鶏卵の 鶏肉、鶏卵の 鶏肉、鶏卵の 鶏肉、鶏卵の 鶏肉の 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 | 李天 牛乳、生クリーム 干ひじき 牛乳 ししゃも、青のり | こんにゃく,じゃがいも 米,大麦,小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉,砂糖 シースパグ・ファイ,小麦粉 砂糖 さつまいも,三温糖,白玉粉 米,大麦 でん粉,はるさめ,春巻きの 皮 砂糖 でん粉 スパグ・フティ,小麦粉 砂糖 小麦粉 火・大麦・砂糖 いっさつまいも,砂糖 じゃがいも,グラニュー糖 | 白ごま,ごま油 サラダ油 サラダ油 フラダ油 でま油 サラダ油 でま油 サラダ油 日ねりごま,白すりごま サラダ油 サラダ油 サラダ油 カラダ油 ロごま,大豆白較油 ロごま,大豆白較油 アラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カラダ油 カ | にんじん 小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,小松葉 にんじん,かぼちゃ にんじん にんじん にんじん にんじん にら にんじん にんじん にんじん に | ではう、だいこん、長ねぎにんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎもやし、ホールコーン、しょうが、オレンジジュース、みかん(生) エねぎ・干ししいたけ、切り干し大根 もやし、キャベツ 素だけのこ、しめじ エねぎ・水煮マッシュルーム、ホールコーン、にんにく、玉ねぎ・もやし、長ねぎ キャベツ、きゅうり、レモン しょうが、水煮だけのこ、干しせいとけ、ことのにく、しょうが、水煮だけのこ、エねぎ・セッし、長ねぎ・イン・パールコーン、長ねぎ・イン・パールコーン、大きかり、上でいこと、なっか、たいこく、このきだけ、ことのじ、キャベツ、きゅうり エねぎ・クリームコーン、ホールコーン、大いことのじ、キャベツ、きゅうり エないこと、まなぎ・水煮マッシュルーム レントナ・ベツ だいこん、えのきたけ、長ねぎ・大きないこと。こと、ことのじ、キャベツはくさい、きゅうり | 酢しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ カレー粉、水、赤ワイン、水塩、こしょう、ウスターソース、しょ うゆ 温、塩、しょうゆ、だし汁 水しょうゆ 温、さば閉り節(だし)、水、しょうゆ、みりん 水、鳥がら、しょうが、(スープ)、塩、こしょう 塩、カストの、さば閉り節(だし)、足布(だし)、しょうゆ塩、水、滞口しょうゆ 塩、水、水油口しょうゆ 塩、水、水油口しょうゆ 塩、水、水油口しょうか カリム 水、鳥がら、しょう、しょう。しょう。ようゆ しょうゆ、みりん 水、鳥がら、しょうが、(スープ)、酒、塩、こしょう オレガノ、塩、白こしょう。水、ケチャップ、赤ワイン 酢、塩、か、たさば閉り節(だし)、しょうゆ 水、塩、酒、薄口しょうゆ。みりん、しょうゆ 水、塩、酒、薄口しょうゆ。みりん、しょうゆ 水、塩、酒、漬はしょうゆ 水、塩、煮、大きば閉り節(だし)、しょうゆ 水、塩、塩、カ、大きば閉り節(だし)、しょうか 水、塩、煮、大きばぽりり節(だし)、しょうゆ 水、カ、大きばぽりり節(だし)、しょうか 水、塩、木、大きばぽりり節(だし)、しょうか 水、塩、塩、しょうゆ 水、カ、木、塩、塩、しょうゆ 水、スープ、しょうか。(スープ)、酒、塩、こしょう、しょうゆ 塩、ターメリック、スープ、自ワイン、しょうゆ |