目標:食事に関わる人に感謝をして食べよう。

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	球ル・ たんぱく 脂質 食塩相当
	ごまごはん			米,麦,黒いりごま,白いりごま		538 kca
•	魚の塩麹焼き	0	<u></u>			25.0 g
K	昆布サラダ	_	塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, キャベツ	17.8 g
	もずくのみそ汁	Щ.	もずく, 豆腐		小松菜, ねぎ	2.1 g
	豚肉のしぐれごはん	0	豚肉,のり	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが, 冷凍さやいんげん	565 kc
-	いもたき		鶏肉,,絹ごし豆腐	サラダ油, こんにゃく, さといも, 白玉粉	にんじん, 小松菜	22.8 g
水	おかか和え		かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	15.4 g
	くだもの (みかん)				みかん	1.9 g
	ココアクリームサンド		牛乳, 生クリーム	コッペパン, サラダ油, 砂糖, コーンスターチ		496 kc
7	ポトフ	0	鶏肉	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	22.4 g
木	じゃこ入り切干大根のサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油	切干し大根, キャベツ, きゅうり, にんじん	16.8 g
						2.7 g
	チャーハン		豚ひき肉, たまご	米, 麦, 油	にんじん, ねぎ, 干ししいたけ	557 kc
7	フォーのスープ		鶏ひき肉	ビーフン	たまねぎ, もやし, 干ししいたけ, にら, レモン汁	23.3 g
金	白菜の中華風サラダ	ľ		ごま油, 砂糖	はくさい, もやし, きゅうり, にんじん	19.0 g
						2.6 g
	ゆかりごはん			米,麦	ゆかり	568 kc
0	大根と豚肉のべっこう煮	0	豚ばら	油,砂糖,こんにゃく,さといも	たけのこ(水煮), 干ししいたけ, だいこん, にんじん	21.4 g
月	メヒカリのから揚げ		めひかり	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	19.4 g
						2.0 g
_	ジャンバラヤ		ウィンナー, ベーコン	米, 麦, バター, 油, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), ピーマン	699 kg
11	スペイン風オムレツ	1_	ベーコン, たまご	じゃがいも, バター	たまねぎ, パセリ	24.8 g
	コーンスープ	10	ベーコン, 牛乳	油, 砂糖, 米粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, クリームコーン(缶), パセリ	28.3 g
		1				3.4 g
	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		540 kg
2	キャベツととりだんごのスープ	1_	鶏ひき肉	じゃがいも, 生パン粉, でん粉, マロニー	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 干ししいたけ, しょうが汁, キャベツ, パセリ	22.1 g
	もやしのカレー風味	0		サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	22. 2 g
		1				2.7 g
	麻婆豆腐丼	$\vdash$	豚ひき肉, 豆腐		 にんにく, しょうが, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら	624 kg
12	ゆで野菜の酢しょう油かけ	1		砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	26.6 g
木	チンゲンサイのスープ	0	 鶏肉	ごま油	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ	19.9 g
	牛乳かんてん		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	砂糖	みかん(缶)	2.8 g
	カレーうどん	_	鶏肉	冷凍うどん, でん粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜	495 kg
	かつおの揚げ煮	0	かつお	でん粉,油,砂糖	しょうが	26.0 g
17	果物(かき)	4			かき	15.0 g
		Ļ				2.4 g
	チーズパン	1		チーズパン		566 kd
	豆入りトマトクリームシチュー		豚肉, 白インゲン豆, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, パセリ	21.8 g
	カリポリサラダ	] _		サラダ油, 砂糖	だいこん, にんじん, きゅうり	26.6 g
		Щ				2.2 g
	胚芽ごはん	1		米, 胚芽米		624 k
火	ヤムニョムチキン		鶏肉	でん粉, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, ねぎ	25.2 g
	ナムル (こんにゃく)	JŬ		つきこんにゃく,砂糖,ごま油,白いりごま	りょくとうもやし, にんじん, 小松菜	20.1 g
	トック入りスープ		鶏肉	油、トック	にんにく, にんじん, だいこん, チンゲンサイ	1.9 g
	キャロットライスのクリームソース		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター, 油, サラダ油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮)	
	11-7171700777 -7 7	H				630 k
9	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ,いんげん豆	つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油	小松菜, にんじん, きゅうり, ホールコーン(冷)	
-		0	干ひじき, 油揚げ, いんげん豆 	つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油	小松菜, にんじん, きゅうり, ホールコーン(冷) りんご	18.6 g
-	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, いんげん豆 	つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油		18.6 g 24.4 g
-	バランスサラダ	0	干ひじき, 油揚げ, いんげん豆 	つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油 冷凍ちゃんぽんめん, 油, ごま油		18.6 g 24.4 g 2.1 g
ĸ	バランスサラダ 果物(りんご)	0	豚肉, いか, 豆乳		りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜	18.6 g 24.4 g 2.1 g 559 kg
k 20	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん	0		冷凍ちゃんぽんめん, 油, ごま油	りんご	18.6 g 24.4 g 2.1 g 559 kt 27.6 g
0	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん	0	豚肉, いか, 豆乳	冷凍ちゃんぽんめん, 油, ごま油	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜	18.6 g 24.4 g 2.1 g 559 ki 27.6 g 24.1 g
0 k	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン	18.6 g 24.4 g 2.1 g 559 kt 27.6 g 24.1 g 2.5 g
k 10 k	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 ki 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g
0 K	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ にんにく, ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 ki 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 ki 28. 5 g
火 20木 11	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kc 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kc 28. 5 g 20. 7 g
火 20木 11	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま 油,こんにゃく,さといも	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ にんにく, ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kc 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kc 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g
k 10 k 11金	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油,じゃがいも,上新粉,砂糖  米,麦,砂糖,むき栗砂糖,白いりごま油,こんにゃく,さといも 米,玄米	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ にんにく, ねぎ にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kr 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kr 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g
k 0 k 1 金 5	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉. 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉	<ul> <li>冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油,じゃがいも,上新粉,砂糖</li> <li>米,麦,砂糖,むき栗砂糖,白いりごま油,こんにゃく,さといも</li> <li>米,玄米油,砂糖</li> </ul>	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ にんにく, ねぎ にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 ki 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 ki 28. 5 g 2. 6 g 632 ki 28. 7 g
ト 10 ト 11金 15	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油,じゃがいも,上新粉,砂糖  米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま油,こんにゃく,さといも  米,玄米 油,砂糖 砂糖,サラダ油,ごま油	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ にんにく, ねぎ にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ にんじん, こぼう, だいこん, ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kc 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kc 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kc 28. 7 g 22. 7 g
k 0 k 1 € 5	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米.麦.砂糖,むき栗 砂糖.白いりごま 油,こんにゃく,さといも 米.玄米 油,砂糖 砂糖,サラダ油,ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kc 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kc 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kc 28. 7 g 22. 7 g 22. 7 g
ト 0ト 1会 5と	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ ケッティみ そミートソース	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま 油,こんにゃく,さといも 米,玄米 油,砂糖 砂糖,サラダ油,ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,サラダ油,油,砂糖	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ にんにく, ねぎ にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜 だいこん, きゅうり, にんじん ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kr 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kr 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kr 28. 7 g 22. 7 g 2. 5 g
ト 0 ト 1 全 5 人 6	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ・ケッティみ・モ・トソース 和風ツナサラダ	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま 油,こんにゃく,さといも 米,玄米 油,砂糖 砂糖,サラダ油,ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,サラダ油,油,砂糖 サラダ油,砂糖	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kc 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kc 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kc 28. 7 g 2. 7 g 2. 5 g 734 kc 30. 9 g
	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ ケッティみ そミートソース	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま 油,こんにゃく,さといも 米,玄米 油,砂糖 砂糖,サラダ油,ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,サラダ油,油,砂糖	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ にんにく, ねぎ にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜 だいこん, きゅうり, にんじん ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kc 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kc 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kc 28. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 23. 6 g 734 kc 30. 9 g 29. 0 g
ト 0 ト 1 全 5 人 6	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ・ケッティみそミートソース 和風ツナサラダ みそマフィン	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま 油,こんにゃく,さといも 米,玄米 油,砂糖 砂糖,サラダ油,ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,サラダ油,油,砂糖 サラダ油,砂糖 小麦粉,砂糖,バター,サラダ油	りんご にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜 しょうが, ねぎ, ピーマン にんじん, 干ししいたけ, しめじ にんにく, ねぎ にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜 だいこん, きゅうり, にんじん ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kc 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kc 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kc 28. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 29. 0 g 29. 0 g 2. 5 g
ト 0 ト 1 全 5 人 6	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ・ケッティみそミートソース 和風ツナサラダ みそマフィン さつま芋ごはん	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰 牛乳, たまご	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま 油,こんにゃく,さといも 米,玄米 油,砂糖 砂糖,サラダ油,ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,サラダ油,油,砂糖 サラダ油,砂糖 小麦粉,砂糖,バター,サラダ油 米,麦,さつまいも,黒いりごま	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kr 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kr 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kr 28. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 2. 5 g 734 kr 30. 9 g 29. 0 g 565 kr
	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ・ケッティみ・モートソース 和風ツナサラダ みそマフィン さの紅葉焼き	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油,じゃがいも,上新粉,砂糖  米、麦、砂糖,むき栗砂糖,白いりごま油,こんにゃく、さといも  米、玄米油,砂糖砂糖,サラダ油,ごま油油,じゃがいも,こんにゃくスパゲッティ,サラダ油,油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖水煮粉,砂糖,バター,サラダ油  米、麦、さつまいも、黒いりごまたまごなしマヨネーズ風ドレッシング	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kr 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kr 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kr 28. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 2. 5 g 734 kr 30. 9 g 29. 0 g 565 kr
	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ゚ ケ゚ッティみ そミートソース 和風ツナサラダ みそマフィン さつま芋ごはん 鮭の紅葉焼き ごまドレッシングサラダ	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰 牛乳, たまご	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油 油,じゃがいも,上新粉,砂糖 米,麦,砂糖,むき栗 砂糖,白いりごま 油,こんにゃく,さといも 米,玄米 油,砂糖 砂糖,サラダ油,ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく スパゲッティ,サラダ油,油,砂糖 サラダ油,砂糖 小麦粉,砂糖,バター,サラダ油 米,麦,さつまいも,黒いりごま	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kr 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kr 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kr 28. 7 g 2. 5 g 734 kr 30. 9 g 29. 0 g 2. 5 g 565 kr 26. 5 g
水 20木 13金 25火 26水 7	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ゚ケ゚ッティみそミートソース 和風ツナサラダ みそマフィン さつま芋ごはん 鮭の紅葉焼き ごまドレッシングサラダ 味噌汁	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰 牛乳, たまご	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油,じゃがいも,上新粉,砂糖  米、麦、砂糖,むき栗砂糖,白いりごま油,こんにゃく、さといも  米、玄米油,砂糖砂糖,サラダ油,ごま油油,じゃがいも,こんにゃくスパゲッティ,サラダ油,油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖水煮粉,砂糖,バター,サラダ油  米、麦、さつまいも、黒いりごまたまごなしマヨネーズ風ドレッシング	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	18. 6 a 24. 4 a 2.1 a 559 kr 27. 6 a 24. 1 a 2.5 a 20. 7 a 2. 6 a 20. 7 a 2. 5 a 20. 7
水 20木 13金 25火 26水 7	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ゚ ケ゚ッティみ そミートソース 和風ツナサラダ みそマフィン さつま芋ごはん 鮭の紅葉焼き ごまドレッシングサラダ	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰 牛乳, たまご	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油,じゃがいも,上新粉,砂糖  米、麦、砂糖,むき栗砂糖,白いりごま油,こんにゃく、さといも  米、玄米油,砂糖砂糖,サラダ油,ごま油油,じゃがいも,こんにゃくスパゲッティ,サラダ油,油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖水煮粉,砂糖,バター,サラダ油  米、麦、さつまいも、黒いりごまたまごなしマヨネーズ風ドレッシング	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	18. 6 a 24. 4 a 2.1 a 559 kr 27. 6 a 24. 1 a 2.5 a 20. 7 a 2. 6 a 20. 7 a 2. 5 a 20. 7
	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ゚ケ゚ッティみそミートソース 和風ツナサラダ みそマフィン さつま芋ごはん 鮭の紅葉焼き ごまドレッシングサラダ 味噌汁	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰 牛乳, たまご	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油,じゃがいも,上新粉,砂糖  米、麦、砂糖,むき栗砂糖,白いりごま油,こんにゃく、さといも  米、玄米油,砂糖砂糖,サラダ油,ごま油油,じゃがいも,こんにゃくスパゲッティ,サラダ油,油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖水煮粉,砂糖,バター,サラダ油  米、麦、さつまいも、黒いりごまたまごなしマヨネーズ風ドレッシング	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kt 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kt 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 22. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 29. 0 g 29. 0 g 2. 5 g 20. 6 g 20. 6 g 20. 6 g 20. 6 g
水 20木 21金 25火 26水 27木	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄光 ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパ ケッティみ そミートソース 和風 ツナ サラ ダ み そ マ フィン さ 配 変 葉焼き ご ま ド レッシング サラ ダ 味噌汁 く だもの (みかん) ナン	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰 牛乳, たまご 生鮭 昆布, 豆腐, わかめ	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油、はゃがいも,上新粉,砂糖  米、麦、砂糖、むき栗砂糖、白いりごま油、こんにゃく、さといも  米、玄米油、砂糖砂糖、サラダ油、ごま油油、じゃがいも、こんにゃくスパゲッティ、サラダ油、油、砂糖サラダ油、砂糖水麦粉、砂糖、バター、サラダ油、サラダ油、水麦粉、砂糖、バター、サラダ油	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	630 kd 18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kd 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kd 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kd 28. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 25 g 734 kd 30. 9 g 29. 0 g 2. 5 g 565 kd 26. 5 g 20. 6 g 2. 2 g
	バランスサラダ 果物(りんご) 長崎ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛煮 秋の香りごはん サバの香味みそ焼き けんちん汁 玄米ご飯 ぎせい豆腐 大根とひじきのおかかサラダ 豚汁 スパケッティみそミートソース 和風ツナサラダ みそマフィン さの紅葉焼き ごまドレッシングサラダ 味噌汁 くだもの(みかん)	0	豚肉, いか, 豆乳 鶏レバー 鶏肉, 油揚げ 鯖 油揚げ, 鶏肉 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 干しひじき, かつお節 豚肉, 油揚げ, 豆腐 豚ひき肉, 粉チーズ まぐろ缶詰 牛乳, たまご	冷凍ちゃんぽんめん,油,ごま油油、地,じゃがいも,上新粉,砂糖  米,麦,砂糖,むき栗砂糖,白いりごま油、こんにゃく、さといも  米、玄米油,砂糖砂糖,サラダ油,ごま油油、じゃがいも,こんにゃくスパゲッティ,サラダ油,油,砂糖サラダ油,砂糖サラダ油,砂糖、バター,サラダ油  米、麦、さつまいも、黒いりごまたまごなしマヨネーズ風ドレッシング三温糖,白ねりごま,白いりごま,ごま油	りんご にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、小松菜 しょうが、ねぎ、ピーマン にんじん、干ししいたけ、しめじ にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜 だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	18. 6 g 24. 4 g 2. 1 g 559 kc 27. 6 g 24. 1 g 2. 5 g 576 kc 28. 5 g 20. 7 g 2. 6 g 632 kc 28. 7 g 22. 7 g 22. 7 g 29. 0 g 29. 0 g 2. 5 g 565 kc 26. 5 g 20. 6 g