

日にち

まぉひなたしょくどう 大日向食堂のおひるごはん

今日のごはん

赤の食材

(血や肉になる)



黄の食材

(熱や力になる)

2025年1月

緑の食材

(体の調子を整える)

ご エネルギー② たんぱく質監 脂質② 食塩

お雑煮は地域によって、
具材も媒付けも様々です。
長野県は基本的に
すまし汁仕立てで、
ずに 中信ではプリ、北信では鮭、
南信では鶏肉を入れることが
多いようです。
ながのけん 長野県のおせちには、
野菜の煮つけが定番です。

٠.		
です。		
=		
は鮭、		
ことが		
ŧ.	<u> </u>	
です。		
-		
		•

• •		
す。		ĺ
		ı
		ŀ
は鮭、	Г	1
ことが		
		ŀ
		I
	L	١
す 。		l
	-	







1/24~1/30 は ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給 食週間です。 がっこうきゅうしょく 学校給 食の意義や役割につい 理解を深め関心を高めること もくでき 目的としています。 そこで、1月2月は にほんかくち まょうどりょうりこんだて 日本各地の郷土料理献立が 登場する予定です。





1/29(水)は、 大人たちの 思い出の給食献立です。 大人たちが子どものころに ザ 好きだった 給 食 のメニュー 取り入れました。 「ソフトめん」「ミルメーク」 ってなんだろう??



	お赤飯		こんにゃく,てんさい糖,なたね油,		\odot	671	
0(-1.)	お止月メニュー	ぶり,鶏もも肉,あずき,★鶏卵,★	水稲穀粒(七分つき米),水稲穀粒(精		3	24.5	
8(水)	野菜の煮つけ	牛乳	白米、もち米),ごま,★食塩不使用	みつば,ごぼう,れんこん,かぶ,に	8	27.9	
			バター,粉糖,★薄力粉,アーモンド, ★ミルクチョコレート	んじん	<u>~</u>		
	干支クッキー		₩ < 707 7 3 3 0 - F		•	1.9	
	7分づき米				$ \bigcirc $	546	-
	いわしの生姜煮	いわし,マグロ(油漬・フレーク・ライト),木	てんさい糖,さつま芋, ★ マヨネー	しょうが,玉ねぎ,にんじん,白ね	3)	24.1	
9(木)		ポカレ,ツ I(油漬・ルーツ・ノイト),不 綿豆腐,みそ,★牛乳	ズ,水稲穀粒(七分つき米)	ぎ,白菜	_		
	さつま芋のツナマヨサラダ	神立病,みて,實十孔	人,小佃収位(もガラさ木)	2,口米	8	20.9	
)	味噌汁				ے	2.2	
_	7分づき米				m	607	
4			片栗粉,なたね油,てんさい糖,ごま		\sim		
10(金)	チキンチキンごぼう(山口県)	鶏もも肉,塩昆布,みそ,★牛乳	カ来切,なにね油,こんさい槽,こま 油,ごま,水稲穀粒(七分つき米),じゃ	ごぼう,えだまめ,キャベツ,にん	3	22.4	
10(31/)	キャベツの塩昆布和え	NO O OPI, MEDIU, P.P. C, A 1 TO	が芋	じん,玉ねぎ,にんじん	Š	24.6	
	味噌汁		<i>N</i> 1		-	2	
					*		
	あんかけチャーハン				\bigcirc	627	
	野菜のフリッター		水稲穀粒(半つき米),なたね油,ごま		3	17.6	
14(火)	中華スープ	豚肉,カットわかめ,★牛乳	油,はちみつ,片栗粉,★薄力粉	にんじん,白ねぎ,チンゲンサイ	\$	28.1	
	ヤ平ヘーノ				<u>~</u>		
						2.7	
	ソフトフランス				\odot	541	
	ガーリックチキン				9	24.8	
15(水)			オリーブ油,じゃが芋,★有塩バ	白ねぎ,だいこん,にんじん	723		
	じゃがいものコンソメ炒め	ジ,★牛乳	ター,★薄力粉,てんさい糖		8	25	
	冬野菜スープ				<u>_</u>	3.4	
					~	583	
	7分づき米				\vee		
16(木)	かれいの煮付け	かれい,さけ,★牛乳	さつま芋,なたね油,てんさい糖,ご	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう,白	3	28.2	
TO(\N)	大学芋	2/ 100', ○1/, 東十孔	ま,水稲穀粒(七分つき米),じゃが芋	ねぎ	ġ.	17.7	

	三平汁(北海道)				*	1.6	
	豚丼				\bigcirc	614	
4=/45	ヤーコンの金平		こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒	しめじ,玉ねぎ,にんじん,かぼ	5	29.6	
17(金)	味噌汁	豚肉,カットわかめ,みそ,★牛乳	(半つき米),板こんにゃく,ヤーコン,	ちゃ,白菜	_		
	'가':떼/ l		ごま油,てんさい糖,片栗粉		8	21.3	
					\$	1.8	
	7分づき米				\odot	550	
	さばの塩焼き				9	26.1	
20(月)	· ·	さば,厚揚げ,みそ,★牛乳	さつま芋,てんさい糖,水稲穀粒(七 分つき米)	白ねぎ,にんじん,だいこん,キャ ベツ,しめじ	l'_		
	さつまいもの煮物				8	20.5	
	味噌汁				℃	1.5	
	ソースカツ丼(長野県)				\sim	650	
			▲ 帯 土 約		\ \a		
21(火)	野菜のグリル	豚肉,かつお節,カットわかめ,み	★薄力粉,★パン粉(乾燥),なたね油, て4 さい練 水稲粉粒(半つき半) ご	キャベツ,かぼちゃ,れんこん,白	Ð	26.5	
ZI(火)	味噌汁	そ,★牛乳	てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),ご ま油	ねぎ,にんじん,乾しいたけ	8	25.6	
			ま油		<u>~</u>		
					-	2.2	
	ポークカレー				0	560	
	菜っ葉のごまマヨ和え		じゃが芋,オリーブ油,米粉,水稲穀	玉わぎ にんじょ しめじゃまつ	9	23.8	
/		膝肉 マグ □(油浩・フ1カ・=/L) かへ					
22(水)					l' _	21.	
22(水)	コンソメスープ	豚肉,マグロ(油漬・フレーク・ライト),かつ お節,★牛乳	しゃか手,オリーノ油,木材,水植穀 粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ		8	21.4	
22(水)					l' _	21.4	
22(水)	コンソメスープ				8	2.5	
22(水)	コンソメスープ 7分づき米				8 ✓	2.5 552	
	コンソメスープ	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが芋,ごま,てんさい糖,水稲穀	な,にんじん,キャベツ,まいたけ 自ねぎ,こまつな,にんじん,だい	8	2.5	
22(水)	コンソメスープ 7分づき米	お節,★牛乳	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ	な,にんじん,キャベツ,まいたけ	8 ♦ 9	2.5 552	
	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねざ味噌焼き ひじきの白和え	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが芋,ごま,てんさい糖,水稲穀	な,にんじん,キャベツ,まいたけ 自ねぎ,こまつな,にんじん,だい		2.5 552 26.5 20.4	
	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが芋,ごま,てんさい糖,水稲穀	な,にんじん,キャベツ,まいたけ 自ねぎ,こまつな,にんじん,だい		2.5 552 26.5 20.4 1.8	
	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねざ味噌焼き ひじきの白和え	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが芋,ごま,てんさい糖,水稲穀	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ	\$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$	2.5 552 26.5 20.4	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが芋,ごま,てんさい糖,水稲穀	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、か		2.5 552 26.5 20.4 1.8	
	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが芋,ごま,てんさい糖,水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 日ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、か ぼちゃ、こまつなだいこん、しめ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県)	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが字,ごま,てんさい糖,水稲穀 粒(七分つき米),さつま字 こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、か		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが字,ごま,てんさい糖,水稲穀 粒(七分つき米),さつま字 こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 日ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、か ぼちゃ、こまつなだいこん、しめ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県)	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが字,ごま、てんさい糖、水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒 (七分つき米)	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 日ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、か ぼちゃ、こまつなだいこん、しめ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲数 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲数粒 (七分つき米)	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 日ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、か ぼちゃ、こまつなだいこん、しめ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが字,ごまてんさい糖,水稲数 粒(七分つき米),さつま字 こんにゃく,てんさい糖,水稲数粒 (七分つき米) 板こんにゃく,なたね油,★有塩パ ター,てんさい糖,じゃが字,水稲穀	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 日ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、か ぼちゃ、こまつなだいこん、しめ	8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パ ター、てんさい糖、じゃが手、水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋、上折粉、★	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつなにんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、か ぽちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ	5 0 1 5 0 1 5 0 1 5 0 1 5 1 0 1 5 1 5 1	2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが字,ごまてんさい糖,水稲数 粒(七分つき米),さつま字 こんにゃく,てんさい糖,水稲数粒 (七分つき米) 板こんにゃく,なたね油,★有塩パ ター,てんさい糖,じゃが字,水稲穀	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつなにんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、か ぽちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ	8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県)	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ.干ひじき.木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パ ター、てんさい糖、じゃが手、水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋、上折粉、★	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつなにんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、か ぽちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県)	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ.干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごまてんさい糖、水稲数 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲数粒 (七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★育塩バ ター、てんさい糖、じゃが芋、水稲数 粒(七分つき米),さつま芋、上新粉、★ 湯力粉	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめし	5 0 9 5 6 0 9 5 6 6 0 9 5 6 6 0 9 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県)	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ,	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米),さつま字 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが字、水稲穀粒(七分つき米),さつま字、上新粉、★薄力粉	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、か ぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ 白菜、にんじん、玉ねぎ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2	
23(木)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県)	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ.干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳	粒(七分つき米),ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごまてんさい糖、水稲数 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲数粒 (七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★育塩バ ター、てんさい糖、じゃが芋、水稲数 粒(七分つき米),さつま芋、上新粉、★ 湯力粉	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめし	5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県)	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ,	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが字,ごま、てんさい糖,水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく,なたね油,★有塩パ ター,てんさい糖,じゃが字,水稲穀 被(七分のき米),さつま芋,上新粉,★ 薄力粉 てんさい糖,★湯力粉,片葉粉,なた ね油,★マヨネーズオリーブ油,水	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、か ぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ 白菜、にんじん、玉ねぎ	5 0 9 5 6 0 9 5 6 6 0 9 5 6 6 0 9 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ,	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが字,ごま、てんさい糖,水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく,なたね油,★有塩パ ター,てんさい糖,じゃが字,水稲穀 被(七分のき米),さつま芋,上新粉,★ 薄力粉 てんさい糖,★湯力粉,片葉粉,なた ね油,★マヨネーズオリーブ油,水	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、か ぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ 白菜、にんじん、玉ねぎ	5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳	粒(七分つき米),ごま,★マヨネーズ じゃが字,ごま、てんさい糖,水稲穀 粒(七分つき米),さつま芋 こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく,なたね油,★有塩パ ター,てんさい糖,じゃが字,水稲穀 被(七分のき米),さつま芋,上新粉,★ 薄力粉 てんさい糖,★湯力粉,片葉粉,なた ね油,★マヨネーズオリーブ油,水	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 要菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 テキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ.干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ	粒(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま字 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パターでんさい糖、じゃが字、水稲穀粒(七分つき米)。このま字、上新粉、★ 薄力粉 すんさい糖、★ 薄力粉、片栗粉、なたね油、★マョネーズ、オリーブ油、水稲穀粒(半つき米)、板こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ファトめん。オ	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜自ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめし 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、	5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 外豆,★牛乳 含むき肉(牛、豚),乾燥わかめ, (素干し)豚肉,木綿豆腐,白みそ,	粒(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、上新粉、★ 薄力粉 すんさい糖、★薄力粉、片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水稲穀粒(半つき米)、板こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ソフトめん、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、て	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ ロ菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ、にんたけん、こいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しい		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ.干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ	粒(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま字 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パターでんさい糖、じゃが字、水稲穀粒(七分つき米)。このま字、上新粉、★ 薄力粉 すんさい糖、★ 薄力粉、片栗粉、なたね油、★マョネーズ、オリーブ油、水稲穀粒(半つき米)、板こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ファトめん。オ	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜自ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめし 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 25.4	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁 ミルメーク	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 外豆,★牛乳 含むき肉(牛、豚),乾燥わかめ, (素干し)豚肉,木綿豆腐,白みそ,	粒(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、上新粉、★ 薄力粉 すんさい糖、★薄力粉、片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水稲穀粒(半つき米)、板こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ソフトめん、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、て	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ ロ菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ、にんたけん、こいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しい		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 25.4 2.9	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁 ミルメーク 7分づき米	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 外豆,★牛乳 含むき肉(牛、豚),乾燥わかめ, (素干し)豚肉,木綿豆腐,白みそ,	粒(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、上新粉、★ 薄力粉 すんさい糖、★薄力粉、片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水稲穀粒(半つき米)、板こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ソフトめん、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、て	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ ロ菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ、にんたけん、こいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しい		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 25.4 2.9	
23(木) 24(金) 27(月) 28(火)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 テキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁 ミルメーク 7分づき米 豆腐の和風グラタン	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ (素干し)豚肉,木綿豆腐,白みそ, ★牛乳	粒(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、上新粉、★ 薄力粉 てんさい糖、★薄力粉、片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水石をから、こめ油・春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水石をいました。 大年級など、大利は、大力をいまり、このは、大力をいまり、このは、大力をいます。 大有塩パター、★薄力粉、水稲穀粒(情白米、もち米)、★7歳にオリーブ	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめし 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ、にんじん、しいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しいたけ、ごぼう、だいこん		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 25.4 2.9	
23(木) 24(金) 27(月)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁 ミルメーク 7分づき米	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ、干ひじき、木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ (素干し),豚肉,木綿豆腐,白みそ, ★牛乳	型(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲穀 粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒 (七分つき米)。 ないまり、まず、上新粉、★ 薄力粉、大栗粉、なたね油、★ (中) モーブ油、水稲穀粒(牛) でき米)、板こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ フートめん、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖 ★ 有塩パター、★ (青) 米、10 大・710二・オーズ 大・710二・オーズ 大・110世 大・	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 白ねぎ、こまつなにんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ エねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ にら、もやし、しいたけ、こだり、だいこん		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 25.4 2.9	
23(木) 24(金) 27(月) 28(火)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 豆成にゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 テキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁 シルメーク 7分づき米 豆腐の和風グラタン カレー風味マカロニサラダ	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ (素干し)豚肉,木綿豆腐,白みそ, ★牛乳	粒(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、上新粉、★ 薄力粉 てんさい糖、★薄力粉、片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水石をから、こめ油・春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水石をいました。 大年級など、大利は、大力をいまり、このは、大力をいまり、このは、大力をいます。 大有塩パター、★薄力粉、水稲穀粒(情白米、もち米)、★7歳にオリーブ	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめし 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ、にんじん、しいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しいたけ、ごぼう、だいこん		2.5 552 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 25.4 2.9 596 21.5 25.3	
23(木) 24(金) 27(月) 28(火)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味・噌汁 あかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁・ルメーク 7分づき米 豆腐の和風グラタン カレー風味マカロニサラダ 味噌汁	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ (素干し)豚肉,木綿豆腐,白みそ, ★牛乳	型(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲穀 粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒 (七分つき米)。 ないまり、まず、上新粉、★ 薄力粉、大栗粉、なたね油、★ (中) モーブ油、水稲穀粒(牛) でき米)、板こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ フートめん、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖 ★ 有塩パター、★ (青) 米、10 大・710二・オーズ 大・710二・オーズ 大・110世 大・	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめし 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ、にんじん、しいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しいたけ、ごぼう、だいこん		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 25.4 2.9 596 21.5 25.3 1.5	
23(木) 24(金) 27(月) 28(火)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁 ミルメーク 7分づき米 豆腐の和風グラタン カレー風味マカロニサラダ 味噌汁 7分づき米	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ (素干し)豚肉,木綿豆腐,白みそ, ★牛乳	型(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲穀 粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒 (七分つき米)。 ないまり、まず、上新粉、★ 薄力粉、大栗粉、なたね油、★ (中) モーブ油、水稲穀粒(牛) でき米)、板こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ フートめん、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖 ★ 有塩パター、★ (青) 米、10 大・710二・オーズ 大・710二・オーズ 大・110世 大・	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、か ぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんしん、しいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、 玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しい たけ、ごぼう、だいこん 玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、に んじん、自菜、自ねぎ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 596 21.5 25.3 1.5 550	
23(木) 24(金) 27(月) 28(火) 29(水)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味・噌汁 あかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁・ルメーク 7分づき米 豆腐の和風グラタン カレー風味マカロニサラダ 味噌汁	お節,★牛乳 鶏もも肉,みそ、干ひじき、木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 端もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ、★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ (素干し),豚肉,木綿豆腐,白みそ、 ★牛乳 木綿豆腐,豆乳,みそ、マグロ(油漬・7 レク・ライト),★牛乳	型(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パター、てんさい糖、少ま芋、上新粉、★薄力粉、大栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水稲穀粒(十分つき米)、仮こんにゃく 緑豆はるさめ、こめ油・春参きの皮、片栗粉、なたね油、★ファトめんオリーブ油、水稲穀粒(十分つき米)、てんさい糖 ★有塩パター、★薄力粉、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖。 ★有塩パター、★ブロニ、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、こつま芋	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 白ねぎ、こまつなにんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ 王ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめし 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ にら、もやし、しいたけ たけ、ごぼう、だいこん エねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、白菜、白ねぎ キャベツ、にんじん、まいたけ、ト		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 25.4 2.9 596 21.5 25.3 1.5	
23(木) 24(金) 27(月) 28(火)	コンソメスープ 7分づき米 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの白和え かす汁 7分づき米 豚肉のすきやき風煮 いとこ煮(茨城県) すまし汁 7分づき米 こんにゃくステーキ 野菜だしのスープ 鬼まんじゅう(愛知県) 5分づき米 チキン南蛮(宮崎県) ローストバジルサラダ 味噌汁 わかめごはん 春巻き ソフトめんのミートスパ 豚汁 ミルメーク 7分づき米 豆腐の和風グラタン カレー風味マカロニサラダ 味噌汁 7分づき米	お節,★牛乳 踏もも肉,みそ,干ひじき,木綿豆 腐,油揚げ,★牛乳 豚肉,焼き豆腐,あずき,★牛乳 大豆,★牛乳 鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ, みそ,★牛乳 合ひき肉 (牛、豚),乾燥わかめ (素干し)豚肉,木綿豆腐,白みそ, ★牛乳	型(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ じゃが字、ごま、てんさい糖、水稲穀 粒(七分つき米)、さつま字 こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒 (七分つき米) 板こんにゃく、なたね油、★有塩パターでんさい糖、じゃが字、水稲穀粒(七分つき米)、さつま字、上新粉、★ 薄力粉 大変が、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水石砂粒(七分つき米)、なこい糖・サードを表している。 大葉粉、なたね油、★マコネーズ、オリーブ油、水石砂粒(竹白米、もち米)、大方和に、オリーブ油、木石砂粒(竹白米、もち米)、大方和に、オリーブ油、木マコネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、このま字	な、にんじん、キャベツ、まいたけ 自ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、にんじん、白菜、自ねぎ、か ぼちゃ、こまつな、だいこん、しめ じ 白菜、にんじん、玉ねぎ レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんしん、しいたけ にら、もやし、しいたけ、にんじん、 玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しい たけ、ごぼう、だいこん 玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、に んじん、自菜、自ねぎ		2.5 552 26.5 20.4 1.8 554 24.9 16.7 3.3 552 13 17.6 1.9 655 24.2 30.4 4.4 631 23.5 596 21.5 25.3 1.5 550	

