

月 18	火 19	水 6・20	木 21	金 8・22	土 9・23	火・月 5・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 15・29	土 16・30
焼きめし	ごはん フロッコリーと	ごはん いわしの	ごはん もやし	青菜ご飯	鶏肉と白菜の	カレーライス	ごはん 手羽元と	ごはん 厚揚げと春雨	豚肉と	ごはん 焼き魚	ロールパン
さつまいも	れんこん炒め	フライ	ハンバーグ	芋汁	煮込みうどん	フルーツ	大根の煮物	のゴマみそ炒め	冬野菜の	青菜の	鶏肉と
人参サラダ	なます	キャベツと	ほうれん草と	フルーツ	人参と	サラダ	ほうれん草と	切干大根と	うどん	磯和え	さつまいもの
ほうれん草と	みそ汁	春菊の	大根サラダ	フルーツ	じゃが芋煮		もやしの	刻み昆布煮	じゃが芋と	人参煮	クリーム
しめじのスープ		おかか和え	フロッコリー				卵炒め	和風サラダ	ツナの	みそ汁	シチュー
米(七分つき) 50	米(七分つき) 45	米(七分つき) 45	米(七分つき) 45	米(七分つき) 45	うどん 150	米(七分つき) 50	米(七分つき) 45	米(七分つき) 45	うどん 150	米(七分つき) 45	ロールパン
合びきミンチ 40 人参 10 玉ねぎ 20 コーン缶 8 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 塩 なたね油	豚肉 30 れんこん 20 フロッコリー 30 塩 なたね油	いわし 50 小麦粉 パン粉 塩 なたね油	合びきミンチ 40 もやし 30 豆腐 30 パン粉 塩 こいくちしょうゆ なたね油	青菜 20 かつお節 こいくちしょうゆ	鶏肉 30 人参 10 白菜 20 生しいたけ 8 油揚げ 5 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし	牛肉 40 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 40 しょうが 2 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ ソース こいくちしょうゆ 塩 素精糖 コンソメ	手羽元 1つ 大根 60 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖	豚肉 30 厚揚げ 30 春雨 5 人参 10 青ねぎ 5 ゴマ 2 みそ 塩 なたね油	豚肉 30 人参 10 白菜 30 生しいたけ 8 春菊 20 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし	さば 50 塩	鶏肉 40 人参 15 玉ねぎ 30 さつまいも 50 フロッコリー 20 しめじ 10 小麦粉 マーガリン 牛乳 塩 コンソメ
さつまいも 40 人参 10 マヨネーズ	大根 45 金時人参 8 ちいめんじゃこ 3 ゴマ 2 米酢 こいくちしょうゆ 素精糖	キャベツ 30 春菊 30 かつお節 こいくちしょうゆ	ほうれん草 25 大根 25 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ	しめじ 10 油揚げ 5 ごぼう 10 こんにゃく 15 青ねぎ 3 みそ 煮干だし	じゃが芋 40 人参 15 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	リンゴ 20 きゅうり 15 みかん缶 20 なたね油 米酢 素精糖	ほうれん草 30 もやし 30 卵 15 塩 なたね油	切干大根 3 人参 10 刻み昆布 2 こいくちしょうゆ 素精糖	じゃが芋 35 ツナ缶 15 さやいんげん 8 なたね油 米酢 塩 こいくちしょうゆ	人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし
ほうれん草 15 しめじ 10 うすくちしょうゆ 塩 中華だし	さつまいも 20 わかめ 2 みそ 煮干だし	白菜 15 えのき 10 みそ 煮干だし	フロッコリー	リンゴ 1/6	じゃが芋 40 人参 15 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし		大根 20 わかめ 2 みそ 煮干だし	青菜 15 焼きふ えのき 10 うすくちしょうゆ 塩 かつおぶし	さやいんげん 8 なたね油 米酢 塩 こいくちしょうゆ	キャベツ 15 油揚げ 5 みそ 煮干だし	みかん 1/2
鶏肉うどん	甘だれだんご	お芋ケーキ	ジャム トースト	チョコレート クッキー	ビスケット せんべい	きな粉 蒸しパン	ヨーグルト入り おさつマッシュ	生クリーム ロールパン	梅干し おにぎり	焼き芋 フルーツ	ビスケット せんべい
牛乳・煮干	牛乳・こんぶ	リンゴジュース・煮干	牛乳・煮干	牛乳・こんぶ	牛乳	牛乳・煮干	みかんジュース・煮干	牛乳・煮干	牛乳・こんぶ	牛乳・煮干	みかんジュース
干しうどん 鶏肉 干し椎茸 青ねぎ うすくちしょうゆ 昆布・かつおだし 牛乳・煮干	白玉粉 こいくちしょうゆ 素精糖	さつまいも マーガリン 素精糖 フロセスチーズ	食パン いちごジャム	小麦粉 マーガリン 素精糖 ココア	ビスケット せんべい	小麦粉 きな粉 素精糖	さつまいも ヨーグルト 素精糖	ロールパン 生クリーム 素精糖	米(七分つき) 梅干し	さつまいも リンゴ	ビスケット せんべい
	牛乳・こんぶ	リンゴジュース・煮干	牛乳・煮干	牛乳・こんぶ	牛乳	牛乳・煮干	みかんジュース・煮干	牛乳・煮干	牛乳・こんぶ	牛乳・煮干	みかんジュース

4日 煮込みうどん・じゃが芋と高野豆腐煮(うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・わかめ・じゃが芋・高野豆腐) おやつ:せんべい・ビスケット・牛乳

7日 七草がゆ・おにしめ(米・大根・大根葉・かぶ・かぶの葉・七草・卵 鶏肉・人参・れんこん・干し椎茸・こんにゃく) おやつ:甘だれだんご・牛乳(白玉粉・濃い口しょうゆ・素精糖・牛乳)

