バナナ

_ !	10月			_			SunSun保育
	間帯		++ 10 77	17	昼食	麦ごはん	米、押麦、水
翟	¬^	で の わ ナロッ ノ 、 ノー	材料名	金		肉豆腐	豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、にんじ
	3食	鶏のねぎぽんソテー	米、鶏もも肉、ねぎ、小麦粉、食塩、砂糖、酒、ポン酢			1	ひじき、ベーコン、たまねぎ、油、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、食塩
		もずくみそ汁	もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁			バナナ	エネルギー496kcal 食塩0.9 g
		パイン	パイン缶 エネルギー444kcal 食塩1.3 g			豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉
_		ポテトクラッカー、牛乳	じゃがいも、油、粉チーズ、パセリ、片栗粉、豆乳、ベーキングパウダー	18	昼食	ビビンバ	牛ひき肉、豚ひき肉、もやし、こまつな、にんじん、砂糖、中華だしの素、片栗粉、しょうゆ、
	愈	鮭ごはん	米、水、さけ、ごま	±			じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり
		スペイン風オムレツ	卵、豚ひき肉、たまねぎ、こまつな、じゃがいも、油、ケチャップ、牛乳、洋風だしの素			パイン	エネルギー395kcal 食塩1.9 g
		ひじきの栄養サラダ	ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆		午後おやこ	お菓子	
		豆乳スープ	はくさい、えのきたけ、ベーコン、油、水、豆乳、洋風だしの素、片栗粉	20	昼食	麦ごはん	米、押麦、水
		ーロゼリー	エネルギー666kcal 食塩2.2 g	月		豚肉のすき焼き風煮物	豚肉、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みり
午後	おやつ	パウンドケーキ、牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵			切干大根のごまネーズ	切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ
屋	配食	麦ごはん	米、押麦、水			冷凍パイン	エネルギー489kcal 食塩1.1 g
		鶏肉と野菜の握り揚げ	鶏もも肉、ごぼう、にんじん、しょうゆ、酒、しょうが、米粉、水、油、枝豆、コーン		午後おやこ	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム
		里芋とツナマヨサラダ		21 火	昼食	ナポリタン	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナーソーセージ、ケチャップ、洋風だしの素
		小松菜のすまし汁	こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵			玉ねぎとセロリのスープ	たまねぎ、セロリ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、ベーコン
		バナナ	バナナ エネルギー661kcal 食塩1.7g			ポテトサラダ	じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮、コーン、マヨネーズ、食塩
午後	おわつ	お菓子、牛乳				バナナ	エネルギー622kcal 食塩2.3 g
 -日土服		00×1. TH	L お 弁 当 の 日		午後おわっ	」バック)お菓子、牛乳	
		くりごはん		22		もずく丼	 米、もずく、にんじん、コーン、小松菜、豚ひき肉、しょうが、油、酒、しょうゆ、砂糖、み
		うさぎハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、ナツメグ	水			キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ
		マカロニサラダ	マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム			パイン	エネルギー575kcal 食塩1.2g
		さつま芋の味噌汁			ケ後もめっ	金時豆の甘煮、牛乳	金時豆、砂糖
		パイン	さつまいも、にんじん、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつお、みそ、卵 エネルギー637kcal 食塩2.0g	22		麦ごはん	米、押麦、水
F-144	+140		エホルキー03/kCdi	23	昼食		
-		お菓子、チーズ		木		さばのみそ煮	さば、しょうが、みそ、砂糖、みりん、酒
	国食	Sunny Side Upのパン	ロールパン			豆腐すまし汁	木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		ラザニア	スパゲティ、玉ねぎ、人参、豚ひき肉、おろしにんにく、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、油、食塩、粉チーズ			鉄分サラダ	ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すり
		コンソメスープ	キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも			バナナ	エネルギー 631kcal 食塩1.9 g
		ブロッコリーの塩昆布	ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩			さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ
		パイン	エネルギー511kcal 食塩1.9 g	24	昼食	ごはん	米、水
午後	おやつ	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	金		大豆の五目煮	大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、昆布、ごぼう、人参、玉ねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、煮
3 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	愈	納豆そぼろ丼	米、豚ひき肉、挽きわり納豆、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、コーン、油、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油			いんげんのごま和え	いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖
:		三糸湯	ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水			オレンジ	エネルギー514kcal 食塩1.4 g
		パイン	エネルギー618kcal 食塩1.3 g		午後おやこ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
		フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ				お弁当の日
午後	おやつ	7710 774 130		25	日土曜日		0
		麦ごはん	米、押麦、水	25 27		麦ごはん	米、押麦、水
卮			米、押麦、水メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油				
卮		麦ごはん 白身魚の甘から揚げ		27		麦ごはん	米、押麦、水
卮		麦ごはん 白身魚の甘から揚げ	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油	27		麦ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ
卮		麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ	27		麦ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ
巨	配食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ	27	昼食	麦ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんじ ェネルギー464kcal 食塩1.7g
午後	配食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ ェネルギー607kcal 食塩2.1g	27	昼食	麦ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんに ェネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご
午後	記食 おやつ 曜日	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ ェネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日	27 月 28	昼食 日後おやつ	麦ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト 味噌ラーメン	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんじ ェネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま
下後 〇日金I	記食 おやつ 曜日	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま	27	昼食 日後おやつ	表ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト 味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんじ ェネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ
下後 O日金I	記食 おやつ 曜日	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	27 月 28	昼食 午後おやこ 昼食	麦ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト 味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え バナナ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんに ェネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g
午後 O日金i	 まやつ 曜日 電食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま	27 月 28 火	国食 午後おやこ 昼食 午後おやこ	表ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト 味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え バナナ 高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんじ エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩
年後 (午後) (午後)	 まなかつ 曜日	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g	27 月 28 火 29	国食 午後おやこ 昼食 午後おやこ	表ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト 味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え バナナ 高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんじ エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かまにら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ
午後 日金 年後 3日月	 まやつ 曜日 家食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g	27 月 28 火	国食 午後おやこ 昼食 午後おやこ	表ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト 味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え バナナ 高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんし ェネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ ェネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ
午後20日金10日金10日金10日金10日金10日金10日金10日金10日金10日金1	試験はなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなりはなり<	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日	27 月 28 火 29 水	昼食 午後おやご 昼食 午後おやご 昼食	表ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト 味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え バナナ 高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にん エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ
午後 午後 千後 日本	 まやつ 曜日 家食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、バセリ粉	27 月 28 火 29 水	国食 午後おやご 昼食 午後おやご 昼食	表ごはん タンドリーチキン 豆乳ごまみそ汁 切干大根とほうれん草のナムル オレンジ フルーツヨーグルト 味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え バナナ 高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ バナナ お菓子、牛乳	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にん エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ
午後)日金に「午後」	 まやつ 曜日 家食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま	27 月 28 火 29 水 30	国食 午後おやご 昼食 午後おやご 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナ高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハヤシライスコールスローサラダバナナお菓子、牛乳ドライカレーライス	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんし エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g
午後) 午後 午後 3日月1	配食 おやり である 曜日 配食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、バセリ粉	27 月 28 火 29 水	国食 午後おやご 昼食 午後おやご 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナ高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハヤシライスコールスローサラダバナナお菓子、牛乳ドライカレーライスかぼちゃサラダ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にん エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かる にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g
午後1年後3日月1年	記食 おやつ 配食 おや日 記食 おや日 記食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ お菓子、牛乳	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー456kcal 食塩1.8g	27 月 28 火 29 水 30 木	国食 午後おやこ 昼食 午後おやこ 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナ。高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハヤシライスコールスローサラダバナナが菓子、牛乳ドライカレーライスかぼちゃサラダブロッコリー、一口ゼリー	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にん エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g *、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ビーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトビューレ、砂糖 かばちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩
年後 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子	記食 おやつ 配食 おや日 記食 おや日 記食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ お菓子、牛乳 はるまきどん	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶誌、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー456kcal 食塩1.8g	27 月 28 火 29 水 30 木	国食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナの高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハヤシライスコールスローサラダバナナが菓子、牛乳ドライカレーライスかぼちゃサラダブロッコリー、一口ゼリーかぼちゃケーキ、牛乳	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にん エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かる にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g **、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ビーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトビューレ、砂糖 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー625kcal 食塩1.2g かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳
年後 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子	記食 おやつ 配食 おや日 記食 おや日 記食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ お菓子、牛乳	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶誌、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー456kcal 食塩1.8g	27 月 28 火 29 水 30 木	国食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナ高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハナナカマライスコールラグドライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボライスカボライスカボライスカボライスカボライスカボライスカボライスカボ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にん エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、パナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かる にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g **、豚びき肉、玉ねぎ、にんにく、ビーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトビューレ、砂製 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー625kcal 食塩1.2g かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳 米、水
年後 年 年 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	記食 おやつ 配食 おや日 記食 おや日 記食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ お菓子、牛乳 はるまきどん	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶誌、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー456kcal 食塩1.8g	27 月 28 火 29 水 30 木	国食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナの高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハヤシライスコールスローサラダバナナが菓子、牛乳ドライカレーライスかぼちゃサラダブロッコリー、一口ゼリーかぼちゃケーキ、牛乳	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にん エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かる にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g **、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ビーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトビューレ、砂類 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー625kcal 食塩1.2g かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	は 曜食 お で 日 で は ままままままままままままままままままままままままままままままま	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ お菓子、牛乳 はるまきどん えのきと豆腐の卵スープ	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャッブ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、バセリ粉 ハム、塩こん/ぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー456kcal 食塩1.8g 米、豚ひき肉、春巻きの皮、人参、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ	27 月 28 火 29 水 30 木	国食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナ高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハナナカマライスコールラグドライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボラッカであった。サライスカボライスカボライスカボライスカボライスカボライスカボライスカボライスカボ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつお節、にんに 正うれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんに エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、パナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かまにら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g **、豚びき肉、玉ねぎ、にんにく、ビーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトビューレ、砂糖 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー625kcal 食塩1.2g かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳 米、水
日 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)	記食 お地田 記食 おも で で で で で で で た た た た り た り た り た り た り	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ お菓子、牛乳 はるまきどん えのきと豆腐の卵スープ パイン	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶誌、ケチャッブ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごまエネルギー456kcal 食塩1.8g 米、豚ひき肉、春巻きの皮、人参、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎエネルギー524kcal 食塩2.0g	27 月 28 火 29 水 30 木	国食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナ高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハナナが菓子、牛乳ドライカレーライスかぼちゃサラダブロッコリー、一口ゼリーかぼちゃケーキ、牛乳ごはん鶏のから揚げ	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつお節、にんじ 正うれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんじ エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g **、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ビーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトビューレ、砂糖 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー625kcal 食塩1.2g かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳 米、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油
年金 (年金) (年月) (年月) (年月) (年月) (年月) (年月) (年月) (年月	記食 お地田 記食 おも で で で で で で で た た た た り た り た り た り た り	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ お菓子、牛乳 はるまきどん えのきと豆腐の卵スープ パイン きなこヨーグルト	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お 弁 当 の 日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー499kcal 食塩1.3g ス ポ ー ツ の 日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶誌、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、バセリ粉 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー456kcal 食塩1.8g 米、豚ひき肉、春巻きの皮、人参、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー524kcal 食塩2.0g ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖	27 月 28 火 29 水 30 木	国食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食 年後おやご 昼食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマヨネーズ和えバナナ。高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳ハヤシライスコールラグカボナナが菓子、牛乳ドライカレーラダブロッコリー、一ロゼリーがぼちゃケーキ、牛乳ごはん鶏のから揚げさつまずの味噌汁	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつお節、にんし ぼうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんし エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、パナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g **、豚びき肉、玉ねぎ、にんにく、ビーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトビューレ、砂糖 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー625kcal 食塩1.2g かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳 米、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵
「 年後金 「 年月月	記食 お地田 記食 おも で で で で で で で た た た た り た り た り た り た り	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ ブロッコリーとおからのサラタ 卵のみそ汁 パイン お菓子、牛乳 豚丼 豆腐すまし汁 パイン お菓子 Sunny Side Upのパン ポークビーンズ 海藻サラダ オレンジ お菓子、牛乳 はるまきどん えのきと豆腐の卵スープ パイン きなこヨーグルト 麦ごはん	メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 プロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー607kcal 食塩2.1g お弁当の日 米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩エネルギー499kcal 食塩1.3g スポーツの日 ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉ハム、塩こん/ぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごまエネルギー456kcal 食塩1.8g 米、豚ひき肉、春巻きの皮、人参、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎエネルギー524kcal 食塩2.0g ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖 米、押麦、水	27月 28 火 29 水 30 木 31 金	昼食 午後おやご 昼食 午後おやご 昼食 午後おやご 昼食 午後お食	表ごはんタンドリーチキン豆乳ごまみそ汁切干大根とほうれん草のナムルオレンジフルーツヨーグルト味噌ラーメンニラのマコロ場が、牛乳ハナナの高野豆腐のコロフ場が、牛乳ハナナが菓子、牛乳ドライカレーライスがあますのようではんったのから揚げさつますの場にあった。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのから場ができる。これのからないではんりかいではんりないではんりないできる。これのから場ができる。これのからはいいではんりないではいいではいいではいいではいいではいいではいいできないではいいできないではいいではいいできないできないではいいできないではいいではいいではいいではいいではいいできないではいいではいいでありますができないではいいではいいでありますができないではいいでありますができないではいいではいいでありますができないではいいではいいではいいではいいではいいではいいではいいではいいではいいでは	米、押麦、水 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、にんに エネルギー464kcal 食塩1.7g ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン、りんご にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だしの素、だし入りみそ、もやし、ゆで中華めん、コーン、かま にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー646kcal 食塩3.9g 凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、まいたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギ636kcal 食塩1.9g **、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ビーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトビューレ、砂糖 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 エネルギー625kcal 食塩1.2g かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳 米、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩

午後おやつ 粉ふき芋、牛乳 じゃがいも、あおのり、食塩

☆アレルキーの中請をされている場合は、原因艮品を味去・11省して提供しま9