## 5月分献立予定表

おしら		1/年	_		3月月11年表			125.4.2
ŧ	日にち 曜日	附业石	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	そのた 調味料	I礼+*- たんぱく 脂質 塩相当量
たは、。		ドッグパン				ドッグパン		629 kc
べさ、、	1	しろみざかなフライ・ソース		しろみざかなフライ ツナ	+ + h + ' /- /	あぶら		25.8 g
よんに うで	木	マカロニサラダ	<del>ا</del> ّ		たまねぎ、にんじん、キャベツ	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	こしょつ、温  塩、こしょう、酒、素材力	
<i>J</i> (		ぶたにくとやさいのスープ		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	じゃがいも	鶏、スープストック	2.0 g
ラャ端		あさかまいごはん				こめ かたくりこ、じゃがいも、あぶら、		661 kc
おいわいがって	2	かつおとじゃがいものごまみそあえ		かつお、みそ	しょうが	いりごま、すりごま、さとう	みりん、酒、醤油	31.1 g
だわ <sub>節</sub>	金	こまつなのおひたし	0		こまつな、もやし、コーン		醤油	18.7 g
ていか	_	えのきたけのすましじる	-	とうふ、とりにく、なると	えのきたけ、ねぎ、にんじん、だいこん	フレナのひだけ	昆布だし、かつおだし、酒、醤油、塩	1.8 g
		こどものひゼリー		◆◊		こどものひゼリー   <b>◇◆</b>		
					月6日(火) こどもの日の振替休日	<b>◇◆</b>		
こた		そぼろまぜごはん		ぶたひきにく、とりひきにく	しょうが、えだまめ	<b>ン ▼</b>	醤油、みりん、酒	603 kc
こんだて たっぷり て	7	やきぶたとはるさめのあえもの		やきぶた	ほうれんそう、もやし、キャベツ	はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	からし粉、酢、醤油	24.1 g
だぷい	水	けんちんじる		なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく	じゃがいも、あぶら	かつおだし、素材力かつお	19.6 g
								2.1 g
こたビ	8	こくとうパン ぶたにくとだいずのケチャップに	-	ブセーノ だいず	にんじん、にんにく、トマト	こくとうパン	W 7 7 1 1 7 15	626 kc
んつタ だぷミ		スパゲティサラダ	0	ぶたにく、だいず むえんせきハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ	じゃがいも、あぶら、さとう スパゲティ、あぶら、さとう		
てりン	木	あじつけこざかな	-	あじつけこざかな(にぼし)	728482 12700700 1 F 17	X/177 1 William (CC)	りんと呼い塩、としょう	1.9 g
- 51		こめこのカレーライス					アレルケ゛ソフリー カレーフレーク 白ワイン	670 kc
ピルユ	9	(むぎごはん)	_	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	アレルケ゛ンフリー ハヤシフレーク ソース カレー	23.5 g
わおう ーツを フ	金	コーンわかめサラダ	0	ツナ、わかめ	  キャベツ、コーン	あぶら、さとう		
う <sup>をし</sup> フ	717	ジューシーフルーツ		2 7 X 12 IJ UJ	ジューシーフルーツ	ware, e.e.y	/皿、ソルに引、こしよう	19.5 g 1.8 g
		キムチチャーハン	H	  やきぶた、ぶたにく	シューシーフルーフ   キムチ、ピーマン、にんじん、ねぎ	  こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	L 酒、みりん、醤油、塩、素材力鶏だし	618 kc
ト。韓	12	もやしのしおダレあえ	_	むえんせきハム	もやし、こまつな、にんにく	ごまあぶら、いりごま	中華スープストック、塩、こしょう	23.7 g
ト 食 食 り 品 の	月	トックいりちゅうかスープ	10	とりにく、なると	ねぎ、にんじん、キャベツ、ほししいたけ	トック	こしょう、醤油、塩、がらスープ、中華スープストック	17.7 g
_ ()	Ĺ	とうにゅうプリン	1			とうにゅうプリン		2.3 g
<u>-</u> %h		ソフトめん				ソフトめん		621 kc
この場	13	きつねうどんかけじる		とりにく	ほししいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、 ごぼう わぎ スノにゅく		かつおだし、昆布だし、	31.2 g
たべよう のせて は易げを	火	あぶらあげのにつけ	0	あぶらあげ	ごぼう、ねぎ、こんにゃく	さとう		18.1 g
う~を		ごまふうみあえ		200	こまつな、コーン、キャベツ、もやし	いりごま、ごまあぶら	醤油	2.4 g
味		むぎごはん				こめ、むぎ		633 kc
味わおう	14	ますのあまじょうゆやき	_	ます		さとう、あぶら	醤油、みりん	30.2 g
おを	水	ひじきのにもの	10	とりにく、あぶらあげ、ひじき	にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん		醤油、酒	18.1 g
う゜	L	ぶたにくとやさいのごまみそしる	1	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、コーン	じゃがいも、すりごま、あぶら、ごまあぶら		2.0 g
<i>†</i> -		しょくパン				しょくパン		629 kc
こた せんご がい て かい	15	ポテトサラダ	_	むえんせきハム	にんじん、たまねぎ、グリンピース	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう		25.0 g
ヹゕ゚ぃ	木	こめこワンタンのスープ	0	ぶたにく、なると	たけのこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、しょうが	こめこワンタン		24.6 g
こりい		ヨーグルト	1	ヨーグルト		<u> </u>	/ш\ Т#A <sup>-</sup> / AГ77	2.3 g
こおっ		むぎごはん				こめ、むぎ		629 kc
こう運	16	ソースカツ	0	とりにく	レモンじる	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	塩、こしょう、ソース、みりん、ケチャップ	27.4 g
もだれ でえん であ会	金	ゆでやさい	$\rfloor^{\cup}$		キャベツ、にんじん		塩	16.3 g
しんご		こうはくすましじる		とうふ	ほししいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ		塩、醤油、酒、昆布だし、かつおだし	1.9 g
	1	<del>                                    </del>	1	<b>♦</b> ♦ 5	月19日(月) 運動会の繰替休業日		T	(22.1
味和	20	あさかまいごはん なっとう	-	なっとう		こめ	将油	622 kc
ッ だわ食	火	たまごとやさいのあえもの	0	きんしたまご、ソフトチキン	<b>チンゲンサイ、もやし、にんじん</b>	マロニー、さとう、あぶら、ごまあぶら		_
んわ食 だうを て	バ			なまあげ、だいず、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも	素材力かつお、かつおだし	2.0
じ ,	1	なまあげとたまねぎのみそしる			5	28	35. 15 - 65/6 5	_
							<del> </del>	ULL KU
。 、 、 、 、		なまあげとたまねぎのみそしる		あじつけのり				_
プログラ 人気の	21	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ	0	とりささみ	レモンじる	かたくりこ、あぶら、さとう	酒、醤油、みりん	
しょうゆい 人気のあっ	21	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ	0	とりささみ かつおぶし	ほうれんそう、もやし、にんじん		醤油	31.7 g 16.9
しょうゆい 人気のあっ	21	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる	0	とりささみ		かたくりこ	.a. a.a	31.7 g 16.9 1.9 g
しモン シーク 人気のある て	21 水	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう	語り	31.7 g 16.9 1.9 g
ジょうゆかけ トロモン シューク気のある てづ	21 水 22	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし	かたくりこ	醤油、塩、かつおだし醤油	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g
人気のある てづく	21 水 22 木	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ	醤油、塩、かつおだし	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g
人気のある てづくり	21 水 22 木	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー	醤油、塩、かつおだし醤油	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g
ジょうゆかけ へ ない 人気のある てづくり	21 水 22 木	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ	醤油、塩、かつおだし醤油	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc
ジょうゆかけ 、 ストー みさ レモン シュガー 合うさ 人気のある てづくり ごは	21 水 22 木 23	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー	醤油、塩、かつおだし醤油	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g
レモン シュガー 合うさば人気のある てづくり ごはんに	21 水 22 木 23	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく さばのみそに のり	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ	<ul> <li>醤油</li> <li>醤油、塩、かつおだし</li> <li>醤油</li> <li>塩、スープストック、こしょう</li> <li>醤油</li> <li>醤油</li> <li>酒、一味唐辛子、かつおだ</li> </ul>	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kg 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kg 27.2 g 20.9 g
レモン シュガー 合うさばの人気のある てづくり ごはんに	21 水 22 木 23 金	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく さばのみそに	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g
レモン シュガー 合うさばの た人気のある てづくり ごはんに ビ	21 水 22 木 23 金	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 酒、一味唐辛子、かつおだ し、素材力かつお	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g
人気のある てづくり ごはんに ビタ	21 水 22 木 23 金	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 酒、一味唐辛子、かつおだ し、素材力かつお 醤油、みりん、酒	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g
人気のある てづくり ごはんに ビタミ	21 水 22 木 23 金	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 酒、一味唐辛子、かつおだ し、素材力かつお	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g
人気のある てづくり ごはんに ビタミ	21 水 22 木 23 金	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 酒、一味唐辛子、かつおだ し、素材力かつお 醤油、みりん、酒	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g
・ レモン シュガー 合うさばの たっぷり こ人気のある てづくり ごはんに ビタミン カ	21 水 22 木 23 金 26 月	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 酒、一味唐辛子、かつおだ し、素材力かつお 醤油、みりん、酒	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 609 kc
レモン シュガー 合うさばの たっぷり こん人気のある てづくり ごはんに ビタミン カミ	21 水 22 木 23 金 26 月	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 酒、一味唐辛子、かつおだし、素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 609 kc 25.4 g
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	21 水 22 木 23 金 26 月	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる しおタンメンかけじる にくシューマイ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャペツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 一、味唐辛子、かつおだし、素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ラーメンスープ、酒	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 609 kc 25.4 g 18.3 g
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	21 水 22 木 23 金 26 月	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ	ぼうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 酒、一味唐辛子、かつおだし、素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩フーメンスープ、酒 醤油、酢	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 699 kc 25.4 g 18.3 g 2.0 g
・ レモン シュガー 合うさばの たっぷり こんだて人気のある てづくり ごはんに ビタミン カミカミ	21 水 22 木 23 金 26 月	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる ちゅうかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ  ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ  ぶたにく	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャペツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油、塩、入-プ、入トック、こしょう 醤油 塩、入-プ、入トック、こしょう 醤油 一味唐辛子、かつおだし、素材力かつお 番油、みりん、酒素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ラーバス-ブ、酒醤油、酢塩、酒	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 625.4 g 18.3 g 2.0 g 649 kc
レー・   シュガー   合うさばの   たっぷり   こんだて   ビー   人気のある   てづくり   ごはんに   ビタミン   カミカミ   ヴュ	21 水 22 木 23 金 26 月 27 火 28	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる ちゅうかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん メンチカツ・ソース	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ ぶたにく	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ グリンピース	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あぶら	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 一味唐辛子、かつおだ し、素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、 塩、こしょう、塩ラーメンスープ、酒 醤油、酢 塩、酒 ソース	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 2.0 g 609 kc 25.4 g 18.3 g 2.0 g 649 kc 25.0 g
レモン   シュガー 合うさばの たっぷり こんだて ビース  人気のある   てづくり   ごはんに   ビタミン   カミカミ   グリン	21 水 22 木 23 金 26 月	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ  ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ  ぶたにく にくシューマイ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ ブリンピース こまつな、もやし、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あぶら いりごま	<ul> <li>醤油</li> <li>醤油、塩、かつおだし</li> <li>醤油</li> <li>塩、 λ-7° ストック、こしょう</li> <li>醤油</li> <li>酒、一味唐辛子、かつおだし、素材力かつお</li> <li>醤油、みりん、酒素材力かつお、かつおだし</li> <li>鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ラーバスープ、酒醤油、酢塩、酒ソース</li> <li>醤油</li> <li>醤油</li> <li>醤油</li> <li>選油、酢塩、酒</li> <li>ソース</li> <li>醤油</li> </ul>	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 2.0 g 609 kc 25.4 g 18.3 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 20.5 g
レモン   シュガー 合うさばの たっぷり こんだて ビース  人気のある てづくり ごはんに ビタミン カミカミ グリッ	21 水 22 木 23 金 26 月 27 火 28	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる ちゅうかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし とうふとわかめのみそしる	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ ぶたにく	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ グリンピース	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あがら いりごま	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 一味唐辛子、かつおだ し、素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、 塩、こしょう、塩ラーメンスープ、酒 醤油、酢 塩、酒 ソース	31.7 g 16.9 1.9 g 26.3 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 2.0 g 2.0 g 25.4 g 20.9 kc 25.4 g 20.9 g 20.5 g 20.9 g
レー・   シュガー   合うさばの   たっぷり   こんだて   ミンスを   ア  人気のある   てづくり   ごはんに   ビタミン   カミカミ   グリン	21 水 22 木 23 金 26 月 27 火 28 水	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる ちゅうかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし とうふとわかめのみそしる コッペパン	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ  ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ  ぶたにく にくシューマイ	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ ブリンピース こまつな、もやし、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あぶら いりごま じゃがいも コッペパン	<ul> <li>醤油</li> <li>醤油、塩、かつおだし</li> <li>醤油</li> <li>塩、 λ-7° ストック、こしょう</li> <li>醤油</li> <li>酒、一味唐辛子、かつおだし、素材力かつお</li> <li>醤油、みりん、酒素材力かつお、かつおだし</li> <li>鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ラーバスープ、酒醤油、酢塩、酒ソース</li> <li>醤油</li> <li>醤油</li> <li>醤油</li> <li>選油、酢塩、酒</li> <li>ソース</li> <li>醤油</li> </ul>	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 21.9 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 2.0 g 2.0 g 409 kc 25.4 g 20.9 g 2.0 g 2.0 g 2.0 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 2.0 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 2.0 g 648 kc 25.0 g 20.5 g 2.0 g 683 kc
ジェラット  ・ く・ 合うさばの たっぷり こんだて   木っぷう アストー 人気のある   てづくり   ごはんに   ビタミン   カミカミ   ヴリン   旬	21 水 22 木 23 金 26 月 27 火 28 水	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし とうふとわかめのみそしる コッペパン だいずチョコクリーム	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ ぶたにく にくシューマイ メンチカツ とうふ、わかめ、みそ、だいず	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、さくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ グリンピース こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あぶら いりごま じゃがいも コッペパン だいずチョコクリーム	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 一味唐辛子、かつおだし 素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ラーメンスープ、酒 醤油、酢 塩、酒 ソース 醤油 素材力かつお、かつおだし	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 625.4 g 18.3 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 20.5 g 20.5 g 20.6 g 20.6 g 20.6 g 20.8 g 20.8 g 20.9 g 20.8 g 20.8 g
ジェうゆかせ くく みここ こっぷり こんだて 末つぎう げーレモン シュガー 合うさばの たっぷり カミカミ ピースを アス人気のある てづくり ごはんに ビタミン カミカミ グリン 旬	21 水 22 木 23 金 26 月 27 火 28 水	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる たっかかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし とうふとわかめのみそしる コッペパン だいずチョコクリーム マカロニのミートソースに	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ  ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ  ぶたにく にくシューマイ  メンチカツ とうふ、わかめ、みそ、だいず	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ グリンピース こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あぶら いりごま じゃがいも コッペパン だいずチョコクリーム マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープ、ストック、こしょう  醤油 塩、スープ、ストック、こしょう  醤油 酒、一味唐辛子、かつおだし 、素材力かつお、かつおだし 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩フ・メンスープ、、酒 醤油、酢塩、酒 ソース 醤油 素材力かつお、かつおだし  ゲチャブ、ソース、アルルゲンフリーパウン、赤ワイン、こしょう、塩、スープ、ストック、ホワイン・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース	31.7 g 16.9 1.9 g 1.9 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 20.5 g 25.5 g
ジょうゆっけ ふく みきにばの たっぱつ こんだて 未つうう げく レモン シュガー 合うさばの たっぷり カミカミ ピースを アスパラー人気のある てづくり ごはんに ビタミン カミカミ グリン 旬の	21水       22木       23金       26月       27火       28水       29木	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる たっかかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし とうふとわかめのみそしる コッペパン だいずチョコクリーム マカロニのミートソースに グリーンサラダ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ ぶたにく にくシューマイ メンチカツ とうふ、わかめ、みそ、だいず	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、さくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ グリンピース こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あぶら いりごま じゃがいも コッペパン だいずチョコクリーム マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル あぶら、さとう	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープ、ストック、こしょう 醤油 塩、スープ、ストック、こしょう 醤油 酒、一味唐辛子、かつおだし 、素材力かつお、かつおだし 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ウ-バパーブ、酒 醤油、酢塩、酒 ソース 醤油 素材力かつお、かつおだし	31.7 g 16.9 1.9 g 624 kc 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 20.5 g 20.5 g 20.6 g 649 kc 25.0 g 20.5 g 20.5 g 20.6 g 22.2 g
ごようゆかけ ストー みそこ こっぱて こんだて 未っらう ガス・レモン シュガー 合うさばの たっぷり カミカミ ピースを アスパラー人気のある てづくり ごはんに ビタミン カミカミ グリン 旬の	21水       22木       23金       26月       27火       28水       29木	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる ちゅうかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンビース ごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし とうふとわかめのみそしる コッペパン だいずチョコクリーム マカロニのミートソースに グリーンサラダ あさかまいごはん	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ ぶたにく にくシューマイ メンチカツ とうふ、わかめ、みそ、だいず ソフトチキン	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ グリンピース こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら いりごま じゃがいも コッペパン だいずチョコクリーム マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル あぶら、さとう	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 塩、スープストック、こしょう  醤油 洒、一味唐辛子、かつおだし 、素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし  鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩フーメンスープ、酒 醤油、酢塩、酒 ソース 醤油 素材力かつお、かつおだし  ゲチャップ、ソース、アレルゲンフリーハキシ、赤ワ゚イン、こしょう、塩、スープストック りんご酢、塩、粒マスタード	31.7 g 16.9 1.9 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 20.5 g 20.5 g 20.5 g 20.5 g 20.6 g 20.6 g 20.6 g 20.7 g 20.8 g 20.9 g 2
ごようゆかす へ ストー・サミニー こしぎこ こんだて 未つらう ガス ふり レモン シュガー 合うさばの たっぷり カミカミ ピースを アスパラ ひに 人気のある てづくり ごはんに ピタミン カミカミ グリン 旬の てづ	21 水 22 木 23 金 26 月 27 火 28 水 29 木 30	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チャンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる ちゅうかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンピースごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし とうふとわかめのみそしる コッペパン だいずチョコクリーム マカロニのミートソースに グリーンサラダ あさかまいごはん ひじきてづくりふりかけ	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ ぶたにく にくシューマイ メンチカツ とうふ、わかめ、みそ、だいず ソフトチキン	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、さくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ グリンピース こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あぶら いりごま じゃがいも コッペパン だいずチョコクリーム マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル あぶら、さとう こめ さとう、いりごま	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 一味唐辛子、かつおだし 素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ラートンスープ、酒 醤油、酢 塩、酒 ソース 醤油 素材力かつお、かつおだし  がチャップ、ソース、アレルヴンフリーハヤシ、赤ワ イン、こしょう、塩、スープストック りんご酢、塩、粒マスタード みりん、醤油	31.7 g 16.9 1.9 g 16.9 22.2 g 26.3 g 1.9 g 618 kc 27.2 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 2.0 g 609 kc 25.4 g 18.3 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 20.5 g 20.5 g 20.5 g 20.6 g 20.5 g 20.6 g
- ジょうゆかけ へ ストー・メモニー こっぱて しったて 未っらう げえ レモン シュガー 合うさばの たっぷり カミカミ ピースを アスパラー人気のある てづくり ごはんに ビタミン カミカミ グリン 旬の	21 水 22 木 23 金 26 月 27 火 28 水 29 木 30	なまあげとたまねぎのみそしる あさかまいごはん あじつけのり ささみのレモンじょうゆかけ やさいのおかかあえ にらたまじる シュガートースト ごぼうサラダ チキンコンソメスープ アセロラゼリー あさかまいごはん さばのみそに のりあえ なんばんじる むぎごはん ぶたにくどんぶりのぐ とうふともやしのみそしる ちゅうかめん しおタンメンかけじる にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル グリンビース ごはん メンチカツ・ソース さんしょくおひたし とうふとわかめのみそしる コッペパン だいずチョコクリーム マカロニのミートソースに グリーンサラダ あさかまいごはん	0	とりささみ かつおぶし たまご、とりにく、とうふ ソフトチキン とりにく  さばのみそに のり とりにく、なまあげ、とうふ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、みそ ぶたにく にくシューマイ メンチカツ とうふ、わかめ、みそ、だいず ソフトチキン	ほうれんそう、もやし、にんじん にら、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン ほうれんそう、もやし ねぎ、ごぼう、だいこん たまねぎ、しらたき もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ グリンピース こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	かたくりこ しょくパン、マーガリン、さとう ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー こめ じゃがいも こめ、むぎ さとう、あぶら ちゅうかめん あぶら さとう、ごまあぶら、すりごま こめ あぶら いりごま じゃがいも コッペパン だいずチョコクリーム マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル あぶら、さとう こめ さとう、いりごま	醤油 醤油、塩、かつおだし 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 塩、スープストック、こしょう 醤油 一味唐辛子、かつおだし 素材力かつお 醤油、みりん、酒 素材力かつお、かつおだし 鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ラートンスープ、酒 醤油、酢 塩、酒 ソース 醤油 素材力かつお、かつおだし  がチャップ、ソース、アレルウ゚ンフリーハヤシ、赤ワ イン、こしょう、塩、スープストック りんご酢、塩、粒マスタード みりん、醤油 みりん、酒、醤油	31.7 g 16.9 1.9 g 16.9 2.2 g 26.3 g 1.9 g 20.9 g 2.1 g 605 kc 25.9 g 18.2 g 20.9 g 2.0 g 609 kc 25.4 g 18.3 g 2.0 g 649 kc 25.0 g 20.5 g 20.5 g 20.5 g 20.5 g 20.6 g 20.6 g 20.6 g 20.7 g 683 kc 26.8 g 25.5 g 2.2 g 600 kc 26.0 g 17.0 g

	エネルキャー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マク* ネシウム	鉄	亜鉛	<i>げノ</i> ール 当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩 相当量	
月間栄養価 (中学年)	629kcal	26.6g	19.9g	350mg	90mg	3.2mg	2.7mg	223 µ g	0.68mg	0.58mg	28mg	6.0g	2.0g	