

	1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		19日(月)		20日(火)							
	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90	牛乳90							
午前	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	45.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0					
	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	45.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0	牛乳	90.0	0.0					
昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き 野菜のマヨドレ和え わかめスープ	御飯 タラの煮つけ 中華風サラダ すし汁(お好み焼き・お好み焼き)	とうもろこしごはん ホキの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ブロッコリーのポテト酢和え みそ汁(キャベツ・豆腐・わかめ)	御飯 スパイシーチキン はるさめサラダ 白菜ときのこのポカポカスープ	御飯 ハヤシチチュー 白和え	御飯 松風焼き・豆腐いり 白菜の煮浸し すし汁(お好み焼き・お好み焼き)	御飯 あじの竜田揚げ 絹厚揚げの酢豚風 みそ汁(白菜・じゃが芋・揚げ)	御飯 そばろ煮(土曜日) みそ汁(白菜・じゃが芋・揚げ)	御飯 揚げそばのケチャップソース キャベツのマヨ和え 豆腐とわかめのスープ	カレーうどん 野菜炒め	御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 キャベツのポテト酢和え みそ汁(お好み焼き・お好み焼き)	御飯 豚肉のしょうが焼き 中華風サラダ すし汁(お好み焼き・お好み焼き)	御飯 タラの煮つけ 中華風サラダ すし汁(お好み焼き・お好み焼き)	御飯 クリームシチュー 添え野菜(土曜日)	とうもろこしごはん ホキの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ブロッコリーのポテト酢和え みそ汁(キャベツ・豆腐・わかめ)	御飯 スパイシーチキン はるさめサラダ 白菜ときのこのポカポカスープ																						
	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	20.0	30.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0	米	40.0	60.0					
午後	豚肉(もも)	25.8	32.0	たら	30.0	40.0	鶏もも肉	36.0	45.0	豚肉(もも)	20.0	25.0	鶏ひき肉	16.0	20.0	あじ	32.0	40.0	鶏ひき肉	16.0	20.0	そば	30.0	40.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0	たら	30.0	40.0					
	たまねぎ	9.6	12.0	しょうが	0.2	0.2	食塩	0.1	0.2	たまねぎ	35.0	50.0	木綿豆腐	28.0	35.0	たまねぎ	10.5	15.0	たまねぎ	3.0	4.0	さば	0.1	0.1	食塩	0.1	0.1	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0	たら	30.0	40.0		
ピーマン	4.0	5.0	酒	0.8	1.0	ホキ	30.0	40.0	しょうゆ	0.4	0.6	にんにく	10.5	15.0	たまねぎ	10.5	15.0	酒	0.8	1.0	にんにく	8.0	10.0	片栗粉	0.3	0.4	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0	たら	30.0	40.0			
もやし	9.6	12.0	しょうゆ	2.4	3.0	食塩	0.1	0.1	にんにく	0.1	0.2	マヨネーズ	7.0	10.0	片栗粉	2.1	3.0	しょうゆ	0.2	0.3	さば	0.1	0.1	ケチャップ	4.2	5.3	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0	たら	30.0	40.0			
しょうゆ	1.4	1.7	みりん	0.8	1.0	カレー粉	0.1	0.2	じゃが芋	9.6	12.0	油	1.4	2.0	みりん	1.0	1.5	酒	0.7	1.0	生揚げ	16.0	20.0	はくさい	10.4	13.0	キャベツ	19.2	24.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0
しょうが	0.8	1.2	キャベツ	16.0	20.0	にんにく	8.0	10.0	はるさめ	4.8	6.0	水	70.0	100.0	酒	0.7	1.0	生揚げ	16.0	20.0	はくさい	10.4	13.0	キャベツ	19.2	24.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
酒	0.7	1.0	にんにく	6.4	8.0	しょうゆ	4.0	5.0	コンソメ	0.3	0.5	コンソメ	0.3	0.5	酒	0.7	1.0	生揚げ	16.0	20.0	はくさい	10.4	13.0	キャベツ	19.2	24.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
みりん	0.4	0.5	油揚げ	2.4	3.0	油揚げ	2.4	3.0	コンソメ	0.3	0.5	コンソメ	0.3	0.5	酒	0.7	1.0	生揚げ	16.0	20.0	はくさい	10.4	13.0	キャベツ	19.2	24.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
油	0.8	1.0	ごまつな	4.0	5.0	油揚げ	2.4	3.0	コンソメ	0.3	0.5	コンソメ	0.3	0.5	酒	0.7	1.0	生揚げ	16.0	20.0	はくさい	10.4	13.0	キャベツ	19.2	24.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
マヨネーズ(無糖)	5.6	7.0	酢	2.4	3.0	油揚げ	2.4	3.0	コンソメ	0.3	0.5	コンソメ	0.3	0.5	酒	0.7	1.0	生揚げ	16.0	20.0	はくさい	10.4	13.0	キャベツ	19.2	24.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
キャベツ	16.0	20.0	しょうゆ	1.1	1.4	みりん	0.2	0.3	はくさい	8.0	10.0	えのきたけ	2.4	3.0	ごまつな	6.4	8.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0
ごまつな	6.4	8.0	しょうゆ	1.1	1.4	みりん	0.2	0.3	はくさい	8.0	10.0	えのきたけ	2.4	3.0	ごまつな	6.4	8.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0
にんにく	6.4	8.0	ごま油	0.4	0.5	みりん	0.2	0.3	はくさい	8.0	10.0	えのきたけ	2.4	3.0	ごまつな	6.4	8.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0
ツナ油揚げ	4.8	6.0	すりごま	0.6	0.8	かつおだし汁	0.4	0.5	えのきたけ	2.4	3.0	ごまつな	6.4	8.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
マヨドレ	4.8	6.0	じゃが芋	8.0	10.0	ブロッコリー	16.0	20.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
はくさい	12.0	15.0	たまねぎ	6.4	8.0	ポテト酢	1.0	1.2	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
じゃが芋	4.0	5.0	たいこん	4.0	5.0	キャベツ	12.0	15.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
焼き豆腐	6.4	8.0	にんにく	4.8	6.0	絹ごし豆腐	8.0	10.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
油揚げ	4.0	5.0	油揚げ	4.8	6.0	絹ごし豆腐	8.0	10.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
カットわかめ	0.2	0.2	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	ケチャップ	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	キャベツ	16.0	20.0	ブロッコリー	8.0	10.0	凍り豆腐	4.8	6.0	豚肉(もも)	24.0	30.0			
コンソメ	2.0	2.5	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0	片栗粉	1.6	2.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
食塩	0.2	0.2	かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
しょうゆ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
			かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
			かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
			かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
			かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
			かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
			かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
			かつおだし汁	96.0	120.0	かつおだし汁	0.2	0.2	すりごま	0.8	1.0	しょうゆ	1.1	1.4	えのきたけ	2.4	3.0	だいたい	1.6	2.0	ねぎ	1.6	2.0	かつおだし汁	96.0	120.0	お好み焼き用	4.8	6.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.4	3.0			
			かつおだし汁	96.0	120.0																																	

