

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	牛乳 バナナ	2	牛乳 オレンジ	3	牛乳 じゃがいも	4	牛乳 さつまいも	5	牛乳 バナナ	6	かぼちゃプリン
ボークカレー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご カレールウ いんげん	御飯	米	御飯	米	御飯	米	そぼろ丼	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやえんどう しょうゆ 酒 砂糖	とんとん丼	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
三色酢の物	だいこん きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん	ボークビーンス	豚肉(ばら) ゆで大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ ケチャップ ウスターソース 砂糖	白身魚のトマトソースかけ	たら 片栗粉 油 ホールトマト缶詰 砂糖 たまねぎ ケチャップ	豚ニラ炒め	豚肉(ばら) たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうゆ みりん 酒	バンバンジー	鶏ささ身 きゅうり にんじん すりごま ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 白みそ	もやしの和え物	もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	ブロッコリーのこま和え	ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ささ身と胡瓜のサラダ	鶏ささ身 きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ	白菜のナムル	はくさい にんじん 生わかめ しょうゆ 酢 酒 みりん 砂糖 ごま油	すまし汁	たまねぎ 絹ごし豆腐 しいたけ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	みそ汁	さつまいも ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
ツナ昆布おにぎり	米 塩こんぶ ツナ油漬缶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		カルピスゼリー	カルピス 水 ゼラチン 水	カステラ	小麦粉 卵 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳	じゃこピザ	食パン しらす干し マヨネーズ しょうゆ 焼きのり とろけるチーズ	マカロニサラダ	マカロニ ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ ウスターソース	オレンジ	オレンジ
8	牛乳 バナナ	9	牛乳 オレンジ	10	牛乳 じゃがいも	11	牛乳 さつまいも	12	牛乳 バナナ	13	ラ・フランスのゼリー
醤油ラーメン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) たまねぎ こまつな はくさい にんじん しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん かつおだし汁 中華だしの素	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	鶏丼	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 砂糖
こまつなサラダ	こまつな ツナ油漬缶 もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	赤魚の煮つけ	あかうお しょうゆ 酒 みりん 片栗粉	もも肉とレバーの生姜煮	鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉	メルルーサの南蛮漬	メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酢	鶏肉のさっぱりレモン焼き	鶏もも肉 酒 食塩 砂糖 みりん しょうゆ レモン果汁 バセリ	海藻サラダ	キャベツ カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー	春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油	あげとえのきのサラダ	キャベツ きゅうり 油揚げ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ(うすくち) 酢	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり マヨネーズ 食塩	みそ汁	木綿豆腐 ねぎ にんじん 煮干だし汁 白みそ
		みそ汁	さつまいも にんじん ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	にんじん はくさい みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	野菜スープ	たまねぎ レタス しめじ 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	みそ汁	たまねぎ なす 焼きふ 煮干だし汁 白みそ		
				オレンジ	オレンジ			ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)		
牛乳 ジャムサンド	牛乳 食パン いちごジャム	牛乳	牛乳	ソーセージピラフ	米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん コーン しょうゆ 洋風だしの素	牛乳	牛乳	そばめし	米 焼きそばめん 豚肉(ばら) キャベツ ねぎ 焼きそばソース 中濃ソース	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
15		16	牛乳 バナナ	17	牛乳 じゃがいも	18	牛乳 さつまいも	19	牛乳 バナナ	20	かぼちゃプリン
敬老の日		御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) にら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖
		豚肉の生姜焼き	豚肉(肩ロース) たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ 酒 みりん	白身魚のオーロラソース	メルルーサ 片栗粉 油 マヨネーズ ケチャップ	鶏肉のノルウェー風	鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ケチャップ ウスターソース 砂糖	牛肉とごぼうの生姜煮	牛肉(ばら) しょうが にんじん ごぼう 糸こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒	白菜の和え物	はくさい にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
		スパゲティサラダ	スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ	ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー にんじん ツナ油漬缶 しょうゆ 砂糖 酒 みりん	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ 食塩	ほうれん草の白和え	ほうれんそう にんじん ひじき 木綿豆腐 すりごま 白みそ 砂糖 しょうゆ	すまし汁	たまねぎ こまつな みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん
		みそ汁	はくさい にんじん ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	たまねぎ 絹ごし豆腐 生わかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	野菜スープ	たまねぎ キャベツ にんじん グリーンアスパラガス 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	みそ汁	なす たまねぎ 焼ふ ねぎ 煮干だし汁 白みそ		
		ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー	オレンジ	オレンジ			バナナ	バナナ		
		胡麻昆布おにぎり	米 塩こんぶ ごま ごま油	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
				あんまん風蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 こしあん	シュガートースト	食パン グラニュー糖 バター	ふかし芋	さつまいも(皮付)	オレンジ	オレンジ
22	牛乳 バナナ	23		24	牛乳 じゃがいも	25	牛乳 さつまいも	26	牛乳 バナナ	27	ラ・フランスのゼリー
ドライカレー	米 豚ひき肉 牛ひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン カレールウ ケチャップ	秋分の日		御飯	米	御飯	米	ごま塩御飯	米 食塩 黒ごま	焼きそば	焼きそばめん 豚肉(ばら) にんじん キャベツ 焼きそばソース
ポパイサラダ	ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨネーズ			麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ 白みそ 砂糖 酒 みりん しょうゆ 片栗粉	鱈の味噌焼き	さわら 白みそ みりん 酒 砂糖	唐揚げ	鶏肉(からあげ用) 塩こうじ あおのり 油	もやしのツナ和え	もやし にんじん ツナ油漬缶 カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
野菜スープ	たまねぎ レタス コーン(冷凍) 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)			キャベツと胡瓜のみそドレッシング	キャベツ きゅうり コーン 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖	納豆の磯青菜和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	ブロッコリーとちくわの味噌マヨ和え	ブロッコリー ちくわ すりごま 白みそ マヨネーズ 砂糖 しょうゆ	みそ汁	たまねぎ ねぎ 生わかめ 煮干だし汁 白みそ
				すまし汁	だいこん しめじ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	たまねぎ かぼちゃ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	だいこん にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん		
にゅうめん	干しそうめん 鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん えのきたけ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒			牛乳	牛乳	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
				ソーセージ蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 ウインナーソーセージ ケチャップ			レモンケーキ	牛乳	バナナ	バナナ
29	牛乳 バナナ	30	牛乳 オレンジ								
味噌煮込みうどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい コーン 油揚げ 白みそ みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁	御飯	米								
ささ身と胡瓜のナムル	鶏ささ身 きゅうり ひじき にんじん 酢 しょうゆ ごま油 みりん	鮭のコーンマヨ焼き	さけ コーン マヨネーズ しょうゆ 食塩 パセリ粉								
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん ちくわ しょうゆ 酒 みりん 砂糖								
		みそ汁	じゃがいも ほうれんそう 生揚げ 煮干だし汁 白みそ								
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
きなこ揚げパン	ロールパン 砂糖 油 きな粉	チーズ蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 クリームチーズ 卵								