



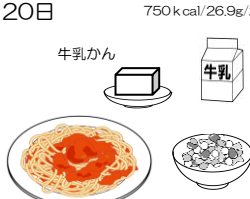



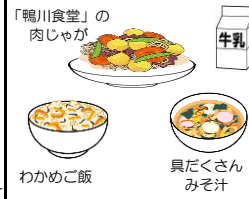


月	火	水	木	金	
<p>*都合により献立を変更することがあります。</p> <p>*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。</p>		<p>1日 755 kcal/34.2g/2.3g</p> <p>おひたし 魚の佃煮漬け 牛乳</p>  <p>ごまご飯 のつべい汁</p>	<p>2日 821 kcal/24.6g/3.3g</p> <p>莖わかめとツナの和え ゼリーフライ 牛乳</p>  <p>ごはん みそ汁</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p> 	
		おもにエネルギーになる	米★白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、サラダ油、さといも、こんにやく	米、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、揚げ油、上白糖	米、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、揚げ油、上白糖
		おもに体を作る	★牛乳(飲用)、たら、豚肉、焼き竹輪	★牛乳(飲用)、ホキ、油揚げ、みそ	★牛乳(飲用)、冷凍おから、★たまご、オイルツナ(ルー)、くわかめ、大豆(国産、乾)、油揚げ、みそ
おもに体の調子を整える	ねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ		
<p>6日 753 kcal/29.9g/3g</p> <p>菊花みかん 牛乳</p>  <p>担々麺 ピーンズサラダ</p>	<p>7日 780 kcal/34.4g/3.3g</p> <p>五目豆 いわしの生姜煮 牛乳</p>  <p>ぶりかけごはん みそ汁</p>	<p>8日 752 kcal/28.3g/3.4g</p> <p>ナムル 牛乳</p>  <p>ブルコキ丼 白菜スープ</p>	<p>9日 771 kcal/27.2g/2.5g</p> <p>じゃがいもの きんぴら ホキの紅葉焼き 牛乳</p>  <p>ごはん みそ汁</p>	<p>10日 802 kcal/28.1g/2.2g</p> <p>牛乳</p>  <p>カレーライス シーフードサラダ ごはん</p>	
★蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、でんぷん、★白いりごま、★白すりごま	米★白いりごま、三温糖、こんにやく、じゃがいも	米、麦、サラダ油、上白糖、ごま油、★白いりごま	米、麦、★マヨネーズ、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、糸こんにやく、三温糖	米、麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	
★牛乳(飲用) 豚ひき肉、赤みそ、青大豆、大豆(国産、乾)	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、おかか、削り、あおりのいわし、大豆(国産、乾)、角切り昆布、さつま揚げ、みそ	★牛乳(飲用) 豚肉、ベーコン	★牛乳(飲用) ホキ、油揚げ、みそ	★牛乳(飲用) 豚肉、★ビザチーズ、★牛乳(調理用)、レンズまめ(乾)、★冷凍むきえび、★いか	
しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、にんじん、干し椎茸、にら、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、みかん	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、にもやし、きゅうり、はくさい、ホールコーン(冷凍)、こまつな	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、きゅうり、キャベツ、レモン	
<p>13日 751 kcal/27.1g/2.5g</p> <p>すき焼き風煮 牛乳</p>  <p>サワーかん ごはん みそ汁</p>	<p>14日 815 kcal/33.2g/2.7g</p> <p>セサミケーキ 牛乳</p>  <p>死神うどんカフェ1号店 きのこのから揚げ かきたまうどん</p>	<p>15日 765 kcal/33.5g/2.4g</p> <p>ごま和え 魚の塩焼き 牛乳</p>  <p>ごはん いものこじ</p>	<p>16日 871 kcal/36.5g/3.0g</p> <p>キャロットかん 牛乳</p>  <p>フィッシュバーガー かぼちゃシチュー</p>	<p>17日 809 kcal/28g/3.4g</p> <p>さつまいもチップス 牛乳</p>  <p>マーボー大根 中華スープ</p>	
米、じゃがいも、糸こんにやく、サラダ油、上白糖	うどん(冷凍)、サラダ油、でんぷん、揚げ油、薄力粉、★白すりごま、上白糖、★バター、★白いりごま	米、麦、★白すりごま、上白糖、サラダ油、さといも	★丸パン、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、サラダ油、★バター、上白糖	米、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ(乾)、さつまいも、揚げ油、グラニュー糖	
★牛乳(飲用) 豚肉、豆腐、油揚げ、カットわかめ、みそ、★乳酸菌飲料(殺菌)、粉寒天	★牛乳(飲用) 鶏肉、かまぼこ、★たまご、きひなご、★牛乳(調理用) ★生クリーム	★牛乳(飲用) さば、鶏肉、豆腐、みそ	★牛乳(飲用) たら、★たまご、鶏肉、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム、粉寒天	★牛乳(飲用) 豆腐、豚ひき肉、みそ、鶏肉	
にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、しょうが	★ほうろんそう、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、まいたけ	にんにく、トマト、ケチャップ、玉葱、にんじん、かぼちゃ(国産)、エリンギ、★りんごジュース	だいこん、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ	
<p>20日 750 kcal/26.9g/2.1g</p> <p>牛乳かん 牛乳</p>  <p>和風スープバグティ マセドアンサラダ</p>	<p>21日 786 kcal/29.2g/2.9g</p> <p>牛乳</p>  <p>豆腐とひき肉のあんかけ丼 春雨スープ</p>	<p>22日 797 kcal/33g/2.5g</p> <p>昆布の煮物 ししゃもの磯部揚げ 牛乳</p>  <p>ごはん 豚汁</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24日 753 kcal/28.3g/2.7g</p> <p>青菜のアーモンド和え 牛乳</p>  <p>たまご丼 みそ汁</p>	
スパゲティ、サラダ油、★バター、じゃがいも、上白糖	米、麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、普通はるさめ(乾)、★白いりごま	米、でんぷん、薄力粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、じゃがいも、こんにやく	米、麦、ごま油、サラダ油、上白糖、★白いりごま、でんぷん	米、麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、★アーモンド(ダイス・粉末)	
★牛乳(飲用) ★いか、ペーコン、きざみ、のり、粉寒天、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用) 豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、鶏肉、★うずら卵(水煮)	★牛乳(飲用) ★ししゃも、あおのり、★たまご、刻み昆布、大豆(国産、乾)、さつま揚げ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	★牛乳(飲用) 豚肉(ひき肉)、★たまご、カットわかめ	★牛乳(飲用) ★たまご、油揚げ、みそ	
にんにくにんじん、玉葱、しめじ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、みかん缶	にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ、こまつな	にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、ねぎ	玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ		
<p>27日 756 kcal/32.3g/3g</p> <p>魚のみそ チーズ焼き 牛乳</p>  <p>さつまいもご飯 みそ汁</p>	<p>28日 787 kcal/30.1g/3.5g</p> <p>フルーツ ヨーグルト 牛乳</p>  <p>フレンチトースト ストライキ中のミートボールシチュー</p>	<p>29日 754 kcal/24.4g/3.3g</p> <p>「鴨川食堂」の肉じゃが 牛乳</p>  <p>わかめご飯 具だくさんみそ汁</p>	<p>30日 759 kcal/30.1g/2.7g</p> <p>りんご 牛乳</p>  <p>釜焼きビビンパ たまごスープ</p>	<p>感謝して食べよう</p> 	
米、もち米、さつまいも、★白いりごま、上白糖、サラダ油	★食パン、上白糖、サラダ油、★バター、薄力粉、パン粉(生)	米、★白いりごま、じゃがいも、糸こんにやく、サラダ油、上白糖	米、麦、ごま油、サラダ油、上白糖、★白いりごま、でんぷん	★牛乳(飲用) 豚肉(ひき肉)、★たまご、カットわかめ	
★牛乳(飲用) さわらみそ、★ビザチーズ、油揚げ、赤みそ	★牛乳(飲用) ★牛乳(調理用) ★生クリーム、★たまご、豚ひき肉、凍り豆腐、★ヨーグルト	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ、豚肉、油揚げ、みそ	★牛乳(飲用) 豚肉(ひき肉)、★たまご、カットわかめ		
もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト、缶詰(ホール)、トマトピューレ、トマトケチャップ、みかん缶、パイ缶	玉葱、にんじん、さやいんげん、はくさい、もやし、ねぎ、ごぼう	にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、たけのこ(ゆで)、★りんご		