日(曜)	献		標:食品ロスについて知る		佐賀県立佐賀工業高等学校 栄養 価				
	<u> </u>	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・そ		タンパク質	脂質	カルシ
	名 ご飯 牛乳	牛乳	(18.49)	精白米強化米		(kcal)	(g)	(g)	(m;
	魚のもみじ焼き きゅうり	赤魚 スキムミルク	人参 たくあん 胡瓜	マヨネーズ ごま ごま油	塩 胡椒 醤油	810	34.1	34.1	378
	とたくわんのごま和え								
	五目きんぴら イワシ団子のすまし汁	茎わかめ さつま揚げ いわしボール わかめ	ごぼう 人参 小松菜 人参 えのき	こんにゃくごま油 ごま 砂糖	醤油 みりん 唐辛子 かつお節(だし)昆布だし みりん 醤油				
\rightarrow	ご飯 牛乳	牛乳	小松米 人多 えのさ	精白米 強化米	かつお別(たひ)おりたひ 赤りん 醤油				
	牛丼 うずら卵フライ	上 ?。 牛肉 うずら卵フライ	人参 玉ねぎ えのき しめじ ネギ	でん粉 薄力粉 油 こんにゃく 砂糖	かつお節(だし)醤油 酒				
7 (火)	もやしのごま酢和え	油揚げ	もやし 小松菜 人参	ごま 砂糖	醤油 酢	962	38.0	29.3	39
	さつま汁	鶏肉 味噌	大根 ごぼう 人参 ネギ	こんにゃく さつま芋	煮干し(だし)				
	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
	ちゃんぽん みかん	豚肉 いか えび かまぼこ	キャベツ 人参 もやし ネギ きくらげ にんにく しょうが	ごま油 ちゃんぽん麺	塩 胡椒 醤油 鶏ガラスープ 白湯	858	29.3	29.2	315
8 (水)	ロミわ / 草の和ら物	かつお笠を対	みかん	7.0.10%	76.7p				
	ほうれん草の和え物 春巻き	かつお節 海苔 春巻き	ほうれん草 人参 胡瓜	砂糖油	選 油				
-	ご飯牛乳	牛乳		精白米 強化米					
		1 30		THE SECOND SECOND	ハヤシルー デミグラスソース				
9 (木)	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	油 じゃが芋	ウスターソース 赤ワイン 塩 胡椒	958	27.7	33.1	337
	ビーンズサラダ	mixビーンズ	キャベツ 胡瓜	アーモンド	胡麻ドレッシング				
	青りんごゼリー			青りんごゼリー					
	秋の香りご飯 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 しめじ いんげん	精白米 強化米 栗 油	酒 塩 醤油 みりん				
10 (金)	鮭の塩焼き	鮭	大根		醤油	805	39.1	18.1	335
	煮じゃあ	小豆 鶏肉	ごぼう 人参 いんげん 蓮根 椎茸	里芋 こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒				
\dashv	おわんだねのすまし汁	おわんだね わかめ	冬瓜 えのき 人参 小松菜	こんにゃく	醤油 みりん 塩 かつお節だし だし昆布				
13 (月)	スポーツの日								
\rightarrow	ご飯 里芋の煮物 牛乳	牛乳 鶏肉	いんげん 人参	精白米 強化米 里芋 砂糖 油	醤油 みりん				
	プルコギ	牛乳 期内 牛肉 みそ	下ねぎ にんにくしょうが りんご	でま 砂糖 油	醤油 みりん 醤油 豆板醤				
14 (火)	切干大根キムチナムル	178 07.0	切干大根 キムチ ほうれん草 もやし	ごま油 ごま	醤油 豆似酱	824	31.1	23.1	351
	ワカメスープ	わかめ 豆腐 かまぼこ	レタス ネギ コーン		中華だし 醤油 塩 胡椒 酒 ガラスープ				
\neg	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
15 (3K)	魚の天ぷら	赤魚		天ぷら粉 油	塩 胡椒 酒	853	34.0	23.0	201
15 (水)	わかめの酢の物	わかめ	キャベツ 胡瓜 人参 しょうが	さとう	塩 酢	000	34.0	Z3.U	384
	大根のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう しょうが いんげん	油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	醤油 みりん 酒				<u> </u>
	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					ĺ
16 (木)	高野豆腐の卵とじ 手作りふりかけ	高野豆腐 卵 鶏肉 しらす干し のり かつお節	人参 玉ねぎ いんげん	ごま 砂糖	醤油 みりん 酒	903	39.4	29.4	517
	きゅうりとわかめのサラダ	わかめ チーズ	玉ねぎ きゅうり コーン	m = / le / B#	和風ドレッシング	-			
\rightarrow	味噌けんちん ご飯 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	大根 人参 ネギ 椎茸	油 こんにゃく 里芋 精白米 強化米	みりん 酒 いりこだし				
	鶏肉と根菜の甘酢かけ	鶏肉	蓮根 ごぼう 人参 枝豆	さつま芋 砂糖 黒ゴマ 片栗粉 油	醤油 酢 塩	942		27.8	357
17 (金)	なすのごま和え		なす もやし 人参	すりごま 砂糖	醤油		33.5		
	タイピーエン	豚肉 うずら卵	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 ネギ	春雨	中華だし 醤油 塩 胡椒 ガラスープ				
20 (月)	生活体験発表大会振蕾休日								
20 03/	TOP-BOOK/AMENO								
	吹き寄せご飯 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 椎茸 しめじ まいたけいんげん	精白米 強化米 砂糖 油	醤油 塩 酒 みりん				
21 (火)	サバのゆず味噌煮	鯖のゆず味噌煮			265 hb 7 1/0 /	812	31.1	30.8	460
			## I I A	- / / / Tubb		812	31.1	30.0	
	かぼちゃのおよごし	みそ	南瓜 ほうれん草 人参	こんにゃく ごま 砂糖	醤油 みりん	812	31.1	30.0	
	かまぼこのすまし汁	みそ かまぼこ 豆腐	南瓜 ほうれん草 人参 白菜 人参 ネギ		かつお節だし 昆布だし 醤油 塩	812	31.1	30.0	
	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳	白菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ	精白米 強化米	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩	812	31.1	30.0	
	かまぼこのすまし汁	みそ かまぼこ 豆腐	白菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ トマト グリンピース しょうが		かつお節だし 昆布だし 醤油 塩	812	28.9		311
	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳	白菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ	精白米 強化米	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩				311
22 ()K)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー	みぞ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム	白菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ トマト グリンビース しょうが にんにく りんご	精白米 強化米 さつま芋 パター	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン				311
22 (%)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン	精白米 強化米 さつま芋 パター 精白米 強化米 さつま芋の甘露煮	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン				311
22 (水) 23 (木)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ	みぞ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム	白菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうがにんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイン コールスロードレッシング				
22 (水) 23 (木)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露点 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうがにんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご	精白米 強化米 さつま芋 パター 精白米 強化米 さつま芋の甘露煮	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン コールスロードレッシング	872	28.9	24.1	
22 (水) 23 (木)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロース//ム 牛乳 竹輪 青のり 摩揚げ みそ	白菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうがにんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイン コールスロードレッシング	872	28.9	24.1	
22 (水) 23 (木)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露魚 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 博揚げ みそ 牛乳	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜	精白米 強化米 さつま芽 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘霧点 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイン コールスロードレッシング	872	28.9	24.1	
22 (水) 23 (木)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロース//ム 牛乳 竹輪 青のり 摩揚げ みそ	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にん	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン コールスロードレッシング	872	28.9	24.1	503
22 (水) 23 (木) 24 (金)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露魚 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 博揚げ みそ 牛乳	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜	精白米 強化米 さつま芽 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘霧点 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイン コールスロードレッシング	872	28.9	24.1	503
22 (水) 23 (木) 24 (金)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ トマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめと えのき マッシュルーム これぎ 人参 ほうれん草 にん	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソ コールスロードレッシング 醤油 いりこだし	872	28.9	24.1	503
22 (水)	かまぼこのすまし汁	みぞ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 摩揚げ みぞ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく マッシュルーム 白菜 りんご 胡瓜 レモン汁	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン コールスロードレッシング 醤油 いりこだし Bワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン ケチャップ デミグラスソース かワイン みりん フレンチドレッシング 胡椒	872	28.9	24.1	503
22 (水) 23 (木) 24 (金)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ ご飯 牛乳 親チうどん	みぞ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みぞ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 日菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 五ねぎ 人参 ほうれん草 にん にく マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 うどん麺	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン コールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 懇根 ブイヨン ケチャッフ デミグラスシース かワイン みりん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし	872	28.9	24.1 18.6	503
22 (水) 23 (木) 24 (金)	かまぼこのすまし汁	みぞ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 摩揚げ みぞ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん	精白米 強化米 さつま芽 パター 精白米 強化米 さつま芽の甘露煮油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 うどん麺 こんにゃく 砂糖 油	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ンコールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン クチャップ テミグラスソース ありん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし	872 836 894	28.9	24.1 18.6	326
22 (水) 23 (木) 24 (金)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ ご飯 親子うどん ひじきの炒め煮 切干大根のホ	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 日菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 五ねぎ 人参 ほうれん草 にん にく マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露煮油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 うどん麺 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン コールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 懇根 ブイヨン ケチャッフ デミグラスシース かワイン みりん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし	872 836 894	28.9	24.1 18.6	503 326
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダりんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ こ飯 牛乳 親子うどん ひじきの炒め煮 切干大根のサムル ご飯 牛乳	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 割肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 五ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 なぎ 権首人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 うどん難 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソ コールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン クチャップ テミクラスソース 参ワイン みりん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし	872 836 894	28.9 28.1 33.6	24.1 18.6 33.9	326
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ ご飯 親子うどん ひじきの炒め煮 切干大根のホ	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露煮油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 うどん麺 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ンコールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン クチャップ テミグラスソース ありん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし	872 836 894	28.9	24.1 18.6	326
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	かまぼこのすまし汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 五ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 なぎ 権首人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草	精白米 強化米 さつま芽 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 こよ ごま油 砂糖 精白米 強化米 マカロニ じゃが芽 オリーブ油	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソ コールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン クチャップ テミクラスソース 参ワイン みりん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし	872 836 894	28.9 28.1 33.6	24.1 18.6 33.9	326
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	かまぼこのすまし汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうがにんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめし えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 うどん種 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖 精白米 強化米 マカロニ じゃが芋 オリーブ油	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン コールスロードレッシング 醤油 いりこだし 自ワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン ケチャップ デミグラスソース かワイン みりん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん	872 836 894	28.9 28.1 33.6	24.1 18.6 33.9	326
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜のごま和え 摩揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ こ飯 牛乳 親子うどん ひじきの炒め煮 切干大根のナムル ご飯 牛乳 ブイヤベース コッケ ふりかけ ごぼう ブラダ ト乳 肉じゃが	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ ツナ	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうがにんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめし えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露煮油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 うどん麺 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖 割白米 強化米 マカロエ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ン コールスロードレッシング 醤油 いりこだし 自ワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン ケチャップ デミグラスソース かワイン みりん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん	872 836 894	28.9 28.1 33.6	24.1 18.6 33.9 18.7	32€ 379
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ ご飯 牛乳 親子うさん ひじらかかめ煮 切干大根のサムル ご飯 牛乳 ブイヤベース コロぼうが 内でいた。	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 類肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふらかけ ツナ 牛乳 豚肉 納豆	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ トマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 日菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 五ねぎ 人参 ほうれん草 にん にく マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ほうれん草 エねぎ 人参 はずれん草	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 うどん麺 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖 精白 強化米 マカロニ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ コールスロードレッシング 醤油 いりこだし 6ワイン コンソメ 塩 悶椒 ブイヨン ケチャップ デミグラスソース あワイン みりん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん 醤油 塩 胡椒 マギーブイヨン 酢 醤油	872 836 894 820	28.9 28.1 33.6 28.5	24.1 18.6 33.9 18.7	32€ 379
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月)	かまぼこのすまし汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 摩揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 強力 がた サ乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ ツナ 牛乳 豚肉 納豆 海苔 厚焼き卵	日菜 人参 ネギ 玉ねざ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 日菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 玉ねざ 人参 ほうれん草 にんにく マッシュルーム 白菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 はず 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草 正なぎ 人参 はいんばん 切干大根 人参 ほうれん草	精白米 強化米 さつま芋 バター 精白米 強化米 さつま芋の甘露点 油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 ラどん麺 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖 精白米 強化米 マカロエ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ 精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソ コールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン フナャッフ デミグラスソース かりん 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 ないん いりこだ かつお節だし 醤油 おりん ころ	872 836 894 820	28.9 28.1 33.6 28.5	24.1 18.6 33.9 18.7	32€ 379
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	かまぼこのすまし汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 前輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 ※ ボーコン 生クリーム オムレッ 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ ツナ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめし えのき マッシュルーム 五ねぎ 人参 ほうれん草 にんにマッシュルーム 白菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ほうれん草 でいんげん 切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 にんにく トマト パセリ ごぼう 人参 胡瓜	精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 海口米 強化米マカロエ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ 精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 10米 強化米	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソーカー	872 836 894 820	28.9 28.1 33.6 28.5	24.1 18.6 33.9 18.7	326
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水)	かまぼこのすまし汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ ツナ 牛乳 豚肉 紡婦豆 海苔 厚焼き卵 牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめし えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 にんにく トマト バセリ ごぼう 人参 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 人参 いんげん 高梨	精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 一部	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソ コールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン フナャッフ デミグラスソース かりん 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 ないん いりこだ かつお節だし 醤油 おりん ころ	872 836 894 820	28.9 28.1 33.6 28.5	24.1 18.6 33.9 18.7	379 329 409
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水)	かまぼこのすまし汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 摩揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ぶのかけ ツナ 牛乳 豚肉 納酒 苔 厚焼き卵 牛乳 豚肉 シューマイ	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草 にんこく マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 はられん草 にんこく トマト パセリ ごぼう 人参 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 人参 いんげん 高梨	精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 海口米 強化米マカロエ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ 精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 10米 強化米	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソーカー	872 836 894 820 935	28.9 28.1 33.6 28.5 35.0	24.1 18.6 33.9 18.7 31.5	379 325 409
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜切き 木乳 ちくれの磯ではれえ 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ ご飯 牛乳 親子うどん ひじきの炒め煮 切干大根の・ベース コーツィ ふりかけ ごぼ ナリラダ ご飯 牛乳 肉じずかず キ乳 肉じゅが 高菜納豆 厚焼き卵 手巻海苔 ご飯 生乳 い宝菜 シューマィ れんこんのはさみ揚げきゅうりのしそひじきれえ	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ ツナ 牛乳 豚肉 納豆 厚焼き卵 牛乳 豚肉 シューマイ しそびじき	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめし えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 にんにく トマト バセリ ごぼう 人参 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 人参 いんげん 高梨	精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 ラどん麺 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖 精白米 強化米 マカロニ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ 精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 にまごま油 砂糖 ごま でま でまかり 地 砂糖 ごま でまね 強化米 であれる 強化米 できる はいまから 強化米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく いき 油 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく いき 油 砂糖 油 が糖 片栗粉 油	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン フナッフ デミグラスソース かつイン みりん 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒	872 836 894 820 935	28.9 28.1 33.6 28.5 35.0	24.1 18.6 33.9 18.7 31.5	379 325 409
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ ご飯 牛乳 親子うさん ひりんごのサラダ でいますのがかった。 サースコロです。 サースコロです。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 ないます。 ないまする ないます。 ないまする ないます	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ボーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま場げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ ツナ 牛乳 豚肉 シューマイ しそびじき 牛乳 きな粉	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草 にんこく マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 はられん草 にんこく トマト パセリ ごぼう 人参 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 人参 いんげん 高梨	精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 マカロニ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ 積白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく砂糖 油 フッペパン 砂糖 油	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソーカー	872 836 894 820 935 888	28.9 28.1 33.6 28.5 35.0 34.2	24.1 18.6 33.9 18.7 31.5 23.8	326 379 328 409
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水) 30 (木)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれの磯辺揚げ 白菜切き 木乳 ちくれの磯ではれえ 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ ご飯 牛乳 親子うどん ひじきの炒め煮 切干大根の・ベース コーツィ ふりかけ ごぼ ナリラダ ご飯 牛乳 肉じずかず キ乳 肉じゅが 高菜納豆 厚焼き卵 手巻海苔 ご飯 生乳 い宝菜 シューマィ れんこんのはさみ揚げきゅうりのしそひじきれえ	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 厚揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ ツナ 牛乳 豚肉 納豆 厚焼き卵 牛乳 豚肉 シューマイ しそびじき	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめじ えのき マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草 にんこく マッシュルーム 日菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 はられん草 にんこく トマト パセリ ごぼう 人参 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 人参 いんげん 高梨	精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 精白米 強化米 ラどん麺 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖 精白米 強化米 マカロニ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ 精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 にまごま油 砂糖 ごま でま でまかり 地 砂糖 ごま でまね 強化米 であれる 強化米 できる はいまから 強化米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく いき 油 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく いき 油 砂糖 油 が糖 片栗粉 油	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイ ソールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン フナッフ デミグラスソース かつイン みりん 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 みりん 酒 みりん 酒 みりん 酒	872 836 894 820 935	28.9 28.1 33.6 28.5 35.0	24.1 18.6 33.9 18.7 31.5 23.8	326 379 328 409
22 (水) 23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水) 30 (木)	かまぼこのすまし汁 ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくれのでまれえ 厚揚げと大根の味噌汁 ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ ご飯 チ乳 親チラきの根のテムル ご飯 牛乳 別チラきの水のカカリ ごで サ乳 でいなって、このかけ ごで サ乳 でいなって、このかけ ごで サ乳 でいた。 サ乳 でいた。 中乳 でいた。 サ乳 でいた。 カル・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム 牛乳 竹輪 青のり 摩揚げ みそ 牛乳 ベーコン 生クリーム オムレツ 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ 大豆 ひじさ 牛乳 メルルーサ いか えび ホタテ ふりかけ ツナ 牛乳 豚肉 納豆 海苔 厚焼き卵 牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 シューマイ ヒそひじき 牛乳 キンパティ	日菜 人参 ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギトマト グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 胡瓜 コーン りんご 白菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 ネギ 小松菜 しめし えのき マッシュルーム 五ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく マッシュルーム 白菜 りんご 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 いんげん 切干大根 人参 ほうれん草 ごぼう 人参 胡瓜 エねぎ 人参 いんげん 高梨	精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 さつま芋の甘露魚油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 精白米 強化米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 酒白米 強化米 マカロニ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 増白米 強化米 マカロニ じゃが芋 さんにゃく砂糖油 じゃが芋 こんにゃく砂糖油 じゃが芋 こんにゃく砂糖油 いたっぱい 強化米 でま油 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく砂糖油	かつお節だし 昆布だし 醤油 塩 カレールー デミグラスソース 醤油 赤ワイ ウスターソース 醤油 赤ワイ コールスロードレッシング 醤油 いりこだし ロワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン ケチャップ デミグラスソース かつイン みりん フレンチドレッシング 胡椒 醤油 みりん いりこだし かつお節だし 醤油 みりん 醤油 みりん 醤油 みりん 醤油 よいん 醤油	872 836 894 820 935 888	28.9 28.1 33.6 28.5 35.0 34.2	24.1 18.6 33.9 18.7 31.5 23.8	326 379 328 409