

▲11歳 予定献立表 →



}	T				-			令和7年度 佐				
		主に体の組織を						その他の食品	栄	i	養	ſd
日付	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料		蛋白	脂質	11699A (mg)
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油 脂		(KCal)	6	(g)	4185
ŀ	きのこごはん 牛乳	油揚げ			しめじ、干しいたけ	米		しょうゆ、酒、塩	758 27.6			
4	厚揚げのステーキ風 焼きポテト	厚揚げ、かつお節			大根、たまねぎ、生姜	片栗粉、砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ、酒、みりん		276	6 29.6	510
(火)	わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ、きゅうり、コーン	Canale	ごま	当 ノンオイルドレッシング		21.6		510
	南瓜のみそ汁	みそ	17/3 07	南瓜、人参、歯ねぎ	たまねぎ		Ca	เทอะ				
-	ごはん 牛乳 リクエスト	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳	TOME YES ENG	765100	*						
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚	チーズ	パセリ	たまねぎ、コーン		マヨネーズ	酒、こしょう	757 837	42.3	25.8 21.1	l
5 (水)	スパゲティソテー			人参、ピーマン		スパゲティ	油	ケチャップ、塩、こしょう				432
	大根と油揚げのサラダ	油揚げ	茎わかめ		大根、きゅうり			しょうゆ、酢				
	ミルクスープ		牛乳	グリーンピース、人参	白菜、たまねぎ、しめじ	米粉		鶏がら、塩、こしょう				
6	おにぎり 牛乳		牛乳		しそ	米、麦		158				
(木)	ちゃんぽん	豚肉、いか、えび、かまぼこ		人参	キャベツ、もやし、だまねぎ、コーン、きくらげ	ちゃんぽん	油	鶏がら、しょうゆ、塩、 こしょう				343
	焼きぎょうざ	豚肉		E6	キャベツ	小麦粉	油					
ŀ	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
7	鶏の揚げ煮	鷄肉			生姜 大根、柿	片栗粉、小麦粉、砂糖 砂糖	ごま、油	しょうゆ、酒、みりん	000		29.4	335
(金)	柿と大根の甘酢和え	豚肉、大豆		人参、さやいんげん	人恨、柿 たまねぎ、干しいたけ	じゃがいも	油	酢、塩、こしょう	022	34.6		
ŀ	じゃがいもそぼろ煮キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	小ねぎ	キャベツ、えのきだけ	しゃいいら	泄	しょうゆ、洒、みりん いりこ、みそ				
\dashv	麦ごはん 牛乳	MIMITY OF C	牛乳	7446	T P. O. Auselin	米、麦		1190, 070				
ŀ	魚のフライオーロラソース	10 JB	T-96			小麦粉、パン粉	マヨネーズ、油	ケチャップ。 洒、 こしょう	866	37.9	28.9	
10	水菜と大根のサラダ	MPC 910	しらす干し	水菜、トマト	きゅうり、切干し大根	3-5040 / 12 40	ごま、ごま油	こしょう ノンオイルドレッシング				437
(月)	南瓜の煮物		033.0	南瓜、人参、さやいんげん	干しいたけ			しょうゆ、酒、みりん				
ŀ	さつまいもみそ汁	みそ		小ねぎ	たまねぎ、しめじ	さつまいも		いりこ	1			
	豚肉と大豆のカレー	豚肉、大豆		人参、パセリ	たまねぎ、りんご、にんにく、生姜	米、麦	カレールウ	鶏がら、カレー粉、酒		34.1		+
11	牛乳		牛乳						001		24.4	270
(火)	のりサラダ	いか	თり	水菜、ミニトマト	キャベツ、サニーレタス、きゅうり、コーン	砂糖、小麦粉	油	りんご酢、しょうゆ	821		24.1	373
	ミルク寒天		牛乳、寒天		みかん缶	砂糖			L	L_		L
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
1	魚のねぎ焼き	詢		小ねぎ	生姜			酒、みりん			19.7	
12	もやしとピーマンの炒め物			ピーマン	もやし		油	塩、こしょう	700	35.3		368
(水)	ひじきの和え物	ロースハム	ひじき		きゅうり、切干し大根、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酢		30.3		300
-	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ		小松菜	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		いりこ				
	みかん				みかん							
ŀ	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		みかん果汁、しょうゆ、酒、こ		20.4	28.5	
13	オレンジチキン	鷄肉			えのきだけ、しめじ	小麦粉、米粉	油	しょう	760			22.4
(木)	ほうれん草ソテー	w-±		ほうれん草	もやし、コーン		油	塩、こしょう	169	38.1		334
-	れんこんサラダ 白菜のスープ	ツナ油揚げ		人参、トマト 葉ねぎ	れんこん、きゅうり 白菜、たまねぎ		ごま、マヨネーズ	鶏がら、塩、こしょう		1		l
\dashv	さつまいもごはん 牛乳	加揚リ	牛乳	来10C	□★、/こめ4de	米、麦、さつまいも		高、塩				
-	豚肉と豆腐の炒め煮	豚肉、豆腐	T-9%	にんんじん、ピーマン	れんこん、キャベツ、たまねぎ、生姜		油	しょうゆ、酒、みりん				
1.4	なめたけ和え	N373(12.70		トマト	きゅうり、切干大根、なめこ	砂糖	,	しょうゆ	772	36.2	21.9	447
(金)	南瓜のみそ汁	みそ		南瓜、小松菜	しめじ	0.40		いりこ				
ŀ	りんご				りんご				1			
	チャーハン 牛乳	焼豚、卵	牛乳	小ねぎ	たまねぎ、生姜	米、麦	油	しょうゆ、塩、こしょう				1
17	お豆腐しゅうまい	豆腐、白身魚すり身		人参、枝豆	たまねぎ、コーン	小麦粉			810	30.3	30.8	361
(月)	春雨サラダ	かにかまぼこ		人参	きゅうり、きくらげ	春雨、砂糖	ごま、ドレッシング		- 010			361
	えび団子スープ	えび	わかめ		白菜、えのきだけ			異がら、塩、こしょう				
-	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			844		34.9	
18	魚の塩焼き	秋刀魚		ミニトマト	大根		ごま油	しょうゆ、酒、塩		000		
(火)	ゆかり和え	N = state of			キャベツ、きゅうり、しそ			しょうゆ		36.2		424
-	里芋の煮物 厚揚げのみそ汁	さつま揚げ 厚揚げ、みそ		人参、グリーンピース 小松菜	生姜 たまねぎ、えのきだけ	里芋、砂糖		しょうゆ、みりん、酒 いりこ				
\dashv	厚揚りのみて汗 豚肉と大豆の甘辛丼 牛乳	厚揚げ、みて 豚肉、大豆	牛乳	葉ねぎ	なす、れんこん、干しいたけ、生姜	米、麦、砂糖	ごま油	が見ば、しょうゆ、酒、みりん	809	37.2	27.9	386
1.0	切干大根の甘酢和え	ロースハム	7-96	ミニトマト	きゅうり、切干大根	砂糖	C & /W	酢、塩、こしょう				
	豆腐と卵のスープ	豆腐、卵		S=1 11	白菜、たまねぎ、えのきだけ	10 HB		鶏がら、しょうゆ、塩、 こしょう				
ŀ	果物				みかん			2025				
\neg	炊き込みごはん 牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	人参、グリーンビース	干しいたけ	*		しょうゆ、酒、塩	М			1
	卵焼き	卵、おから	牛乳					かつお節、しょうゆ、塩、酒	1			374
20 (木)	ごま酢和え			ほうれん草、人参	もやし	砂糖	ごま、練りごま	酢、しょうゆ	702	29.6	21.2	
V117	じゃがいもと大豆の揚げ煮	大豆、牛肉		人参、さやいんげん		じゃがいも、片栗粉	油	しょうゆ、みりん、酒				
	切干大根のみそ汁	みそ		葉ねぎ	ごぼう、切干大根、生姜			いりこ	<u> </u>			<u> </u>
1	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			700	36.0	13.7	366
	魚のみそ煮		l .	1	生姜	砂糖	I	しょうゆ、酒、みりん				
21		鯖、みそ		1.66		10 110			700			
21 (金)	付け合わせ			人参、さやいんげん	大根、こんにゃく			しょうゆ、酒、みりん	792	36.0		
	付け合わせ 呉どうふ	豆乳			大根、こんにゃく	くす粉、砂糖		酒、しょうゆ	792	36.0		
	付け合わせ 呉どうふ のっペ汁		止 羽	人参、さやいんげん 小ねぎ		くす粉、砂糖 里芋	150-	洒、しょうゆ いりこ、しょうゆ、洒、塩	792	36.0		
	付け合わせ 呉どうふ のっぺ汁 ターメリックライス 牛乳	豆乳	牛乳		大根、こんにゃく	< ず粉、砂糖 里芋 米、麦	バター油	酒、しょうゆ	792	36.0		
(金)	付け合わせ 異どうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン	豆乳			大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ	くす粉、砂糖 里芋	バター油	酒、しょうゆ いりこ、しょうゆ、酒、塩 ターメリック		31.2	273	385
(金)	付け合わせ 県とうふ のっぺ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン チリコンカン	豆乳	牛乳	ルねぎ	大根、こんにゃく	< ず粉、砂糖 里芋 米、麦		洒、しょうゆ いりこ、しょうゆ、洒、塩			27.3	385
(金)	付け合わせ 県とうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン チリコンカン キャベツのサラダ	豆乳 厚揚げ 中央、豚肉、大豆、レッドキドニー、 ガルパンゾー		ルねぎ	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干(いたけ たまねぎ、にんにく、レタス	< ず粉、砂糖 里芋 米、麦		酒、しょうゆ いりこ、しょうゆ、酒、塩 ターメリック			27.3	385
(金)	付け合わせ 県とうふ のっぺ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン チリコンカン	豆乳 厚揚げ +株、豚肉、スB、レッドキドニー、 ガルパンソー かにかまぼこ		ルねぎ ホールトマト	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根	くす粉、砂糖 里芋 米、麦 ビタバン		思 しょうゆ いりこ、しょうゆ、悪 塩 ターメリック ケチャップ、塩 こしょう、カ			27.3	385
(金)	付け合わせ 県どうふ のっぺ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	豆乳 厚揚げ +株、豚肉、スB、レッドキドニー、 ガルパンソー かにかまぼこ	チーズ	ルねぎ ホールトマト	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根	くす粉、砂糖 里芋 米、麦 ビタバン じゃがも		思 しょうゆ いりこ、しょうゆ、悪 塩 ターメリック ケチャップ、塩 こしょう、カ			27.3	38
(金) 25 (火) 26	付け合わせ 県とうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン チリコンカン キャベツのサラダ ランソメスープ 麦ごはん 牛乳	豆乳 厚揚げ ^{本売} 新味 大点 レッドキドニー、 がんからん ケーコン	チーズ	ルのぎ ホールトマト 小松菜	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ	くず粉、砂糖 里芋 米、麦 ビタバン じゃがも 米、麦	油	悉 しょうゆ いりこ、しょうゆ、悉 蛋 ターメリック グチャップ、悪 こしょう、カ コンソメ	759			
(金) 25 (火) 26	付け合わせ 県とうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ビタバン チリコンカン キャペツのサラダ コンソメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮	豆乳 厚揚げ ^{本売} 新味 大点 レッドキドニー、 がんからん ケーコン	チーズ	ルねぎ ホールトマト 小松葉 パセリ	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ、しめじ	くず粉、砂糖 里芋 米、麦 ビタバン じゃがも 米、麦	油	悉 しょうゆ いりこ、しょうゆ、悉 蛋 ターメリック グチャップ、悪 こしょう、カ コンソメ	759	31.2		
(金)	付け合わせ	豆乳 厚揚げ ^{本売} 新味 大点 レッドキドニー、 がんからん ケーコン	チーズ 牛乳 ひじき	ルねぎ ホールトマト 小松菜 パゼリ ブロッコリー、トマト	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ、	 くず粉、砂糖 里等 ※、麦 ビタバン しゃがも ※、麦 小支粉、片葉粉 砂糖 しゃがいも 	油、マヨネーズ	添 しょうゆ いりこ、しょうゆ、恋 塩 ターメリック アチャップ、塩、こしょう、カ コンソメ 赤、悪・塩、こしょう	759	31.2		
(金) 25 (火) 26	付け合わせ 臭どうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ビタバン チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 温野菜 ひじきの炒り煮 しゃがいものみそ汁 麦ごはん 牛乳	豆乳 厚揚げ +株、豚肉、スロ、レッドキドニー、 ガルバンソー かにかまぼこ ベーコン 鶏肉、卵	チーズ	ルねぎ ホールトマト 小松葉 パセリ ブロッコリー、トマト 人参、さやいんげん	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう、干しいたけ、しらたき しめじ	くず粉、砂糖 里字 米、麦 ヒタバン しゃがも 米、麦 小麦烷、片栗粉 砂糖	油 油、マヨネーズ ごま油	高、しょうゆ いりこ、しょうゆ、高、電 ターメリック クチャッフ、電、こしょう、カ コンリメ 島、高、電、こしょう しょうゆ、ありん、酒 いりこ	759	31.2		
(金) 25(火) 26(水)	付け合わせ 県とうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタバン チリコンカン キャベツのサラダ コンメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 温野菜 ひじきの炒り煮 しゃがいものみそ汁 麦にはん 牛乳 魚のホイル焼き	豆乳 厚揚げ **売・豚肉、大豆、レッドキドニー。 カルバング・カ かにかまぼこ ベーコン 難肉、卵	チーズ 牛乳 ひじき 牛乳	ルねぎ ホールトマト 小松菜 パゼリ ブロッコリー、トマト	太根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう、干しいたけ、しらたき	くす粉、砂糖 里芋 米、麦 ピタバン しゃがも 米、麦 小麦粉、片葉粉 砂糖 しゃがいも 米、麦	油、マヨネーズ	表 しょうゆ いりこ、しょうゆ、表 音 ターメリック フチャップ、葉、こしょう、カ コンソメ 数、蒸、塩、こしょう しょうゆ、みりん、音	759 835	31.2	29.6	40
(金) 25 (火) 26 (水) 27	付け合わせ 県どうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン チリコンカン キャペツのサラダ コンソメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 湿砂じきの炒り煮 じゃがいものみそ汁 麦 館か 牛乳 魚のホイル焼き 粉ふきいも	豆乳 厚揚げ 赤 形成 大郎 レッドキドニー、 ががいかよぼこ ベーコン 鶏肉、卵 治療げ、みそ 赤魚	チーズ 牛乳 ひじき	ルねぎ ホールトマト 小松菜 パセリ ブロッコリー、トマト 人参、さやいんげん 葉ねぎ	大根、こんにゃく れんこん、こぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ、ものじ たまねぎ キャベツ にぼう、干しいたけ、しらたき しめじ たまねぎ、しめじ	くず粉、砂糖 里字 米、麦 ビタバン しゃがも 米、麦 小麦粉、片葉粉 砂糖 しゃがいも 米、麦	施 恵、マヨネーズ ごま油	高、しょうゆ いりこ、しょうゆ、高、音 ターメリック アチャッフ、塩、こしょう、カ コンソメ 島、高、こしょう しょうゆ、みりん、西 いりこ	759 835	31.2	29.6	40
(金) 25 (火) 26 (水) 27	付け合わせ 県とうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ビタパン チリコンカン キャペツのサラダ コンソメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 温野菜 ひじきの炒り煮 しゃがいものみそ汁 麦ごはん 牛乳 魚のホイル焼き 動ふきいも ごぼうサラダ	豆乳 厚揚げ 本赤 新念、スロ・レッドキドニー、 かんかシンコ・レッドキドニー、 かにかまぼこ ベーコン 発病、卵 治揚げ、みそ 赤魚	チーズ 牛乳 ひじき 牛乳 帯のり	小ねぎ ホールトマト 小松葉 バセリ ブロッコリー、トマト 人参、さやいんげん 葉ねぎ	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう、干しいたけ、しらたき しめじ たまねぎ、しめし	くす粉、砂糖 里芋 米、麦 ピタバン しゃがも 米、麦 小麦粉、片葉粉 砂糖 しゃがいも 米、麦	油 油、マヨネーズ ごま油	高、しょうゆ いりこ、しょうゆ、高、音 ターメリック グチャップ、塩、こしょう、カ コンソメ 熱、高、塩、こしょう しょうゆ、ありん、酒 いりこ 高、しょうゆ 高、しょうゆ。 高、しょうゆ。 高、しょうゆ。 高、しょうゆ。 高、しょうゆ。 高、塩、こしょう	759 835	31.2	29.6	40
(金) 25 (火) 26	付け合わせ 見とうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン チリコンカン キャペツのサラダ コンソメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 温野菜 ひしきの炒り煮 しでがいものみそ汁 麦ごはん 牛乳 魚のホイル焼き 粉ふきいも ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	豆乳 厚揚げ	チーズ 牛乳 ひじき 牛乳 声のり	ルねぎ ホールトマト 小松菓 パセリ ブロッコリー、トマト 人参、さやいんげん 業ねぎ 人参	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう、干しいたけ、しらたき しめじ たまねぎ、しめじ たまねぎ、しめじ	 くす粉、砂糖 型等 米、麦 ピタバン しゃがも 米、麦 小受粉、片栗粉 砂糖 じゃがいも 米、麦 しゃがいち 砂糖 	油 池、マヨネーズ ごま油 マヨネーズ	高、しょうゆ 100 C、しょうゆ、高、塩 ターメリック クチャッフ、塩、こしょう、カ コンリメ あ、塩、こしょう しょうめ、かりん、酒 100 C 高、しょうゆ。 あ、しょうゆ。 あ、しょうゆ。 あ、しょうゆ。 あ、しょうゆ。 あ、しょうゆ。 あ、しょうゆ。 あ、こしょう 100 C	759 835	31.2	29.6	40
(金) 25 (火) 26 (水)	付け合わせ 見どうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタバン チリコンカン キャペツのサラダ コンソメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 温野菜 ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁 麦ごはん 牛乳 魚のホイル焼き 粉ふきいも 屋蘭プログライフ 原閣プログライス	豆乳 厚揚げ (本株 香味 スロ・レッドキドニー、 ガルハウソー かにかまぼこ ベーコン 鶏肉、卵 池揚げ、みそ 赤魚 ロースハム 厚揚げ、みそ 鶏肉	チーズ 牛乳 ひじき 牛乳 南のり わかめ 牛乳	ルねぎ ホールトマト 小松菜 パセリ ブロッコリー、トマト 人参、さやいんげん 葉ねぎ 人参 小松菜 人参、グリーンビース	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ、ナッベツ ごぼう、干しいたけ、しらたき しめじ たまねぎ、しめじ こぼう、きゅうり 切干大根 たまねぎ	くず粉、砂糖 里字 米、麦 ビタバン しゃがも 米、麦 小麦粉、片葉粉 砂糖 しゃがいも 米、麦	施 恵、マヨネーズ ごま油	表 しょうゆ 100 C、しょうゆ、系 名 ターメリック フチャッフ、塩、こしょう、カ コンソメ あ 恵 塩、こしょう しょうゆ、みりん。 若 100 C 塩 しょうゆ あ しょうゆ あ こしょう 100 C フチャッフ、塩、こしょう	759 835	31.2	29.6	405
(金) 25 (火) 26 (水) 27 (木) 28	付け合わせ 県とうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタパン チリコンカン キャペツのサラダ コンソメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン陶蜜 湿砂できの炒り煮 じゃがいものみそ汁 麦郎がよい焼き 粉ふきいも にぼうサラダ 摩慮げのみぞ汁 寿キンライス 南瓜のチーズ焼き	豆乳 厚揚げ	チーズ 牛乳 ひじき 牛乳 声のり	ルねぎ ホールトマト 小松菜 パセリ ブロッコリー、トマト 人参、さやいんげん 葉ねぎ 人参 小松菜 人参 クリーンビース 同瓜、パセリ	大根、こんにゃく れんこん、こぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ、しめじ こまれぎ、モルいたけ、しらたき しめじ こぼう、キレいたけ、しらたき しめじ こぼう、きゅうり 切干大根 たまねぎ たまねぎ、しめじ	くず粉、砂糖 里字 米、麦 ビタバン しゃがも 米、麦 小麦粉、片葉粉 砂糖 しゃがいも 米、麦 しゃがいも 米、麦 しゃがいも 米、麦	油 池、マヨネーズ ごま油 マヨネーズ	高、しょうゆ いりこ、しょうゆ、西、宮 ターメリック フチャッフ、塩、こしょう、カ コンソメ 熱、塩、こしょう しょうゆ、みりん、酒 いりご 高、しょうゆ 雪 しょうゆ、奈・茲、こしょう フチャッフ、塩、こしょう こしょう	835	31.2	29.6	409
(金) 25 (火) 26 (水)	付け合わせ 見どうふ のっペ汁 ターメリックライス 牛乳 ピタバン チリコンカン キャペツのサラダ コンソメスープ 麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 温野菜 ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁 麦ごはん 牛乳 魚のホイル焼き 粉ふきいも 屋蘭プログライフ 原閣プログライス	豆乳 厚揚げ (本株 香味 スロ・レッドキドニー、 ガルハウソー かにかまぼこ ベーコン 鶏肉、卵 池揚げ、みそ 赤魚 ロースハム 厚揚げ、みそ 鶏肉	チーズ 牛乳 ひじき 牛乳 南のり わかめ 牛乳	ルねぎ ホールトマト 小松菜 パセリ ブロッコリー、トマト 人参、さやいんげん 葉ねぎ 人参 小松菜 人参、グリーンビース	大根、こんにゃく れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ たまねぎ、にんにく、レタス キャベツ、きゅうり、大根 たまねぎ、しめじ たまねぎ、ナッベツ ごぼう、干しいたけ、しらたき しめじ たまねぎ、しめじ こぼう、きゅうり 切干大根 たまねぎ	 くす粉、砂糖 型等 米、麦 ピタバン しゃがも 米、麦 小受粉、片栗粉 砂糖 じゃがいも 米、麦 しゃがいち 砂糖 	油 池、マヨネーズ ごま油 マヨネーズ	表 しょうゆ 100 C、しょうゆ、系 名 ターメリック フチャッフ、塩、こしょう、カ コンソメ あ 恵 塩、こしょう しょうゆ、みりん。 若 100 C 塩 しょうゆ あ しょうゆ あ こしょう 100 C フチャッフ、塩、こしょう	835	31.2 40.4 33.5	29.6	409