





					0,1		9日は 食育の日!!		THE MAN					
日		献	立 名	赤の食品おもに体をつくる食品		彩	め食品	黄色の食	品		ギエ	くた	l	
	· A	ぎゅう	かんざ			おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの		調味料		しんつぱ		
曜	主食	にゅう	おかず	おもに体をつく	る夜品	おもに体の	調士を登える夜品	もとになる	食品	16	kcal		g	
- μ <u>μ</u>		ふりかえきゅうじつ											9	
水		****												
2	ごはん				ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
		0	とりにくのりんごソースかけ やさいのオーロラソースあえ	とりにく		10/10/ 17240/72	しょうが りんごピューレ たまねぎ キャベツ ごぼう	さとう	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 酢 ケチャップ	612	24.1	18.3	
木			コーンスープ	とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ えのき		マヨネーズ(たまごなし) あぶら バター	グ デヤツノ 塩 こしょう 鶏がらスープ ワイン				
	ごはん		1 // /	C / C W / V / N / N L W /	ぎゅうにゅう	VI NO NO	C) TO	せいはくまい きょうかまい	a)1319 / 1/	コンソメ 練り辛子				
			ハンバーグ ロベールソース	うさぎハンバーグ		トマト		さとう	あぶら	ケチャップ 醤油 ワイン				
おつ	きみこんだ	2	しおこんぶサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	塩 こしょう 酢	593	20.6	17.7	
金			すましじる	とうふ		はねぎ にんじん	だいこん	さといも		醤油 塩 みりん 削り節 だし昆布				
6						ふりかえ	きゅうじつ							
月														
7 火		べんとうのひ												
	ごはん				ぎゅうにゅう	I		せいはくまい きょうかまい	ı		I			
	C 1670		たつたあげ	さば	C 7 /1C 7 /		しょうが	かたくりこ	あぶら	酒 醤油				
		0	こんぶサラダ	ツナ かつおぶし	こんぶ	にんじん	もやし キャベツ		わふうドレッシング	醤油	684	27.1	25.0	
水			ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう はくさい	さつまいも こんにゃく	あぶら	削り節 煮干				
9	むぎごはん				ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ						
		0	まーぼーはるさめ	だいずミート ぶたひきにく		にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	塩 こしょう 鶏がらスープ	582	19.5	14.8	
		ľ		あかみそ みそ			しいたけ たけのこ	はるさめ		酒 醤油 豆板醬				
木	2.14.15.4.4611.1		きくらげのサラダ		2.1.5	こまつな にんじん	キャベツ もやし きくらげ	さとう	ごまあぶら	酢 醤油 粒マスタード				
10	うめひじきごはん			かつおぶし	ひじき		うめびしお	せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら	醤油 みりん				
		0	たろめん	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	さとう うどん	あぶら	鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 醤油	555	23.6	15.2	
金			ごぼうサラダ	かたにく えひ ささみ		にんじん こまつな	ごぼう きゅうり えだまめ	100	めいり ごま わふうドレッシング	現からスープ 塩 こしょう 酒 醤油	1			
13			CIATTI	C C V /						er.				
月		スポーツのひ												
14	カレーピラフ			だいずミート とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	せいはくまい きょうかまい むぎ	マヨネーズ (たまごなし)	コンソメ カレー粉 ケチャップ				
		0			ぎゅうにゅう				あぶら	ソース 塩 こしょう	582	23.3	19.2	
			やさいサラダ			にんじん こまつな	キャベツ ごぼう とうもろこし			フレンチドレッシング				
火	マット /		やさいスープ	にくだんご だいず	±* . > >	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ				
15	ごはん		ぶたにくととうふのにもの	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき しめじ はくさい	せいはくまい きょうかまい こんにゃく さとう	あぶら	醤油 酒				
		0	27/21/25)2/01/2001	いいことへ、なまめり		LACA	ねぎ だいこん	CN (-P(32)	めいら	醤油 沿	554	20.9	15.7	
水			からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう		醤油 酢 練り辛子				
	コッペパン		3 3 0 u 3 / E		ぎゅうにゅう	,,,,	010 0777	コッペパン		鶏がらスープ ワイン デミソース ケチャップ				
		0	ポークシチュー	ぶたにく いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えのき	じゃがいも	あぶら	ソース ハヤシルー 塩 こしょう	617	25.2	22.1	
			ささみのサラダ	ささみ		にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ		マヨネーズ (たまごなし)		017	25.2	23.1	
木			クリームチョコ					クリームチョコ						
17	ごはん				ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
		0	チキンてりやきパティ こまつなのサラダ	チキンてりやきパティ							615	24.3	18.9	
	こさきしょくり	U		ツナ		にんじん こまつな	とうもろこし もやし		わふうドレッシング	Male the street				
金20	ごはん		みそしる	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	だいこん しめじ	せいはくまい きょうかまい		削り節 煮干			_	
20	CIAN		なまあげのにもの	ぶたにく なまあげ	3471247	さやいんげん	たまねぎ だいこん	こんにゃく	あぶら	醤油 酒 みりん				
		0	4 & a)V) V) VC (V)	こおりどうふ		にんじん	7. a. 1 a. c. 7. c	さとう	a)131-3	西加 泊 47 770	635	26.3	22.7	
月			ひじきサラダ	7/4	ひじき	1-70-070	えだまめ きゅうり キャベツ	さとう	オリーブオイル	酢 醤油				
	ごはん				ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
		0	サクサクチキンカツ	とりにく だいずミート				こむぎこ パンこ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース	681	26.8	24.3	
			コーンサラダ			こまつな	とうもろこし もやし きゅうり		イタリアンドレッシング	醤油	081	20.0	24.5	
火	- 4- 1- 1		ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも	あぶら	醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ				
22	ごはん		ルスま さ	1+7++	ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい	4 202		-			
		0	はるまき ちゅうかあえ	はるまき		ほうれんごう にりいり	キャベツ きゅうり もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	授品 斯	639	19.0	23.5	
水			らゆうか めえ ちゅうかたまごスープ	たまご とうふ		ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ きくらげ	さとつ かたくりこ	ごまあぶら	醤油 酢 鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう	1			
	ごもくごはん	H	2774 KBCA /	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	しいたけ	せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら	醤油 酒 塩			H	
	_ , _ 10,70	_			ぎゅうにゅう		/	さとう	<u>-</u>		F. C			
		0	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	醤油	524	19.9	16.5	
木		L	はるさめじる	とりにく		はねぎ	はくさい たまねぎ えのき	はるさめ	あぶら	鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう				
24	ごはん				ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
		0	いわしうめに	いわしうめに	1	15.7.15.1	<u></u>			# 14.7 141 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	575	248.0	16.7	
٨		٦	わかめとツナのあえもの	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			青じそドレッシング	ļ			
金27	こおりどうふのどんぶり	1	とうにゅうみそしる	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	しめじ たまねぎ	せいはくまい きょうかまい むぎ		煮干 削り節	-		Н	
۷ ا	(むぎごはん)	1.		とりひきにく こおりどうふ	こりりいりり	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら	塩 醤油 酒 みりん	1			
	(w = c 14/0)	0	おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ もやし		d)No.5	塩 醤油 酒 みりん	544	21.6	14.1	
月			すましじる	とうふ		はねぎ	えのき たまねぎ		ļ	塩 醤油 酒 みりん だし昆布 削り節	1			
	ごはん				ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
		0	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ					あぶら		E & &	20.7	170	
	カばかかさつ	_	やさいいため			にんじん こまつな	もやし キャベツ		あぶら	塩 こしょう 酒 醤油	300	20.7	1 /.8	
火	かむかむの	٧_	みそしる	なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのき			削り節 煮干				
29	きのこカレー				ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ						
	(むぎごはん)	0		とりにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油	630	24.3	19.1	
٦L			ビーンズサラダ	いんげんまめ		1-7 107	マッシュルーム えのき りんごビューレ		>+ [*) \ -*	ソース カレールー	ļ			
水 30	ごはん	┢	L ーノ人リフタ	ミックスビーンズ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ キャベツ	せいはくまい きょうかまい	ごまドレッシング				\vdash	
50	- var	l _	おでんふうにもの	とりにく ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも		醤油 酒 みりん 塩	1			
		0		さつまあげ なまあげ		. =.0 0,0		, , , , , , , , , , , , , , , , ,		かつおだし	573	24.5	16.1	
木			のりあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢	1			
31			-	<u> </u>		しゅうが	くりょこう			-	-		\neg	
金						U 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1	· / 4 C /							
_			笠ブねて金りの匠具							ДР Ф Т Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б Б	F.00			