



	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	14 金
朝	ご飯 鶏のさっぱり煮 レンコンサラダ みそ汁	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 さわらのみそ煮 さつまいもの塩きんぴら すまし汁	ご飯 ホイコーロー もやしの中華和え 中華スープ	七夕そうめん かぼちゃのバター焼き すいか	ご飯 ささみのフライ ひじきサラダ みそ汁	夏野菜カレーライス キャバツの甘酢和え りんご	ご飯 鮭のみそチーズ焼き ほうれん草の白和え すまし汁	ご飯 厚揚げのオイスター煮 きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ	ひじきの炊き込みご飯 さわらの野菜あんかけ マカロニサラダ みそ汁	
昼食	うるち米 鶏肉 厚揚げ だいこん 米酢 きび糖 濃い口しょうゆ しょうが れんこん にんじん きゅうり コーン ロースハム マヨドレ 濃い口しょうゆ 木綿豆腐 乾燥わかめ 青ねぎ みそ だし汁	ロールパン 合ミンチ 食塩 たまねぎ 牛乳 パン粉 米油 ケチャップ ウスターソース きび糖 ブロッコリー 赤パブリカ ツナ缶 米酢 米油 きび糖 食塩 こまつな えのき コンソメ 薄口しょうゆ	うるち米 さわら しょうが だし汁 みそ きび糖 本みりん 濃い口しょうゆ さつまいも ピーマン にんじん 米油 だし汁 本みりん 食塩 だいこん 油揚げ だし汁 薄口しょうゆ 食塩	うるち米 豚肉 キャバツ ピーマン しいたけ 米油 みそ きび糖 本みりん 濃い口しょうゆ 食塩 かぼちゃ 有塩バター 食塩 もやし きゅうり 赤パブリカ 濃い口しょうゆ ごま油 炒りごま はくさい こまつな コーン 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ	そうめん ささみ オクラ にんじん ロースハム だし汁 本みりん 薄口しょうゆ きび糖 食塩 かぼちゃ 有塩バター 食塩 すいか	うるち米 ささみ 食塩 薄力粉 パン粉 米油 ケチャップ ウスターソース きび糖 ほうれん草 水煮大豆 ひじき マヨドレ 濃い口しょうゆ きび糖 たまねぎ しめじ 青ねぎ みそ だし汁	うるち米 牛肉 かぼちゃ なす にんじん 赤パブリカ 黄パブリカ 米油 カレールー 牛乳 キャバツ かまぼこ はるさめ 米酢 きび糖 食塩 濃い口しょうゆ りんご	うるち米 さけ みそ きび糖 本みりん プロセスチーズ 米油 木綿豆腐 にんじん ほうれん草 こんにゃく きび糖 薄口しょうゆ みそ えのき はくさい だし汁 薄口しょうゆ 食塩	うるち米 厚揚げ 豚肉 赤パブリカ たけのこ チンゲン菜 たまねぎ ごま油 鶏ガラスープの素 きび糖 かたくり粉 オイスターソース 食塩 きゅうり 乾燥わかめ しらす干し 米酢 きび糖 薄口しょうゆ もやし にら 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ	うるち米 ひじき グリーンピース 油揚げ ツナ缶 だし汁 薄口しょうゆ 本みりん 食塩 さわら かたくり粉 米油 えのき ブロッコリー たまねぎ 赤パブリカ きび糖 薄口しょうゆ 本みりん 食塩 かたくり粉 → えのき 乾燥わかめ 白ねぎ みそ だし汁	
おやつ							マイ				

