

月	火	水	木	金
13日 ご飯 呉汁 とりく 15 あぶらあげ 5 だいずみずに 10 こんにやく 10 はくさい 20 じゃがいも 25 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	14日 (小麦・乳)ブランパン ほうれん草のクリームシチュー ベーコン 10 しろいげんまめ 10 じゃがいも 35 たまねぎ 30 エリンギ 5 ほうれんそう 10 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークブイオン 10 乳・小麦 ホワイトベース 32 乳 ぎゅうにゆう 20 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 こむぎこ 1 みず 40 (乳)牛乳 1本	15日 ご飯 たらこの一夜干し焼き たらこのいちやほしやき (40g) 1コ とりミンチ 25 小麦 うすくちしゅうゆ 0.3 ひらてん 15 だいこん 60 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 5 つちしようが 0.5 おさけ 1 みりん 1 小麦 うすくちしゅうゆ 4 さとう 1.8 なたねあぶら 0.2 でんぶん 0.6 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	16日 (小麦・乳)ココアパン ポークビーンズ ぶたにく 20 だいずみずに 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 5 パセリ 0.5 マッシュルーム 5 ローリエ 0.02 ポークブイオン 10 こしょう 0.03 さとう 0.5 小麦 うすくちしゅうゆ 3 トマトケチャップ 11 なたねあぶら 0.2 みず 35 (乳)牛乳 1本	17日 ご飯 揚げぎょうざ 揚げぎょうざ 2コ 小麦 あげぎょうざ (18g×) 2コ なたねあぶら 7.2 マーボー豆腐 80 とうふ 80 ぶたミンチ 25 たまねぎ 50 にんじん 25 あおねぎ 5 つちしようが 0.8 ほししいたけ 0.5 にんにく 0.03 あかみそ 4 まめみそ 2 小麦 テンメンジャン 3 トウバンジャン 0.1 みりん 1 こしょう 0.02 小麦 こいくちしゅうゆ 1 さとう 0.8 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 8 (乳)牛乳 1本

20日 ご飯 さいいものみそ汁 ぶたにく 10 かんそうわかめ 0.5 さいいもの 30 たまねぎ 20 にんじん 10 こまつな 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	21日 (小麦・乳)コッペパン かぶのスープ煮 ミニウインナー 25 じゃがいも 20 かぶ 40 たまねぎ 20 キャベツ 25 にんじん 10 セロリ 0.5 やさいブイオン 10 しろワイン 1 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 うすくちしゅうゆ 0.9 みず 40 (乳)牛乳 1本	22日 ご飯 豚にら炒め ぶたにく 25 キャベツ 15 にら 5 にんじん 5 つちしようが 0.8 みりん 1.5 小麦 うすくちしゅうゆ 1.6 なたねあぶら 0.2 (乳)牛乳 1本	23日 天皇誕生日 いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう!  (乳)牛乳 1本	24日 減量ご飯 カレーうどん ぎゅうにく 25 あぶらあげ 5 小麦 うどん 50 たまねぎ 25 はくさい 20 にんじん 10 あおねぎ 5 みりん 1 小麦 カレールウ 10.5 小麦 うすくちしゅうゆ 1.2 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本
---	---	--	--	--

27日 ご飯 中華スープ 小麦 やきぶた 15 なるとかまぼこ 5 チンゲンサイ 20 たまねぎ 30 エリンギ 5 もやし 10 おさけ 1 チキンスープ 5.5 こしょう 0.03 小麦 うすくちしゅうゆ 3 しお 0.1 みず 100 (乳)牛乳 1本	28日 (小麦・乳)米粉パン ビーフシチュー ぎゅうにく 25 きんときまめ 10 じゃがいも 35 たまねぎ 40 にんじん 10 マッシュルーム 10 あかワイン 1 ローリエ 0.02 小麦 デミグラスソース 30 こしょう 0.03 しお 0.2 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 3 とんかつソース 3 なたねあぶら 0.2 小麦 こむぎこ 1 みず 40 (乳)牛乳 1本	石けんで手を洗いましょう。 6手を洗おう  <p>石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。</p>	こんな時は手を洗いましょう  <p>家に帰った時、トイレの後、動物をさわった時、鼻をかんだ後、料理をする前、食事の前</p>
--	--	---	--