

月	火	水	木	金
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 関東煮	(小麦・乳)ココアパン ごはん キャベツの塩麹炒め	ごはん けんちん汁	(小麦・乳)コッペパン ごはん クリームシチュー	ごはん 新玉ねぎのすまし汁
とりく 20 ごぼうてん 20 こんにやく 20 じゃがいも 45 だいこん 40 にんじん 10 おさけ 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4 しお 0.1 けずりぶし 0.7 なたねあぶら 0.1 みず 40	ぶたにく 15 キャベツ 30 たまねぎ 5 小麦 うすくちしょうゆ 1 こしょう 0.02 しおこうじ 3 なたねあぶら 0.2	とりく 15 だいこん 20 にんじん 10 あおねぎ 5 しめじ 10 ささがきごぼう 10 みりん 1 小麦 こいくちしょうゆ 5 しお 0.1 ごまあぶら 0.15 けずりぶし 1.7 みず 100	ベーコン 20 しらいげんまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 バセリ 0.3 しろワイン 1 ローリエ 0.02 チキンブイオン 10 乳・小麦 ホワイトベース 32 乳 ぎゅうにゅう 20 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 こむぎこ 1 みず 40	ぶたにく 20 いとこんにやく 10 たまねぎ 40 にんじん 10 えのきたけ 10 あおねぎ 5 小麦 こいくちしょうゆ 5 しお 0.1 けずりぶし 1.7 みず 100
(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	りんごジュース 1本	(乳)牛乳 1本
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん なすのみそ汁	(小麦・乳)コッペパン ごはん ベジタスープ	ごはん 大根のそぼろ煮	(小麦・乳)パイパン ごはん ブルコギ	減量ごはん ラーメンの類
あぶらあげ 5 なす 25 じゃがいも 20 たまねぎ 20 あおねぎ 5 あかみそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100	さけ 10 小麦 さけフライ (40g) 1コ なたねあぶら 6 こまつな 小松菜の煮びたし ひらてん 5 こまつな 20 にんじん 5 みりん 0.6 さとう 0.3 小麦 うすくちしょうゆ 1 けずりぶし 0.2 みず 1	とりミンチ 25 小麦 うすくちしょうゆ 0.3 だいこん 40 じゃがいも 20 たまねぎ 30 にんじん 10 つちしょうが 0.5 あおねぎ 5 おさけ 1 みりん 1 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 でんぷん 0.6 けずりぶし 0.7 みず 40	ぎゅうにく 20 つちしょうが 0.5 にんにく 0.1 おさけ 0.5 さとう 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 1 キャベツ 45 たまねぎ 45 にんじん 15 エリンギ 15 もやし 15 にら 10 コチジャン 1.4 おさけ 1 みりん 0.5 さとう 1.2 小麦 こいくちしょうゆ 5 なたねあぶら 0.2	小麦 やきぶた 15 なるとかまぼこ 5 キャベツ 20 もやし 15 にんじん 5 あおねぎ 5 チキンスープ 20 ポークブイオン 10 みりん 1 おさけ 1.5 こしょう 0.03 さとう 0.2 小麦 うすくちしょうゆ 4 しお 0.1 けずりぶし 1 みず 80
(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん ひよこ豆のカレー	(小麦・乳)米粉パン ごはん 春雨スープ	ごはん いなか汁	(小麦・乳)コッペパン ごはん チリコンカン	ごはん 揚げぎょうざ
とりく 20 ひよこまめ 10 じゃがいも 30 たまねぎ 35 にんじん 10 トマトみずに 5 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールーウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85	小麦 やきぶた 15 りょくとうはるさめ 5 たまねぎ 20 チンゲンサイ 15 もやし 10 にんじん 5 ほししいたけ 0.5 おさけ 1 しお 0.08 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 チキンスープ 5.5 みず 100	あぶらあげ 5 こんにやく 10 にこみもち 20 だいこん 20 あおねぎ 5 ささがきごぼう 15 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100	ぎゅうミンチ 20 だいずみずに 15 ひよこまめ 10 じゃがいも 45 たまねぎ 40 にんじん 10 ローリエ 0.02 なたねあぶら 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 2 カレーこ 0.2 トマトケチャップ 10 オールスパイス 0.02 みず 35	ぶたにく 20 ちくわ 15 チンゲンサイ 20 はくさい 40 たまねぎ 30 にんじん 5 つちしょうが 0.5 たけのこ 15 ほししいたけ 0.5 チキンスープ 1 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 でんぷん 1 みず 14
(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本
インド料理				