

| 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |
|---|---|--|---|---|
| <b>13日</b>  | <b>14日</b>  | <b>15日</b>   | <b>16日</b>  | <b>17日</b>  |
| ごはん<br>関東煮  | ごはん<br>キャベツの塩麹炒め  | ごはん<br>けんちん汁   | ごはん<br>さわらの塩麹焼き   | ごはん<br>新玉ねぎのすまし汁  |
| とりく 20<br>ごぼうてん 20<br>こんにやく 20<br>じゃがいも 45<br>だいこん 40<br>にんじん 10<br>おさけ 1<br>さとう 3<br>小麦 こいくちしょうゆ 4<br>しお 0.1<br>けずりぶし 0.7<br>なたねあぶら 0.1<br>みず 40         | ぶたにく 15<br>キャベツ 30<br>たまねぎ 5<br>小麦 うすくちしょうゆ 1<br>こしょう 0.02<br>しおこうじ 3<br>なたねあぶら 0.2   | ベーコン 10<br>たまねぎ 40<br>キャベツ 20<br>にんじん 10<br>セロリ 1<br>ローストオニオン 1<br>ローリエ 0.01<br>やさいブイヨン 15<br>しろワイン 1<br>こしょう 0.03<br>しお 0.5<br>小麦 うすくちしょうゆ 1.5<br>なたねあぶら 0.1<br>みず 85       | 小麦 やさいコロッケ (40g) 1コ<br>なたねあぶら 6   | 小麦 ココアパン  |
| りんごジュース 1本  | りんごジュース 1本  | りんごジュース 1本   | りんごジュース 1本  | りんごジュース 1本  |
| <b>20日</b>  | <b>21日</b>  | <b>22日</b>   | <b>23日</b>  | <b>24日</b>  |
| ごはん<br>なすのみそ汁   | ごはん<br>ベジタスープ   | ごはん<br>大根のそぼろ煮   | ごはん<br>プルコギ   | 減量ごはん<br>ラーメンの類   |
| あぶらあげ 5<br>なす 25<br>じゃがいも 20<br>たまねぎ 20<br>あおねぎ 5<br>あかみそ 10<br>けずりぶし 1.7<br>みず 100   | ベーコン 10<br>だいこん 20<br>たまねぎ 20<br>じゃがいも 30<br>もやし 10<br>にんじん 5<br>あおねぎ 5<br>しろワイン 1<br>やさいブイヨン 10<br>こしょう 0.02<br>しお 0.5<br>小麦 うすくちしょうゆ 1<br>みず 80             | とりミンチ 25<br>小麦 うすくちしょうゆ 0.3<br>だいこん 40<br>じゃがいも 20<br>たまねぎ 30<br>にんじん 10<br>つちしょうが 0.5<br>あおねぎ 5<br>おさけ 1<br>みりん 1<br>しお 0.1<br>なたねあぶら 0.2<br>でんぷん 0.6<br>けずりぶし 0.7<br>みず 40 | きぬあつあげ 35<br>ピーマン 8<br>にんじん 5<br>たけのこ 10<br>かきあぶら 2<br>さとう 0.1<br>小麦 こいくちしょうゆ 1<br>キャベツ 45<br>たまねぎ 45<br>にんじん 15<br>エリンギ 15<br>もやし 15<br>にら 10<br>コチジャン 1.4<br>おさけ 1<br>みりん 0.5<br>さとう 1.2<br>小麦 こいくちしょうゆ 5<br>なたねあぶら 0.2 | 小麦 やきぶた 15<br>なるとかまぼこ 5<br>キャベツ 20<br>もやし 15<br>にんじん 5<br>あおねぎ 5<br>チキンスープ 20<br>ポークブイヨン 10<br>みりん 1<br>おさけ 1.5<br>こしょう 0.03<br>さとう 0.2<br>小麦 うすくちしょうゆ 4<br>しお 0.1<br>けずりぶし 1<br>みず 80                  |
| ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本   | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本   | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本  | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本   | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本   |
| <b>27日</b>  | <b>28日</b>  | <b>29日</b>   | <b>30日</b>  | <b>31日</b>  |
| ごはん<br>ひよこ豆のカレー   | ごはん<br>春雨スープ  | ごはん<br>いなか汁  | ごはん<br>いわしの天ぷら  | ごはん<br>中華丼  |
| とりく 20<br>ひよこまめ 10<br>じゃがいも 30<br>たまねぎ 35<br>にんじん 10<br>トマトみずに 5<br>ローリエ 0.02<br>ブルーベリー 8<br>小麦 カレールーウ 9<br>こしょう 0.03<br>ウスターソース 1<br>なたねあぶら 0.2<br>みず 85 | 小麦 やきぶた 15<br>りょくとうほろさめ 5<br>たまねぎ 20<br>チンゲンサイ 15<br>もやし 10<br>にんじん 5<br>ほししいたけ 0.5<br>おさけ 1<br>しお 0.08<br>こしょう 0.03<br>小麦 うすくちしょうゆ 3<br>チキンスープ 5.5<br>みず 100 | あぶらあげ 5<br>こんにやく 10<br>にこみもち 20<br>だいこん 20<br>あおねぎ 5<br>ささがきごぼう 15<br>みそ 10<br>けずりぶし 1.7<br>みず 100   | 小麦 いわしのてんぷら (50g) 1コ<br>なたねあぶら 10<br>小麦 うすくちしょうゆ 1.5<br>みりん 0.5<br>さとう 1<br>みず 10   | ぶたにく 20<br>ちくわ 15<br>チンゲンサイ 20<br>はくさい 40<br>たまねぎ 30<br>にんじん 5<br>つちしょうが 0.5<br>たけのこ 15<br>ほししいたけ 0.5<br>チキンスープ 1<br>かきあぶら 0.8<br>こしょう 0.03<br>小麦 うすくちしょうゆ 1<br>しお 0.5<br>なたねあぶら 0.2<br>でんぷん 1<br>みず 14 |
| ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本   | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本   | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本  | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本   | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本   |

