		<b>*</b> の仲間	経の仲間	一		
Ш	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	:	エネルキ゛ー
	オムそば風	ぶたにく たまご 豚肉 卵	もやし キャベツ 人参	ゃ 焼きそば麺 マヨネーズ	小	580 kca
1 水	はくさい 白菜とささみの中華サラダ	鶏ささみ	はさい	<sup>あぶら</sup> ごま ごま油	中	714 kca
	大根スープ		大根 人参	じゃがいも	高	588 kca
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小	560 kca
2	きのことハムのソティ	ハム	えのき しめじ エリンギ キャベツ	じゃがいも バター	中	692 kca
木	チキンマリネ	とりにく 鶏肉	たま にんじん 玉ねぎ 人参		高	566 kca
l	かぼちゃのみそ汁	みそ	もやし かぼちゃ			
	ごはん	7 (	0 1 0 % 18 5 1	こめ おおむぎ 米 大麦	小	600 kca
6	まーほー 麻婆じゃがいも	ぶねきにく 豚挽肉 かそ	にんじん しょうが たま 人参 生姜 玉ねぎ	ドラスター あがら じゃがいも ごま油	一 中	741 kca
月	がなったがいもだいた。	かつお節	大学 工会 玉ねさ たにん みずな 大根 水菜 パプリカ	しながいもこよ曲		615 kca
l	人根サブダ はおい あつあ  白菜と厚揚げのスープ	かりぬ即   <sub>あつあ</sub>   厚揚げ みそ	入板 水来 ハフリカ   はざい   白菜		- 101	OTO ROU
_		厚揚け みそ	日来		ds	633 kca
ı	ごはん 25年	つくだに		米	-\\frac{\tau}{\pi}	786 kca
7	個煮のり とりにく やさい あまず	つくだに 佃煮のり とりにく	にんじん たま			
ı	とりにく やさい あまず 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	割肉   さけ	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ	ごま	高	659 kca
<u> </u>	いしかりじる 石狩汁	鮮 みそ ***********************************	にんじん たま 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸	じゃがいも 突きこんにゃく	$-\!$	
ρ	豚キムチうどん	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ	白菜キムチ ねぎ	うどん ごま油	小	609 kca
水	もやしのごま和え	/\ <u>\</u>	もやし 小松菜		中	740 kca
<u></u>	かぼちゃ蒸しパン	たまこきゅうにゅう だっし ふんにゅう 卵 牛乳 おから 脱脂粉乳	かぼちゃ	蒸しパンミックス	高	614 kca
ı	ごはん			<sup>こめ おおむぎ</sup> 米 大麦	小	609 kca
9	豆腐とだいこんのそぼろ炒め	とうふ とりひきにく 豆腐 鶏挽肉	大根 こねぎ 生姜		中	753 kca
木	キャベツの梅和え	ちくわ 竹輪	キャベツ 練り梅	<sup>あぶら</sup> ごま油	高	627 kca
l	じゃがいものみそ汁	みそ	たま にんじん 五ねぎ 人参	じゃがいも		
_	生丼	きゅうにく	- <del>たま</del> - 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米 大麦 しらたき	小	616 kca
10 金	はくさい しんこう	千内   こんぷ   昆布	本14で はない にんじん しょうが 白菜 人参 生姜	IN AS USICE		764 kca
並	わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ	ねぎ	じゃがいも		638 kca
_	ごはん	1210.02 JE181 02 C	10 €	- しゃかいも - こめ おおむぎ - 米 大麦		
	C1870	されて 第 <b>肉</b>	たま にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん	木 人友   じゃがいも オリーブ油	- н	817 kca
13 月	と明に 鶏肉のオリーブソティ はない からし しょうゆ あ 白菜の辛子醤油和え	[	にんにく 玉ねさ 人参 さやいんけん	しゃかいも オリーノ油		691 kca
1		あぶらあ				USI KGA
_	油揚げのみそ汁	がらあ 油揚げ みそ	えのき ねぎ	こめ おおむぎ		010
l	ごはん	たまご	はくさい	こめ おおむぎ 米 大麦 あぶら	小	616 kca
14	チジミ	たまご 卵 チーズ	にら 白菜キムチ キャベツ	ごま油	中	765 kca
火	もやしの機和え	海苔	もやし		高	639 kca
ш	宝ねぎのみそ汁	豆腐みそ	たま にんじん 玉ねぎ 人参			
15	クリームスパゲティ	とりにく ぎゅうにゅぞっし ふんにゅえな 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	宝ねぎ しめじ ほうれんそう	スパゲティ バター	小	614 kca
水	キャベツのマリネ	ハム	キャベツ パプリカ コーン	オリーブ油	中	751 kca
	ブルーベリーゼリー				高	625 kca
	ごはん			<sup>こめ おおむぎ</sup> 米 大麦	小	529 kca
16	こんにゃくのみそ炒め	<sup>Steet</sup> 豚肉 みそ	<sup>にんじん</sup> 人参 ねぎ	こんにゃく	中	652 kca
木	じゃがいもとハムのサラダ	<b>Λ</b> Δ	さやいんげん	じゃがいも	高	526 kca
ı	さいも だいこん しる 里芋と大根のみそ汁	みそ	はいだけ だいこん 椎茸 大根	さといも		
_	ホットドッグ		キャベツ	コッペパン	小	577 kca
	ポンドドラフ だいこん ちくわ 大根と竹輪のサラダ	ウィンナー   わかめ 竹輪 鶏ささみ	大根	3 9:47		712 kca
金		ベーコン	八個   たま にんじん   玉ねぎ 人参 セロリ トマト	じゃがいも オリーブ油		586 kca
_	トマトスープ	X=32	土ねさ 人参 ゼロリ トマト	こめ おおむぎ		538 kca
ı	ごはん ぶたはく いた もの	ぶたにく <b>豚肉</b>	にんじん	である形でき 米 大麦 ごま油 あぶら ごま ごま油		662 kca
20 月	家たにて 豚肉とヤーコンの炒め物	豚肉	にんじん 人参 ヤーコン だいこん	こま油		
<i>''</i>	わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ 竹輪	だいこん 人工 フェー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		— 局	536 kca
—	じゃがいもと舞茸のみそ汁	みそ	小松菜 舞茸	じゃがいも こめ おおむぎ	<del></del>	004 :
l	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦		631 kca
21	鱈のパン粉焼き	鱈粉チーズ	t21\=2.	パン粉 オリーブ油 あぶら		770 kca
火	大根とベーコンのサラダ	ベーコン	大根 コーン 小松菜		高	644 kca
	豆腐とかぼちゃのみそ汁	<sup>とうふ</sup> 豆腐 みそ	かぼちゃ しめじ			
00	醤油ラーメン	豚肉	もやし ほうれん草 コーン	ラーメン	小	637 kca
	フライドポテト	g.		じゃがいも	中	775 kca
L	キャベツのおかか和え	かつお節	キャベツ 人参		高	649 kca
   _	おにぎり	海苔		こめ おおむぎ 米 大麦	小	630 kca
24	炒り鶏	鶏肉	れんこん ごぼう 椎茸 人参 たけのこ	こんにゃく	中	784 kca
या	なめこ汁	E73.    豆腐 みそ	なめこ ねぎ		高	658 kca
_			1.5	こめ おおむぎ 米 大麦		612 kca
27	ごはん とりにて 鶏肉とキャベツのバター醤油炒め	B <b>内</b>	キャベツ	じゃがいも バター		756 kca
月	鶏肉とキャヘツのバダー醤油炒め   大根の和え物	海内	キャヘツ			630 kca
ì		<sup>あぶらあ</sup> 油揚げ みそ		こま こま油		ooo noa
$\overline{}$	もやしのみそ洋	油物け みて	もやし ねぎ	こめ おおむぎ 米 大麦	- 15	627 kca
ı	ごはん	たまご	たま	木 天麦		
1	コーンのつまみ揚げ	すりみ 卵	コーン ごぼう 玉ねぎ			778 kca
28	はくさい たけあ	Ī	白菜 なめ茸		高	652 kca
28 火	白菜のなめ茸和え	EUIC		•	1	
28 火	白菜のなめ茸和え みぞれ汁	Egics 鶏肉 みそ	大根人参しめじ	16 MA. # 575	-+	
火 20	はさい 白菜のなめ茸和え した。 みぞれ汁 しまや ねぎ塩焼きそば	BICK 鶏肉 みそ 選肉	ねぎ もやし 木耳	ゃ めん あぶら 焼きそば麺 ごま油		562 kca
火 20	白菜のなめ茸和え みぞれ汁	とりにく	ねぎ もやし 木耳 ごぼう 人参 キャベツ	や 焼きそば麺 ごま油 マヨネーズ	中	693 kca
火 29 水	日菜のなめ甘和え みぞれ汁 ねぎ塩焼きそば ごぼうサラダ オニオンスープ	とりにく	ねぎ もやし 木耳 ごぼう にんし参 キャベツ ご話さ セロリ パセリ 人参	マヨネーズ	中	
火 29 水	日菜のなめ甘和え みぞれ汁 ねぎ塩焼きそば ごぼうサラダ オニオンスープ	<b>對民</b>	ねぎ もやし 木耳 ごぼう にんし参 キャベツ ご話さ セロリ パセリ 人参	マヨネーズ	中高	693 kca
火 29 水	日菜のなめ替和え 日菜のなめ替和え は8 みぞれか ねぎ塩焼きそば ごぼうサラダ	とりにく 鶏肉 ベーコン	ねぎ もやし 木耳 ごぼう 人参 キャベツ		中高	693 kca 567 kca