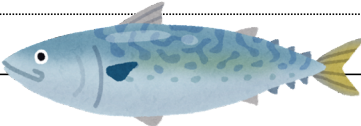




ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I n i t i a l	た ん ば く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	焼肉丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ピーマン しょうが 玉ねぎ にんにく 長ねぎ	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油	602	22.2	16.0	1.49
		バンサンスウ		人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		フルーツ白玉		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉もち				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
6 (金)	○	ごまじゃごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん		米 麦 ごま	602	24.9	20.0	2.53
		大豆と鶏肉の甘辛煮（うずら卵入り）	大豆 鶏肉 うずら卵	人参 さやいんげん ごぼう しょうが	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		かぶとたけのこのみそ汁	油揚げ みそ みそ	かぶ たけのこ 長ねぎ					
		ミニりんごゼリー			りんごゼリー				
9 (月)	○	ハヤシライス（ルウ：乳入り）	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 トマトピューレ グリンピース しょうが 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	米粉 米 麦 じゃがいも 砂糖 バター サラダ油	602	21.2	18.4	2.59
		わかめサラダ	わかめ	人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		甘夏みかん		甘夏みかん					
		小魚大豆	大豆 煮干し						
10 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	609	27.6	17.5	2.10
		さばのカレー焼き	さば	しょうが 玉ねぎ にんにく					
		きんぴらごぼう	豚肉	人参 ごぼう	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		じゃがいもと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ わかめ	長ねぎ	じゃがいも				
		金時豆の甘煮	いんげん豆		水あめ きび砂糖				
11 (水)	○	スパゲティナポリタン（乳入り）	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	602	24.9	15.7	2.21
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆 ひじき	人参 きゅうり もやし	きび砂糖 ごま サラダ油				
		もち入り抹茶むしパン（小麦入り）	いんげん豆 豆乳		白玉もち 蒸しパンミックス 砂糖				
		小魚	煮干し						
12 (木)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	603	21.8	13.0	2.27
		さつまいもと豚肉の甘辛煮	豚肉	人参 さやいんげん しょうが たけのこ	さつまいもこんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		たら汁	油揚げ みそ 鱈	人参 ごぼう しょうが 大根 長ねぎ					
		フルーツゼリー			フルーツミックスゼリー（りんご・パイン・もも・ぶどう果汁入り）				
13 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	600	25.3	22.3	2.38
		さんまの甘露煮	さんま	しょうが 長ねぎ オレンジピューレ	砂糖				
		もやしとわかめのポン酢和え	わかめ	小松菜 人参 もやし レモン果汁					
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ 卵	長ねぎ 干しいたけ					
		いり大豆	大豆						
16 (月)	○	チンジャオロースー丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ピーマン しょうが たけのこ にんにく	米 麦 ごま油 サラダ油	600	25.9	16.1	2.09
		春雨スープ	鶏肉	人参 長ねぎ 大豆もやし えのきたけ	春雨				
		フルーツナタデココ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	ナタデココ				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
17 (火)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	602	22.2	20.7	2.19
		じゃがいものそぼろ煮（うずら卵入り）	豚肉 うずら卵	さやいんげん しょうが 大根 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも でん粉こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	小松菜 長ねぎ					
		黒糖きなこカシューナッツ	きな粉 豆乳		でん粉 黒砂糖 カシューナッツ				

