

6

がっ



3日（月曜日）

鶏肉と人参の甘酢煮（鶏肉・にんじん・玉ねぎ）
白菜とじゃこのおひたし（白菜・ほうれん草・ちりめんじゃこ・ごま）
味噌汁（大根・さつま揚げ） ごはん

4日（火曜日）

ししゃものフリッター（ししゃも・牛乳・たまご・小麦粉）
きゅうりとささ身のゴマ和え（きゅうり・鶏ささみ・かつお節・ごま）
味噌汁（大根・ごぼう・油揚げ） ごはん

5日（水曜日）

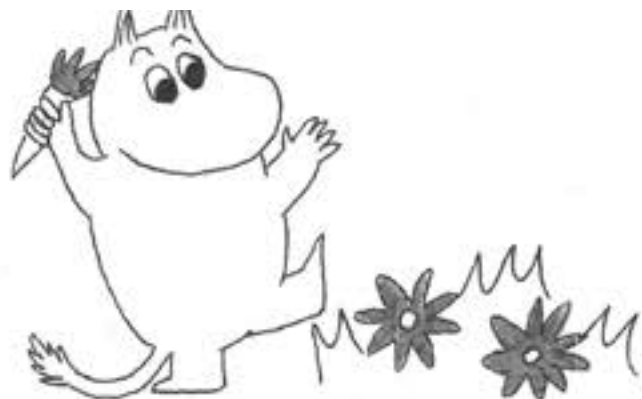
野菜ラーメン（もやし・キャベツ・にんじん・なると・豚肉・しめじ・中華めん）
シューマイ（豚ひき肉・ねぎ・コーン・しょうが・シューマイの皮）
パイナップル

6日（木曜日）

にんじんピラフ（にんじん・玉ねぎ・バター）
照り焼きチキン
かぼちゃのサラダ（かぼちゃ・きゅうり・チーズ・マヨネーズ）
味噌汁（玉ねぎ・わかめ・油揚げ）

7日（金曜日）

れんこんのはさみ揚げ（れんこん・合びき肉・玉ねぎ・しょうが・たまご・青じそ・青のり・小麦粉）
五目豆（大豆の水煮・ごぼう・にんじん・こんにゃく・ひじき）
味噌汁（豆腐・ねぎ） ごはん



10日（月曜日）

じゃがいものそぼろ煮（合びき肉・じゃがいも・しょうが）
ツナときゅうりの酢の物（ツナ・きゅうり・わかめ・ごま）
味噌汁（ちくわ・ねぎ） ごはん

11日（火曜日）

麦ごはん（大麦）
さわらの味噌マヨ焼き（さわら・マヨネーズ）
小松菜と厚揚げの煮物（小松菜・厚揚げ）
具だくさん汁（ごぼう・にんじん・こんにゃく・大根・鶏肉・もやし・しめじ）

12日（水曜日）

アメリカンドック（フランクフルト・ホットケーキミックス・たまご）
ミモザサラダ（レタス・きゅうり・ミニトマト・ベーコン・たまご・マヨネーズ・ヨーグルト・レモン汁）
ビーフシチュー（牛肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ルウ・赤ワイン）

13日（木曜日）

ホイコーロー（豚肉・キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン・しょうが）
ほうれん草の中華風サラダ（ほうれん草・えのき・コーン・ハム）
かきたまスープ（たまご・わかめ） ごはん

14日（金曜日）

豆腐ハンバーグ（合びき肉・豆腐・玉ねぎ・バター・たまご・青じそ・大根・レモン汁）
小松菜のゴマ酢和え（小松菜・ハム・コーン・ごま）
味噌汁（なす・しめじ・油揚げ） ごはん

18日（火曜日）

鮭の照り焼き
ほうれん草の胡麻和え（ほうれん草・にんじん・さつま揚げ・ごま）
味噌汁（大根・しめじ・油揚げ） ごはん

19日（水曜日）

中華丼（豚肉・白菜・にんじん・もやし・ピーマン・玉ねぎ・しょうが・ごはん）
はるさめサラダ（はるさめ・ハム・きゅうり・たまご・ごま）
ぶどうゼリー（ぶどうジュース・アガー・ホイップクリーム）

20日（木曜日）

はんぺんのハムチーズ揚げ（はんぺん・チーズ・ハム・小麦粉・たまご・パン粉・マヨネーズ・ソース）
ひじきの煮物（ひじき・大豆・にんじん・油揚げ・切干大根）
味噌汁（厚揚げ・ねぎ・わかめ） ごはん

21日（金曜日）

ハヤシライス（牛肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ルウ・赤ワイン・ごはん）
キャベツとりんごのサラダ（キャベツ・りんご・きゅうり・マヨネーズ）

24日（月曜日）

鶏肉と大根のうま煮（鶏肉・大根・しいたけ・しょうが）
豆腐サラダ（豆腐・玉ねぎ・キャベツ・ひじき・かつお節・ごま・はちみつ）
味噌汁（玉ねぎ・わかめ） ごはん

25日（火曜日）

さばのカレー風からあげ（さば・カレー粉・しょうが）
白菜サラダ（白菜・きゅうり・かつお節・ツナ・ごま・マヨネーズ）
味噌汁（かぼちゃ・小松菜・ねぎ） ごはん

26日（水曜日）

ナポリタン（ウインナー・なす・玉ねぎ・バター・粉チーズ・たまご・ソース・スパゲティ）
フライドポテト（じゃがいも）
ミルクプリン（牛乳・練乳・生クリーム・ゼラチン・黒砂糖）

27日（木曜日）

野菜の肉巻き（豚肉・いんげん・にんじん・じゃがいも）
ブロッコリーのサラダ（ブロッコリー・しめじ・ベーコン・コーン・ごま・りんご・はちみつ）
味噌汁（なめこ・豆腐） ごはん

28日（金曜日）

チキン南蛮（鶏肉・生姜・たまご・マヨネーズ・ピクルス・牛乳・玉ねぎ・パセリ）
ほうれん草のバター炒め（ほうれん草・コーン・ベーコン・しめじ・バター）
味噌汁（さつまいも・ねぎ） ごはん

