

日	20日(火)		21日(水)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
こんだて	ご飯 牛乳 みそけんちん汁 さんまの塩焼き ひーじきに元気になるサラダ 味付けのり		ご飯 牛乳 肉団子のトマト煮 たこと胡瓜の酢の物 れんこんチップス		切り丸パン 牛乳 ●卵とコーンのスープ とんかつ キャベツのカレー炒め		ご飯 牛乳 ●豚豚 あんじん豆腐 味付小魚		ご飯 牛乳 そうめん汁 ちくわの二色揚げ さきみと胡瓜のピリ辛和え		ご飯 牛乳 なすの味噌汁 さばのアップルソースがけ 豆ポテトサラダ		麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー かぼちゃの揚げ物 巨峰		くろパン 牛乳 ●にら卵スープ 焼き肉 大豆もやしの和え物	
	こめ	80	こめ	80	*パン	50	こめ	80	こめ	80	こめ	80	こめ	75	*パン	50
こんだてのさいりょう	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	おむぎ	8	*パン	7.5
													*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206
	*ぶたにく	10	*にくだんご	30	*とり肉	10	*ぶたにく	30	*そうめん	6	*とうふ	25	*ぎゅうにく	25	*とり肉	15
	*とうふ	30	*だいず	5	●たまご	15	しょうが	1	たまねぎ	30	なす	20	*ぎゅうにく	25	*とり肉	15
	だいこん	20	じゃがいも	40	とうもろこし	30	さけ	1	にんじん	20	にんじん	15	じゃがいも	50	●たまご	20
	さといも	15	たまねぎ	40	じゃがいも	20	*しょうゆ	2	*あぶらあげ	5	えのきたけ	5	たまねぎ	45	はくさい	20
	にんじん	15	トマト	15	たまねぎ	30	でんぶん	6	生しいたけ	5	ねぎ	5	トマト	15	たまねぎ	15
	こんにゃく	10	なす	10	にんじん	10	なたね油	2	ねぎ	5	わかめ	1	にんじん	10	にんじん	10
	ごぼう	10	マッシュルーム	3	パセリ	0.5	たまねぎ	60	*しょうゆ	4	*みそ	8	なす	15	にら	6
	ぶなしめじ	5	にんにく	0.3	*鶏骨ミンチ	5	●うずら卵	25	けずりぶし	2	煮干し	4	しょうが	0.5	*しょうゆ	3
	ねぎ	5	セロリー	1	しょうが	0.5	にんじん	25	だしこんぶ	0.5			にんにく	1	塩	0.3
	なたね油	0.2	ケチャップ	10	ローリエ	0.01	たけのこ	20			*さば	40	*カレーウ	8	でんぶん	1
	*みそ	7	塩	0.2	*しょうゆ	3.5	ピーマン	7	ミニちくわ	50	塩	0.1	カレー粉	0.2	だしこんぶ	0.5
	煮干し	3	こしょう	0.02	塩	0.2	干しいたけ	1	*小麦粉	3	こしょう	0.02	塩	0.2	けずりぶし	2
					こしょう	0.02	*しょうゆ	3.5	カレー粉	0.2	さけ	1	パブリカ	0.05		
	さんま	40	きゅうり	25	でんぶん	0.5	ケチャップ	4	あおりのり	0.1	でんぶん	6	こしょう	0.03	*牛ロース肉	20
	塩	0.1	たこ	20			さとう	2.5	なたね油	3	なたね油	5			キャベツ	20
	なたね油	0.01	わかめ	0.5	*ぶたにく	35	穀物酢	2.5			たまねぎ	3	かぼちゃ	45	にんじん	5
			ごま	0.5	塩	0.2	ごま油	0.3	*ささ身	5	*りんご	3	塩	0.1	ピーマン	5
	ひじき	0.4	穀物酢	2.5	こしょう	0.01			きゅうり	20	さとう	0.5	なたね油	3	エリンギ	5
	まぐろ缶	5	*しょうゆ	1.5	*小麦粉	5	*あんいんどうふ	20	だいこん	10	*しょうゆ	1			にんにく	0.2
	きゅうり	30	さとう	1.5	*パン粉	8	*もも	20	しょうが	0.3	穀物酢	0.5	ぶどう	45	*りんご	3
	赤ピーマン	5			なたね油	4	みかん	20	*しょうゆ	2	水	3			白ねぎ	2
	ごま	1	れんこん	35	ソース濃厚	2	パイン	20	穀物酢	3					さとう	0.8
	穀物酢	2	塩	0.1	ケチャップ	2			みりん	2	じゃがいも	25			さけ	0.3
	*しょうゆ	2	なたね油	3	ぶどう酒(赤)	1	あじつけこざか	6	トウバンジャン	0.07	きゅうり	10			みりん	0.3
	さとう	1.5							ごま油	0.2	だいなごん	3			*みそ	0.5
	辛子粉	0.03			キャベツ	30					*ソーダ	5			*しょうゆ	2
ごま油	0.2			塩	0.05					*ノンエッグマヨ	8			でんぶん	0.2	
				カレー粉	0.06					塩	0.1					
のり	1.2			こしょう	0.01					こしょう	0.03			もやし	20	
				なたね油	0.01									*ソーダ	5	
														きゅうり	15	
														しらす干し	2	
														ごま	1	
														*しょうゆ	1	
														穀物酢	0.8	
														さとう	0.8	
														ごま油	0.1	
エネルギーたんばく質	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ひとくちコメント																

○赤色の食品 …… 体をつくるもとになるもの
□黄色の食品 …… 熱や力になるもの
△緑色の食品 …… 体の調子をととのえるもの