

	10・24(月)	11・25(火)	12・26(水)	27(木)	14・28(金)	1・15・29(土)	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉と春雨の中華炒め</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>わかめスープ</li> <li>ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ピザ風チキン</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き風丼</li> <li>いんげん和え物</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>がゆ煮</li> <li>あちやら漬け</li> <li>みそ汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>サバのみそ煮</li> <li>チンゲン菜のりおえ</li> <li>すまし汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートスバゲティ</li> <li>シヤーマンポテト</li> <li>バナナ</li> </ul>	
材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼豚肉 はるさめ 玉ねぎ 人参 いんげん ごま油 中華だし 醤油 砂糖 みりん 酒</li> <li>▼厚揚げ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん</li> <li>▼玉ねぎ わかめ 白ごま 塩 醤油 中華だし みりん</li> <li>▼ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼鶏肉 砂糖 ケチャップ コンソメ 酒 ミックスチーズ</li> <li>▼ブロッコリー ちくわ 酢 醤油 油 砂糖 塩</li> <li>▼ほうれん草 人参 マッシュルーム コンソメ 酒 塩 醤油</li> <li>▼オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ しめじ 糸こんにゃく 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん</li> <li>▼いんげん かにかま 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖</li> <li>▼バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼鶏肉 人参 里手 ごぼう 生椎茸 グリンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油</li> <li>▼大根 人参 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 酢 砂糖 塩 醤油</li> <li>▼玉ねぎ 小松菜 駄みそ 天然だし(昆布・かつお)</li> <li>▼グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼サバ 天然だし(昆布・かつお) みそ 砂糖 酒 みりん 醤油 スキムミルク しょうが</li> <li>▼チンゲン菜 人参 太もやし きざみのり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖</li> <li>▼さつま芋 なめこ 木綿豆腐 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 みりん 塩</li> <li>▼パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼鶏肉 人参 里手 玉ねぎ しょうが 生椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが</li> <li>▼チンゲン菜 人参 太もやし きざみのり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖</li> <li>▼さつま芋 なめこ 木綿豆腐 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 みりん 塩</li> <li>▼パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼スバゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 塩 油</li> <li>▼じゃが芋 玉ねぎ ピーマン コンソメ 塩 油</li> <li>▼バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・みたらしまカロニ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・鬆ラスク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・牛乳ケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ぶどうゼリー</li> <li>・たべっこどうぶつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・おいなり風おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ビスコ</li> <li>・星だべよ</li> </ul>	
栄養価	<p>17(月)</p> <p>熱量 540kcal 蛋白 19.6g 脂質 15.7g</p>	<p>4・18(火)</p> <p>熱量 567kcal 蛋白 24.1g 脂質 21.3g</p>	<p>5・19(水)</p> <p>熱量 561kcal 蛋白 20.8g 脂質 15.6g</p>	<p>6(木)</p> <p>熱量 598kcal 蛋白 19.1g 脂質 15.4g</p>	<p>7・21(金)</p> <p>熱量 600kcal 蛋白 20.0g 脂質 16.9g</p>	<p>8(土)</p> <p>熱量 637kcal 蛋白 17.3g 脂質 24.6g</p>	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉カレーソテー</li> <li>小松菜おかかおえ</li> <li>みそ汁</li> <li>みかん缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>サワラのごま焼き</li> <li>ひじき煮</li> <li>すまし汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<p>(5日)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ドライカレー</li> <li>フルーツヨーグルト (19日)</li> <li>カレーライス</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のスタミナ焼き</li> <li>カリフラワー中華和え</li> <li>中華スープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のごまそ炒め</li> <li>ほうれん草サラダ</li> <li>みそ汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけうどん</li> <li>がんもの煮物</li> <li>バナナ</li> </ul>	
材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ いんげん カレー粉 醤油 砂糖 みりん 酒 油</li> <li>▼小松菜 人参 かつおぶし 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖</li> <li>▼玉ねぎ 里手 駄みそ 天然だし(昆布・かつお)</li> <li>▼みかん缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼サワラ 醤油 みりん 砂糖 酒 白ごま</li> <li>▼ひじき 油揚げ 人参 いんげん 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま油</li> <li>▼りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米 牛肉 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく カレールウ ケチャップ ソース スキムミルク</li> <li>▼ブレンヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 パイナップル 砂糖 (19日)</li> <li>▼白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ケチャップ ソース スキムミルク 油</li> <li>▼ブレンヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 パイナップル 砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼鶏肉 玉ねぎ いんげん 赤パプリカ れんこん 焼肉のたれ 油</li> <li>▼カリフラワー ロースハム 人参 醤油 酢 ごま油 砂糖 塩 白ごま</li> <li>▼チンゲン菜 コーン 木綿豆腐 みりん ごま油 中華だし シヤンタン 酒 醤油 塩</li> <li>▼グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼白米</li> <li>▼豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白ごま みそ 酒 砂糖 みりん 醤油 ごま油</li> <li>▼ほうれん草 かにかま 黄パプリカ 酢 砂糖 醤油 塩 油</li> <li>▼油揚げ 大根 かぼちゃ みそ 天然だし(昆布・かつお)</li> <li>▼オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 クリンベース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 みりん しょうが 塩 片栗粉</li> <li>▼がんとどき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒</li> <li>▼バナナ</li> </ul>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・いちごパンケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・焼きそば</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・チーズ蒸しパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ブルーベリージャムパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・エースコイン</li> <li>・薄焼きサラダ</li> </ul>		
栄養価	<p>(手作り)</p> <p>熱量 564kcal 蛋白 20.2g 脂質 14.6g</p>	<p>(手作り)</p> <p>熱量 506kcal 蛋白 19.7g 脂質 12.8g</p>	<p>熱量 606kcal/632kcal 蛋白 16.5g/16.2g 脂質 18.6g/21.3g</p>	<p>(手作り)</p> <p>熱量 604kcal 蛋白 20.1g 脂質 21.0g</p>	<p>(手作り)</p> <p>熱量 542kcal 蛋白 20.6g 脂質 17.5g</p>	<p>熱量 571kcal 蛋白 20.8g 脂質 18.4g</p>	

※3日はひな祭りメニュー、13日はお誕生日メニューです。献立は玄関にて掲示しています。

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。

※アレルギー・B.CIは別紙メニューになります。

※魚料理は骨なしの魚を使用しておりますが、まれに骨が入っている場合もございます。気を付けてお召し上がりください。