









	Lunci	n menu and description	(主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ ゴマ	エネルキ (g) たんぱく 脂質(食塩(
	☆ご はん	*		39
水	じゃがいもとはんぺんの味噌煮	はんぺん じゃがいも 鶏肉 にんじん 板こんにゃく 新玉ねぎ しょうゆ みりん 味噌 砂糖 かつおだし		16. 10.
	ニラ玉もやし	たまご ニラ もやし こしょう 砂糖 中華だし しょうゆ ゴマ油	90	1.9
	☆たけのこごはん	* たけのこ しいたけ(干) にんじん 油揚げ きぬさや しょうゆ みりん 塩 かつおだし		416
2 木	からあげ	鶏もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 片栗粉 油		15.
	わかめサラダ	わかめ(干) もやし レタス かまぼこ にんじん ごましょうゆドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	14. 1.7
	みかんゼリー	みかんゼリー		-
	☆ごはん	*		39: 11.
火	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 糸こんにゃく にんじん 新玉ねぎ グリンピース(冷) しょうゆ 砂糖 塩 みりん かつおだし		11.
	ごぼうサラダ	にんじん ごぼう コーン(冷) ゴマ油 しょうゆ マヨネーズ	マヨネーズ(卵)	1.3
	☆ご はん	*		39
3 水	エピフリッター	エピフリッター油	小麦、卵、エビ	18.
	野菜炒め	豚肉 春キャベツ にんじん もやし しめじ 新玉ねぎ ピーマン しょうゆ 鶏ガラ 塩 こしょう		14 <u>.</u> 1.7
	みそ汁 ☆ ロールパン	木綿豆腐 新玉ねぎ 油揚げ 味噌 かつおだし ロールパン	小麦、乳	
	7		小友、升	42 15.
) 木	ポークビーンズ	じゃがいも にんじん 新玉ねぎ 豚肉 大豆(乾) ソース ケチャップ しょうゆ 砂糖 コンソメ 片栗粉	N 4 (77) - 570	20.
	フレンチサラダ	春キャベツ きゅうり にんじん <u>ハム</u> コーン(冷) フレンチドレッシング(白)	ハム(乳・卵) ドレッシング(卵)	2.0
	☆ご はん	*		
	チキンカツ(タルタル)	鶏むね肉(皮なし) 小麦粉 たまご パン粉 マヨネーズ たまご 新玉ねぎ にんじん	小麦、卵、パン粉(小麦・乳) マヨネーズ(卵)	40 20.
金		きゅうり にんじん もやし ゆかり粉 しょうゆ	マコネース(99)	11.
	ゆかり和え ABCスープ	新玉ねぎ にんじん ベーコン グリンピース(冷) ABCマカロニ コンソメ 塩 こしょう	小麦、ベーコン(卵)	2.0
	☆ごはん	*	13-pag (= 27 (9/9)	
_	コーソフライ	コーンフライ 油	小麦、乳	44 16
月	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 鶏肉 にんじん 新玉ねぎ しいたけ(干) いんげん たまご かつおだし 塩 みりん しょうゆ 砂糖	90	17
	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 塩 こしょう	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	1.
	☆グリンピースごはん	* 生グリンピース 酒 塩 昆布だし	1 → 1.	40
4 火	ミートボール	ミートボール(ケチャップ)		42 13.
	ジャーマンポテト	じゃがいも 新玉ねぎ ウインナー コンソメ 塩 こしょう		15
	みかん缶	みかん缶		1.9
	☆ごはん	*		41
水	揚げぎょうざ	ぎょうざ 片栗粉 油	小麦	14
) \	いんけんのコマ和え	生いんげん にんじん かまぼこ もやし いりごま しょうゆ	ゴマ	14 1.
	ニラ玉スープ	ニラ 木綿豆腐 たまご 鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう	Ģ0	1.5
	☆ チキンカレー	米 鶏肉 じゃがいも 新玉ねぎ にんじん カレールウ ソース ケチャップ	ルウ(小麦・乳)	40
5 木				12 12
	ゴマドレサラダ	春キャベツ きゅうり ツナ(パック) コーン(冷) クリーミー胡麻ドレッシング	ドレッシング (小麦・卵・ゴマ)	2.0
	☆コロッケサンド	ロールパン 牛肉コロッケ 油 キャベツ ソース	小麦、乳	11
7 金			71×21 +1	40 14
	麻婆もやし	もやし 鶏ミンチ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) しょうゆ 味噌 砂糖 みりん 片栗粉 かつおだし		16
1				
	ピーチヨーグルト	黄桃缶 ヨーグルト	乳	2.0
	ピーチョーグルト ☆中華ごはん	米 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう	乳エビ	2.0 42
月	☆中華ごはん	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉	IL	42 27.
月	☆中華ごはん 春巻き	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油		42
月	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ	エピ 小麦	42 27. 10.
月	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ)	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール	エピ 小麦 小麦、乳	42 27. 10. 2.
月	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ	エピ 小麦	42 27. 10. 2. 40 15.
	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩	エピ 小麦 小麦、乳 小麦	42 27 10 2. 40 15 12
	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ しゃがいもの青のり和え たまごスープ	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ	エピ 小麦 小麦、乳	42 27. 10. 2. 40 15. 12.
从	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 原提げとツナの者物	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ **	エピ 小麦 小麦、乳 小麦	42 27 10 2. 40 15 12 2.
	 ☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 厚揚げとツナの煮物 	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵	422 27 10 2. 40 15 12 2. 41 14
从	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ **	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵	42 27 10 2. 40 15 12 2. 41 41 14
从	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵	42 27 10 2. 40 15 12 2. 41 14 13 1.6
少	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ バナナ ☆チャーハン	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ** にんじん 新玉ねぎ ツナパック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング パナナ ** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油	エピ	42 27 10 2. 40 15 12 2.2 41 14, 13 1.6
火水	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ☆チャーハン 肉しゅうまい	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ *** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵	4227 100 2. 40 15 122. 41 13 13 1,1
少	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ しゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ バナナ ☆チャーハン 肉しゅうまい ナムル	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ *** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵	4227 100 2.1 400 155 122 2.2 411 144 133 1.6 400 133 155 1.5
小水木	☆中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ☆ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ☆チャーハン 肉しゅうまい ナムル ☆ツナごはん	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング パナナ *** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 *** ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖	エピ	4227 100 2. 400 15 12 2. 411 144 133 1.6 400 135 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15, 16, 17, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18
小水木	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ バナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごやき	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナパック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ *** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 *** ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵	4227 10 2. 40 15 12 2. 41 14 13 15 15 15 15 15 15 15
少 水 木	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ バナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごやき ひじきの煮物	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 着巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング パナナ *** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 *** *** *** *** *** *** *** *** ***	エピ	4227 100 2. 400 155 122 2. 411 144 133 15. 151 151 151 151 151 151 151 151 151 151
少水水	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごやき ひじきの煮物 ★鶏五目ごはん	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいだけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう き巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいだけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ** にんじん 新玉ねぎ ツナパック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん しタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ ** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいだけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ** ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいだけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 芽ひじき(乾) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし ** 鶏肉 にんじん しいだけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし	エピ	4227 100 2. 400 155 122 2. 411 144 133 1.9 400 135 15. 142 2.:
少 水 木 月	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ バナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごやき ひじきの煮物 ☆鶏五目ごはん のりからあげ	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 塩 コマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ *** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 *** ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 芽ひじき(幹) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし *** 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 鶏もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油	エピ	4227 100 2. 400 155 122 2: 411 140 133 155 151 140 2: 411 19
	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごやき ひじきの煮物 ★鶏五目ごはん のりからあげ ゴマ和え	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 香巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ *** ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 *** *** ****************************	エピ	4227100 2. 400 155 122 2. 411 133 155 155 155 155 155 155 155 155 1
少 水 木 月	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごやき ひじきの煮物 ★鶏五目ごはん のりからあげ ゴマ和え パインゼリー	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナパック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング パナナ *** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 *** ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 芽ひじき(乾) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし *** 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 鶏もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油 香キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ	エピ 小麦 小麦 小麦 卯 小麦 卯 ボレッシング(小麦・ゴマ) 卯 小麦 卯 小麦	4227 100 2. 40 15 122: 41 144 13 15 15 14 22: 41 19 11 1.
少 水 木 月 火	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスーク ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごへのりからあげ ゴマ和え パインゼリー ★ハヤシライス	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 香巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ *** ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 *** *** ****************************	エピ	4227 100 2. 400 155 122 2.3 411 144 133 155 151 142 2.3 411 191 111
以 水 木 月 火	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごス人 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごもん たまごなん 原揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごもも ひじきの煮物 ★鶏五目ごはん のりからあげ ゴマ和え パインゼリー ★ハヤシライス	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 着キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 強ガラ 塩 こしょうしょうゆ コマ油 片栗粉 香巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ・ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドしッシング パナナ ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 新したらゆ ブマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし ※ 鶏肉 にんじん しいだけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 貴もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油 香キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ パインゼリー ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん じゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	エピ 小麦 小麦、乳 小麦、乳 小麦 卵 パ麦・ゴマ パ が表 パ がある パ がある パム(乳・卵)	4227 100 2.15 122 2.1 411 133 15, 15, 15, 15, 15, 11, 11, 11, 11, 11,
以 水 木 戶 以	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスーク ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごへのりからあげ ゴマ和え パインゼリー ★ハヤシライス	* 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉 春巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ *** にんじん 新玉ねぎ ツナパック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング パナナ *** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 *** ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 芽ひじき(乾) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし *** 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 鶏もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油 香キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ	エピ 小麦 小麦 小麦 卯 小麦 卯 ボレッシング(小麦・ゴマ) 卯 小麦 卯 小麦	42 27 10. 2. 40 15 12. 2. 41 14. 13. 15. 15. 15. 15. 15. 15. 15. 15. 15. 15
以 水 木 戶 以	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごス人 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごもん たまごなん 原揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごもも ひじきの煮物 ★鶏五目ごはん のりからあげ ゴマ和え パインゼリー ★ハヤシライス	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 着キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 強ガラ 塩 こしょうしょうゆ コマ油 片栗粉 香巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ・ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドしッシング パナナ ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 新したらゆ ブマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし ※ 鶏肉 にんじん しいだけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 貴もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油 香キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ パインゼリー ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん じゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	エピ 小麦 小麦、乳 小麦、乳 小麦 卵 パ麦・ゴマ パ が表 パ がある パ がある パム(乳・卵)	42 27, 10, 2, 10, 15, 12, 22, 22, 14, 13, 1, 6, 15, 14, 14, 13, 15, 14, 14, 15, 14, 16, 16, 16, 16, 16, 16, 16, 16, 16, 16
少	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごやき ひじきの煮物 ★鶏五目ごはん のりからあげ ゴマ和え パインゼリー ★ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ★ごはん あじフライ	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 着キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 強ガラ 塩 こしょうしょうゆ コマ油 片栗粉 香巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナ(パック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレキサラダドレッシング パナナ ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 芽ひじき(乾) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし ※ 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 鶏もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油 香キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ パインゼリー ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん じゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 香キャベツ コーン(冷) にんじん ハム ごましょうゆドレッシング	エピ 小麦 小麦、乳 小麦、乳 小麦 卵 パ麦・ゴマ パ が表 パ がある パ がある パム(乳・卵)	42 27, 10, 2, 40, 15, 12, 2,2, 41, 14, 13, 1,6, 13, 15, 14, 2,2, 41, 19, 11, 1,6, 11, 11, 11, 11, 11, 11, 11, 1
少	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごやき ひじきの煮物 ★鶏五目ごはん のりからあげ ゴマ和え パインゼリー ★ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ★ごはん あじフライ	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片果粉 書き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナパック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 芽ひじき(物) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし ※ 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 舞肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 舞ちも肉(皮ない) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片果粉 油 書キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ パインゼリー ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん じゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 春キャベツ コーン(冷) にんじん ハム ごましょうゆドしッシング ※	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 「フマ ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵 「カラ 「カウ 「カラ 「カウ(小麦) 「ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	42 27 10 2. 40 15 12 2. 2. 41 14 13 15 15 15 14 2. 2. 41 19 11 11 11 2. 40 41 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11
少 水 木	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ☆ごはん 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ バナナ ☆チャーハン 肉しゅうまい ナムル ☆ツナごはん たまごやき ひじきの煮物 ☆鶏五目ごはん のりからあげ ゴマ和え パインゼリー ★ハヤシライス キャペツとコーンのサラダ ☆ごはん あじフライ 織切りキャベツ	** 豚肉 イカ短冊(治) むきエビ(治) 春キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 強ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 音巻き 油 コマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 膏のり 塩 たまご 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(治) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ低 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(治) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 芽ひじき(物) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし 瀬 ちの肉(なない) しょうゆ みりん 道 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油 音キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ アインゼリー ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 番キャベツ コーン(治) にんじん ハム ごましょうゆドレッシング ※ あじフライ 油 電キャベツ コーン(治) にんじん ハム ごましょうゆドレッシング	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 「フマ ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵 「カラ 「カウ 「カラ 「カウ(小麦) 「ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	4227 100 2.1 400 155 122 2.1 411 140 133 15.1 15.1 140 2.1 110 111 2.1 111 2.1 111 2.1 111 2.1
少	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごス人 厚揚げとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごはん たまごもがとツナの素物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごはん たまごはん できる ひじきの素物 ★別五日ごはん のりからえ パインゼリー ★ハヤシライス キャベッとコーンのサラダ ★ごはん あじフライ 織切のキャベツ 春雨の和風炒め	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 書キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 幾ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 月果粉 音巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいち 青のり 塩 たまご 木練豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナパック 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンビース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき デひじき(物) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし ※ 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 瀬もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油 番キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうが 青のり 片栗粉 油 番キャベツ きゅうり にんじん パム ごましょうゆドレッシング ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん じゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 電キャベツ コーン(冷) にんじん ハム ごましょうゆドレッシング ※ あじフライ 油 音キャベツ ソース 郷玉ねぎ にんじん もやし 書キャベツ 書商 鷺ミンチ しょうが グリンビース(冷) しょうゆ 塩 かつおだし りゃりん 砂銭	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 「フマ ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵 「カラ 「カウ 「カラ 「カウ(小麦) 「ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	4227 100 2.1 400 155 122 2.1 411 140 133 15.1 15.1 140 2.1 110 111 2.1 111 2.1 111 2.1 111 2.1
以 水 木 戶 以 水	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごえん 厚揚リビ・カーンの 東揚ガとツナの素物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごはん たまごもがとツナの素物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごはん のりか和え パインゼリー ★ハヤシライス キャベッとコーンのサラダ ★ごフライ 織切のキャベツ 春雨の和風炒め ★ひじきごはん	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 着キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片果粉 音巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパヴティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新しゃがいも 青のり 塩 たまご 木緑豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナパック) 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ ※ たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき オリじき(物) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし ※ 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 着キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうが 青のり 片果粉 油 音キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ パインゼリー ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 着キャベツ リース (冷) にんじん もやし 着キャベツ 巻高 鷺ミンチ しょうが グリンピース(冷) しょうゆ 塩 かつおだし かりん 砂糖	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 「フマ ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵 「カラ 「カウ 「カラ 「カウ(小麦) 「ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	42 27 10 2. 40 15 12 2. 2. 41 14 13 15 15 14 2. 40 13 15 14 2. 11 1. 40 40 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11
以 水 木 戶 以 水	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはけとツナの煮物 チョレギサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごさの煮物 ・ 大のしゅうまい ナムル ★ 2 はん できるではん のり和え パインゼリー ★ ハッとコーンのサラダ ★ ごはん あじフライ 織切りキャベツ 春雨の和風炒め ★ひじきばん さばの塩焼き	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 書キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鬼ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 月果粉 智巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木輪豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナバック) 板こんにゃく きぬさや 厚黒げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わから(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ ** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ低 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき まつじき(物) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ たんじん 鬼肉 しょうゆ みりん かつおだし ※ 歯肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 湯もち肉皮なじ しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片果粉 油 書キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ パインゼリー ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 番キャベツ コーン(冷) にんじん ハム ごましょうゆドレッシング ※ 番木・ベツ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ クチャップ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ グラウル 砂糖 さばの塩焼き	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 「フマー・ガラング(小麦・ゴマ) 卵 「カラー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー・ガー	42 27 10 2. 40 15 12 2. 41 14 13 15 15 14 2. 40 13 15 14 15 14 15 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18
以 水 木 戶 以 水 木	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリタンスパゲティ じゃがいもの青のり和え たまごスープ ★ごはん 厚揚リビンサラダ パナナ ★チャーハン 肉しゅうまい ナムル ★ツナごはん たまごはんのりからあげ ゴマ和え パインゼリー ★ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ★ごはん あじフライ 織切りキャベツ 春雨の和風炒め ★ひじきばの塩焼き ゴマドレサラダ	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエピ(冷) 書キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中職だし 強ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 片栗粉 音巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ビーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃかいも 青のり 塩 たまご 木鶫豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナパック 板こんにゃく きぬさや 厚揚げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わかめ(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング パナナ ** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ缶 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき 野ひじき(物) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ みりん かつおだし 乗ら しんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 難もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片栗粉 油 書キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうか パインゼリー ** 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん じゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 書キャベツ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃかいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 コ・ス・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 「フマ ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵 「カラ 「カウ 「カラ 「カウ(小麦) 「ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	42 27 10 2. 40 15 12 2. 41 14, 13, 15 15, 14, 2. 41 19, 11, 11, 2. 41 41, 40, 41, 41, 41, 41, 41, 41, 41, 41, 41, 41
y w h h h y w h h	★中華ごはん 春巻き ゴマなしフィッシュ ★ホワイトロール(ハーフ) ナポリがいもの青のり和え たまごはん 厚揚リビギサラダ パナナ ★プレル 大からまい ナムル ★ツナごはん たまごやき ひじきの煮物 ★鶏五目ごはん のり取れえ パインゼリー ★ハヤシライス 幸ではん あじフライ 織切りキャベツ 春雨の和風炒め ★ひじきばん あじフライ 織切りますべツ 春雨の和風炒め ★ひじきばん あじりきでいる はん あじフライ 織切りキャベツ 春雨の和風炒め ★ひじきばん さばの塩焼き ゴマドレサラダ みそ汁	** 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) 書キャベツ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鬼ガラ 塩 こしょうしょうゆ ゴマ油 月果粉 智巻き 油 ゴマなしフィッシュ ホワイトロール スパゲティ ウインナー 新玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 新じゃがいも 青のり 塩 たまご 木輪豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ ※ にんじん 新玉ねぎ ツナバック) 板こんにゃく きぬさや 厚黒げ かつおだし しょうゆ 砂糖 塩 みりん レタス わから(干) もやし ちくわ すりごま チョレギサラダドレッシング バナナ ** たまご 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウインナー しいたけ(干) 中華だし 塩 しょうゆ ゴマ油 肉しゅうまい にんじん もやし しょうゆ ゴマ油 塩 ※ ツナ低 新玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ(干) グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖 たまごやき まつじき(物) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ たんじん 鬼肉 しょうゆ みりん かつおだし ※ 歯肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 湯もち肉皮なじ しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 片果粉 油 書キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ パインゼリー ※ 鶏肉 マッシュルーム(スライス) 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 番キャベツ コーン(冷) にんじん ハム ごましょうゆドレッシング ※ 番木・ベツ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ クチャップ ソース 新玉ねぎ にんじん しゃがいも ハヤシルウ グラウル 砂糖 さばの塩焼き	エピ 小麦 小麦、乳 小麦 卵 「フマ ドレッシング(小麦・ゴマ) 卵 「カラ 「カース・ゴマ) 「カース・ガマ) 「カース・ガマ) 「カース・ガマ) 「カース・ガマ) 「カース・ボース・ガマ) 「カース・ボース・ガマ) 「カース・ボース・ガマ) 「カース・ボース・ガース・ガース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボ	42 27. 10. 2. 40 15.

食材は役割で分けて表示しています。 赤・・・血や骨を作るもの 黄・・・エネルギーのもととなるもの 緑・・・体の調子を整えるもの 黒・・・味覚を育てるもの

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに 算出しています。

| 数点の表エルルイー量 | たんぱく質 | 経質 | 次水化物 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 重鉛 | レテノール当量 | ドラミンB | ビラミンB | ビラミンB | ビラミンB | ビラミンB | ビラミンC | 食物繊維物量 | 食塩 | (ビラミンA | 150 | 0.30 | 0.30 | 15 | 4.0 | 1.5 |

410 16.1 13.7 1.8