

こんだてよていひょう



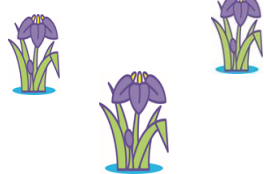
さわじしょう

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579
	げんきどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん (ぐ)	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん にんじん・こまつな	
	ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	しめじ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659
	ハヤシライス (コーンごはん)	こめ・むぎ		コーン	
	ハヤシライス (ルウ)	バター・こむぎこ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・ふるね・にんにく	
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのごまソースかけ	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	とりにく	トマトピューレ・ふるね・にんにく	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	

☆☆☆ サラダに入っている《ロメインレタス》は、JAふじ伊豆「箱根西麓のうみんず」のみなさんからいただきました☆☆☆

10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	カレーうどん (うどん)	こむぎこ			
	カレーうどん (しる)		ぶたにく・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・はねぎ・にんにく	
	さくらえびしゅうまい	こむぎこ・でんぷん・さとう	さくらえび・たらすりみ	たまねぎ	
	ちゅうかさサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・ロメインレタス	
	なつみかんゼリー	さとう		あまなつみかん	
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		512
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	でんぷん・あぶら	ちくわ・あおのり		
	キャベツソテー	あぶら		ソフトケール・キャベツ・にんじん	
	みそしる		みそ・わかめ	えのき・たまねぎ・ほうれんそう・はねぎ	
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・チーズ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけふりかけ	ごま・さとう・あぶら	さけ		
	にくじゃが	しらたき・じゃがいも・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・むきえだまめ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・こまつな	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら さとう・もちげんまい	しろいんげんまめ		
16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ・あぶら	さわら	レモンじる・えのき・ロメインレタス	
	あおなとひじきのいために	あぶら	とりにく・ひじき・くきわかめ だいす・あぶらあげ	なましいたけ・こまつな	
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ・ピーマン にんにく・ふるね	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・コーン クリームコーン・ほうれんそう	

18日(水)から31日(月)は裏面をご覧ください



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし		
	カラフルたまごやき (ケチャップソースかけ)	バター・マヨネーズ さとう	たまご・ベーコン ウインナー・チーズ	たまねぎ・コーン にんじん・ピーマン	
	いそペポテト	じゃがいも 	あおのり		
	みそしる		みそ・とうふ・わかめ・くきわかめ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	やさいとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	こまつな・ロメインレタス・にんじん	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ・くきわかめ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス (カレー) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも カレールウ (アレルギー対応)	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	グリーンサラダ	ごまあぶら・さとう	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・ロメインレタス	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりぶりかけ	ごま・さとう	のり		
	さかなのマリネ (たらからあげ)	でんぷん・あぶら	たら		
	さかなのマリネ (マリネえき)	さとう		たまねぎ・きゅうり・みかんかんづめ	
	ロメインレタスいため	あぶら		ほうれんそう・ロメインレタス・コーン	
24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう		
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ ロメインレタス・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ・とうふ	ほしだいこん・はねぎ	
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	りんごチップいりパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	りんご	
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ じゃがいも 	ベーコン・スキムミルク ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・コーン	
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	くだもの			きよみオレンジ	
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さんまのみぞれに	でんぷん・さとう	さんま	だいこん	
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	エリンギ・ふるね ソフトケール・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり にんじん・ロメインレタス・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも 	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん (<) (ごはん)	あぶら・ごまあぶら でんぷん 	ぶたにく・いか	にんじん・なましいたけ・たまねぎ キャベツ・たけのこ	
	ほうれんそうスープ		ベーコン	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・えのき	
31 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
	たちうおフライ (ごまソース)	さとう・ごま			
	ソフトケールいため	あぶら		キャベツ・ソフトケール・にんじん	
くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ		

