7	初	6月 Checken		おもなさ	予定表	使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載			5
]	※毎日牛乳(200m1)がでます。	【赤】体をつく			【緑】体の調子をととのえる ビタミン		のもとになる	1
ŧ	3	※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	たんぱく質 1 群	無機質 牛乳	3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群	Æ
			肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	я
		ごはん					*		
7		回鍋肉(ホイコーロー) スタミナしょうがスープ	ぶた肉 みそ とり肉		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが にんにく もやし ねぎ たけのこ えのきたけ しょうが	でん粉 砂糖	でま油 サラダ油 ごま油	
	_	スタミナしょうかスーク レモンゼリーあえ	COM		ICNON ICS	600 488 121100C X0081211 0x 315	ゼリー	ソフタ油 こよ油	
	_	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖 はちみつ	ショートニング	
3	- Iī	県産ぶた肉コロッケ・ソース	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	サラダ油	
2		ツナキャベツサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	
		白いんげんのポタージュ	ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白いんげん コーン	ルウ	サラダ油	
		セルフとりごぼうごはん(ごはん)	Lon htd		(= / 1° /		米 Tels litets	# = #\#	
F	,	<u>(とりごぼうごはんの具)</u> たくちょ file	とり肉 油あげ かつおぶし		にんじん にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん きゅうり	砂糖	サラダ油	
,		たくあん和え 小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも		+
		<u> </u>	32 lbg 0) C	チーズ	Cd 3/d 12/00/0	7EK44C	0 62010		1
	_	コッペパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	
		チョコクリーム					チョコクリーム		
,		いかのキャロット焼き	いか		にんじん パセリ			マヨネーズ	
		コーンサラダ	L. IO cts		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	-
		ラビオリスープ <u></u> むぎごはん	とり肉	チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 パン粉 米 大麦	サラダ油	+
		<u> とうこはん</u> こまつなのじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし きゅうり	水 人友 砂糖	ごま油	
7		<u> </u>	ぶた肉	550070000	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも ルウ	サラダ油	+
		フルーツカクテルあえ				みかん もも なし パイナップル さくらんぼ ぶどう			1
		ごはん					*		
7		メンチカツ・ソース	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ		サラダ油	
		くらげサラダ	くらげ		にんじん	きゅうり	はるさめ	ごま油	
	_	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ ごぼう	じゃがいも	サラダ油	
		こくとうパン トマトオムレツ	DO.	脱脂粉乳		たまねぎ	小麦 黒砂糖	ショートニング	-
3		<u>トマトオムレツ</u> イタリアンサラダ	ボロニアハム	チーズ		キャベツ きゅうり		ドレッシング	\vdash
		- 1997/2979 こまつなの和風パスタ	ベーコン かつおぶし		こまつな	ねぎ にんにく	スパゲティ	オリープオイル	1
		セルフぶたどん (ごはん)				İ	*		Ť
F	a [(ぶたどんの具)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	
,		いそあえ		のり	にんじん	もやし きゅうり		ごま油	
	_	なめことみつばのみそ汁	豆腐 みそ	DAK DES, WAY WITH		なめこ ねぎ みつば	11. 12. 20.50	N= 1=: /*	1
	_	コッペパン(県産小麦使用) とちおとめいちごジャム	1	脱脂粉乳			小麦 砂糖 ジャム	ショートニング	
١		<u> こりのこめいりこソヤム </u>	とり肉			しょうが	砂糖	サラダ油	1
_	_	<u> こり図のてりやさ</u> アスパラサラダ	C-0/A		アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	リタイヤ古	ドレッシング	+
	_	デスパーファック ほうれん草のクリームスープ	ベーコン 豆乳	生クリーム	ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム 白いんげん にんにく	ルウ	サラダ油	t
		ごはん					*		
7		モロのあげに	₹□				でん粉 砂糖	サラダ油	
′.		ごもくきんぴら	ぶた肉			ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油	
		ゆばとみつばのすまし汁	ゆば 豆腐		にんじん	しいたけ みつば	NZ		-
	-	セルフとちぎめし(ごはん) (とちぎめしの具)	ぶた肉 大豆		にんじん にら	しいたけ ごぼう かんぴょう こんにゃく	米 砂糖	ごま油	
-	k	、Cころとのしい <u>美</u> があつやきたまご	たまご		12/10/11 12:5	001/217 21&9 13710 & 9 27112 & C	U.9 1110	С&Л	+
	T:	かんぴょうのみそ汁	豆腐 みそ 油あげ		にんじん ほうれん草	かんぴょう			
	ļ	県民の日のデザート	豆乳			いちご	ゼリー		
		こめこパン	2°+	脱脂粉乳		++h+ 1-11-2 1 . 3-16	米粉 小麦 砂糖	ショートニング	
ž		トマトソースハンバーグ ビーンズサラダ	ぶた肉 とり肉 ハム 大豆		トムト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま油	+-
		<u>こ フステファーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</u>	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	U.9 1110	オリーブオイル	+
		====================================					*		Ì
F	a [油淋鶏(ユーリンチー)	とり肉			しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	
月	_ [中華風はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
	- 1	くきわかめスープ		くきわかめ	にんじん	ねぎ たけのこ えのきたけ		ごま油	1
		ナン		4-4114			小麦粉		+
	_	ートにュノサニダ	1	わかめ	にんじん ピーマン	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが りんご	ルウ	サラダ油	-
ì	,	こんにゃくサラダ キーマカレー	ぶた肉		10010 L - YJ			, , , , ш	+
ì	ر :	キーマカレー	ぶた肉	ヨーグルト		みかん パイナップル もち	砂糖	i .	+
ì	٧ :		ぶた肉	ヨーグルト		みかん パイナップル もも	砂糖		
	٧ .	キーマカレー フルーツヨーグルト和え	ぶた肉	ヨーグルト		みかん パイナッブル もも			<u> </u>
7.	k .	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために	あじ 大豆 さつまあげ	ヨーグルト ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく	米 砂糖	サラダ油	
	k .	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁	あじ		にんじん にんじん		米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	
	k .	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ビリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん)	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ			えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米		
7.	K .	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ)	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆			えだまめ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも		
7.	K .	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご)	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ		にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米	サラダ油	
7.	K	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ)	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵		にんじん ほうれん草	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごほう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖		
7.	у <u>.</u>	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご)	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆		にんじん ほうれん草	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米	サラダ油 ごま	
7	V	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (以りたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ)	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉		にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごほう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖	サラダ油 ごま	
7	K A	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) こめこはるまき	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん	えだまめ こんにゃく たいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ だけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	
	ν	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) こめこはるまき だいこんキムチ	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごほう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 はるさめ でん形	サラダ油 ごま ごま油	
7	火	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) こめこはるまき だいこんキムチ	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん	えだまめ こんにゃく たいこん ねぎ ごほう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ だけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 はるさめ でん形	サラダ油 ごま ごま油	
7	ソ	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい②	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ こぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ だけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけだいこん きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 **こ 小速形 はるさめ でん形	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油	
7	マ :	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 はるさめ てん形 米	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 ごま ドレッシング	
3	χ	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ こぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ だけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけだいこん きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 *C 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 ごま ドレッシング ごま油	
7. 5	文 : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 はるさめ てん形 米	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 ごま ドレッシング	
3	х x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごほう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 *C 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま油 サラダ油 ごま ドレッシング ごま油 ショートニング ココア	
7. 5	V к	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン カポナータ シーフードチャウダー	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごほう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 はるさめ でん形 米 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉 小麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
7. 5	ν k	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんだんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ シーフードチャウダー ごはん	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん ころれん草 にんじん にら	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ だけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 はるさめ でん形 米 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉 小麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 でま油 サラダ油 ごま サラダ油 ブま油 サラダ油 ボール・カーブ・カーア サラダ油 オリーブオイル	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	V K R R R R R R R R R R R R R R R R R R	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ シーフードチャウダー ごはん 和風おろしハンバーグ	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん ほうれん草 にんじん にら ズッキーニ ピーマン にんじん パセリ	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく たまねぎ にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小薬粉 はるさめ でん形 米 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉 小麦 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 でま油 サラダ油 ごま サラダ油 ブま油 サラダ油 ボール・カーブ・カーア サラダ油 オリーブオイル	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	W K K K K K K K K K K K K K K K K K K K	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ シーフードチャウダー ごはん 和風おろしハンバーグ ゆかりあえ	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 はるさめ でん形 米 小麦粉 もやしし 砂糖 でん粉 小麦 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 でま油 サラダ油 ごま ドレッシング ごま ドレッシング ごま油 ショートニング ココア サラダ油 オリーブオイル サラダ油	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	V K	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ シーフードチャウダー ごはん 和風おろしハンバーグ ゆかりあえ 沢煮椀(さわにわん)	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん ほうれん草 にんじん にら ズッキーニ ピーマン にんじん パセリ	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく たまねぎ にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 **こ 小麦粉 はるさめ でん形 **こ 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉 小麦 砂糖 じゃがいも ルウ 米	サラダ油 ごま ごま油 でま油 サラダ油 ごま サラダ油 ブま油 サラダ油 ボール・カーブ・カーア サラダ油 オリーブオイル	
2 2 2 2	W K K K K K K K K K K K K K K K K K K K	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょううゆラーメン(ラーメン) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ シーフードチャウダー ごはん ゆかりあえ 沢煮椀(さわにわん) ごはん	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく キャベツ もやし えだまめ ゆかり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ みつば	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 **こ 小麦粉 はるさめ でん形 **こ 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉 小麦 砂糖 じゃがいも ルウ 米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油 プライン では カードニング ココア サラダ油 オリーブオイル サラダ油 サラダ油	
2 2 2 2		キーマカレーフルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ シーフードチャウダー ごはん 和風おろしハンバーグ ゆかりあえ 沢煮椀(さわにわん) ごはん あいたちまっ	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 **こ 小麦粉 はるさめ でん形 **こ 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉 小麦 砂糖 じゃがいも ルウ 米	サラダ油 ごま ごま油 でま油 サラダ油 ごま ドレッシング ごま ドレッシング ごま油 ショートニング ココア サラダ油 オリーブオイル サラダ油	
7	V K K K	キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のドンバーグ カポナータ シーフードチャウダー ごはん 和風おろしハンバーグ ゆかりあえ 沢煮椀(さわにわん) ごばん あげギョーザの甘酢あんかけ②	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	ひじき わかめ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく キャベツ もやし えだまめ ゆかり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ みつば	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *C 小麦粉 はるさめ でん形 米 小麦粉 もやし 砂糖 でん粉 小麦 砂糖 じゃがいも ルウ 米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 でま油 サラダ油 ごま ドレッシング ごま油 ショートニング ココア サラダ油 オリーブオイル サラダ油 サラダ油 サラダ油	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	V K K B I V K K	キーマカレーフルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のナムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ シーフードチャウダー ごはん 和風おろしハンバーグ ゆかりあえ 沢煮椀(さわにわん) ごはん あげギョーザの甘酢あんかけ② のり酢あえ 巻狩汁(まきがりじるシ (漂須塩厚布) コッペパン	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	ひじき わかめ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にん	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく キャベツ もやし えだまめ ゆかり だいこん ごぼう だけのこ しいたけ みつば キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *** ** **	サラダ油 ごま ごま油 でま油 サラダ油 ごま ドレッシング ごま油 ショートニング ココア サラダ油 オリーブオイル サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油	
, j		キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょうゆラーメン(ラーメン) (しょうゆラーメンスープ) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のサムル マーボージ カポナータ シーフードチャウダー ごはん 和風おろしハンバーグ ゆかりあえ 沢煮椀(さわにわん) ごはん あげギョーザの甘酢あんかけ② のり酢あえ を狩汁・(まきがりじる) (深須塩原市) ココペパン 肉団子トマトソース②	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	ひじき わかめ 脱脂粉乳 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく キャベツ もやし えだまめ ゆかり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ みつば キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 **こ 小麦粉 はるさめ でん形 ** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	サラダ油 ごま ごま油 ごま油 サラダ油 ごま ドレッシング ごま油 ショートニング ココア サラダ油 オリーブオイル サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 ブラダ油 フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・	
3 3		キーマカレー フルーツヨーグルト和え ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいために ピリからぐだくさんみそ汁 セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) わんたんスープ しょううゆラーメン(ラーメン) こめこはるまき だいこんキムチ ごはん 肉しゅうまい② ほうれん草のサムル マーボー豆腐 ココアパン ガーリックチキン カポナータ シーフードチャウダー ごはん わかりあえ 沢煮椀(さわにわん) ごはん あげギョーザの甘酢あんかけ② のり酢あえ と答符汁(まきがりじる) 南風が入り 肉団子トマトソース② きりぼしだいこんのツナマヨあえ	あじ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ ぶた肉 大豆 卵 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉	ひじき わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンさい にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく キャベツ もやし えだまめ ゆかり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ みつば キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ だいこん ねぎ しいたけ	米 砂糖 じゃがいも 米 砂糖 わんたん 小麦粉 *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 ごま ドレッシング ごま油 サラダ油 オリーブオイル サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 ブラダ油	