令和5年

11月

東江学校給食センター 53-2543

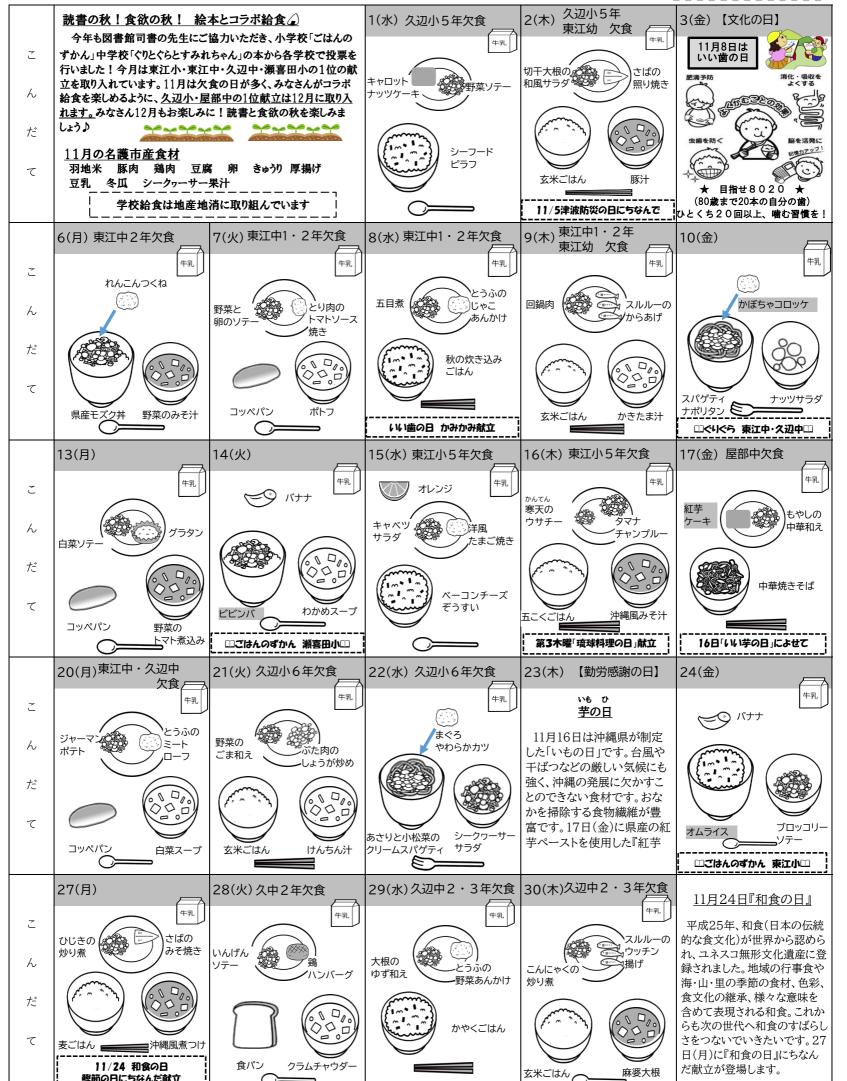


こんだてひょう

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

毎月19日は食育の日 19日は子ども達と 食卓を囲んで、家庭で 食事を楽しみましょう!

99999999999



			★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合によ	2023 11月 詳細献立 り、献立を変更することがあります。その際は、学校からの	東江学校給食センターの献立変更のお知らせをご確認ください。	
日 / 曜 日	献立	9	3 :) のグループ (★) (★)	の働きと使用食	材名
	HEV 77	2	* おもに皿・肉・育となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
	ラーフードピラフ		いか あさり えび 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	コーン たまねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム しょうが にんにく	米 麦 こめ油	白ワイン シママース こしょう 薄口醤油 みりん風 鶏だし骨
* *	野菜ソテー		ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	じゃがいも こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
	キャロットナッツケ	-+	卵加工乳	人参	小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) アーモンド 三温糖 無塩バター レーズン	ベーキングパウダー
	玄米ごはん				* 玄*	
2	豚汁		豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ネギ こんにゃく	じゃがいも ごま油	シママース 鰹節
木	鯖の照り焼き		鮪	しょうが	こめ油 三温糖	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
	切干大根の和風サラ	ダ	ツナ	切干大根 キャベツ 人参 コーン	三温糖	こしょう 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 特濃酢
6	モズク丼		もすく 豚ひき肉 大豆	しょうが 人参 たまねぎ コーン ピーマン	米 麦 こめ油 三温糖 片栗粉	料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ボークブイヨン(鶏肉・豚肉)
6 / 月	野菜のみそ汁		油揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ		鰹節
,,	れんこんつくね			れんこん入りつくね(小麦・鶏肉・大豆) こめ油		
	🗏 コッペパン				コッペパン(小麦・乳・大豆)	
7	ポトフ		ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ 白菜 大根	じゃがいも	シママース こしょう 白ワイン 鶏だし骨 パセリ
ýų	鶏肉のトマトソース	焼き	鶏肉	にんにく トマト	オリーブ油	ケチャップ バジル
	野菜と卵のソテー		スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ボロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	キャベツ 人参 ビーマン しめじ にんにく	こめ油	シママース こしょう 濃口醤油
8	秋の炊き込みごはん		鶏肉 油揚げ	青豆 人参	米 麦 さつまいも 栗 こめ油	薄口醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節
水	豆腐のじゃこあんか	Ħ	豆腐 チリメン	小松菜	こめ油 三温糖 片栗粉	濃口醤油 カレー粉 鰹節
	五目煮		豚肉 昆布 大豆	大根 人参 椎茸 こんにゃく	ごま油 三温糖	濃口醤油 シママース みりん風 料理酒 鰹節
0	対きたま汁		60 Forth	UNIX POR	米玄米	2.77 7 神口駆冲 禁口駆冲 2.07 周 網件
9 / 木	スルルーのからあげ		卵 豆腐	小松菜 えのき	片栗粉 	シママース 濃口醤油 薄口醤油 みりん風 鰹節 シママース 料理酒 ウッチン粉
Т	回鍋肉		豚肉	キャベツ ビーマン 人参 たまねぎ しょうが にんにく	こめ油 ごま油 三温糖 片栗粉	シママース トウバンジャン テンメンジャン
	□ スパグティナポリタ	צ	鶏肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	スパゲッティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 こめ油	濃口醤油 料理酒 シママース ケチャップ バジル
10	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ(乳・大豆・小麦) 揚げ油		
金	ナッツサラダ		ミックスピーンズ 鶏ささみ	ブロッコリー きゅうり コーン	アーモンド 三温糖	フレンチドレッシング 濃口醤油 特濃酢 こしょう
	🗏 コッペパン				コッペパン(小麦・乳・大豆)	
13	野菜のトマト煮込み		鶏肉	たまねぎ 人参 しめじ トマト にんにく	じゃがいも こめ油 三温糖	赤ワイン シママース こしょう 鶏だし骨
ノ月	グラタン		かに風味かまぼこ レンズ豆	彩り野菜ミックス たまねぎ	パン粉(小麦・大豆) マカロニ(小麦)	シママース ホワイトソース(乳・小麦・鶏肉)
			白花豆ペースト チーズ			パセリ こしょう
	白菜ソテー		無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜 人参 アスパラ にんにく	こめ油	シママース こしょう
14	ピピンパ丼		牛ひき肉 豚ひき肉	にんにく 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 小松菜 もやし 人参 たけのこ リンゴビューレ	米 玄米 三温糖 ごま油 白ごま	濃口醤油 料理酒 薄口醤油 シママース
火	わかめスープ		わかめ 豆腐	白菜 たまねぎ ほうれん草 しょうが	ごま油	第口醤油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨
	パナナ			パナナ		
	一 ベーコンチーズ雑炊		無添加ベーコン(大豆・豚肉) チーズ	ほうれん草 人参 しめじ 大根	米 麦 こめ油	シママース 薄口醤油 鶏だし骨
15	洋風卵焼き		98	彩り野菜ミックス	かぼちゃ さつまいも こめ油	シママース こしょう
水	キャベツサラダ		無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう シママース
	オレンジ			オレンジ		
	団 五穀ごはん			3000	米 五穀米	
16	沖縄風みそ汁		ポーク(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ	たまねぎ 冬瓜 からしな	7. 1147	輕節
*	タマナチャンプルー		厚揚げ コンピーフハッシュ(牛肉)	キャベツ 人参 もやし	こめ油	シママース 濃口酱油
	寒天のウサチー		寒天 かにかま 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	きゅうり 大根	三温糖 白ごま	特濃酢 薄口醤油
	一 中華焼きそば		豚肉 いか	人参 もやし キャベツ たまねぎ ビーマン	中華めん(小麦・大豆) こめ油 ごま油	
17	もやしの中華和え					シママース ウスターソース オイスターソース(大豆)
金	紅芋ケーキ		わかめ 錦糸卵	もやし きゅうり コーン	三温糖 ごま油 白ごま	シママース ウスターソース オイスターソース(大豆) 濃口醤油 特濃酢
	ルナノ 十		わかめ 錦糸卵 卵 加工乳		三温糖 ごま油 白ごま	
20	同 コッペパン					濃口醤油 特濃酢
					三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖	適口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨
角	□ コッペパン		90 加工乳	もやし きゅうり コーン	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッパパン(小麦・乳・大豆)	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー
角	同 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト		98 加工乳 無添加ペーコン(大亞・豚肉)	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩バター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油	適口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨
	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 回 玄米ごはん		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 小麦粉 ケーキミックス小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米	週口醤油 特選酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ ウスターソース シママース こしょう
21	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 回 玄米ごはん けんちん汁		卵 加工乳 無蒸加ベーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎目 しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米	適口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース ろしょう
	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 回 玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ	おやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース 用口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
21	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 回 玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め 野菜のごま和え	ームスパゲティ	卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎盾 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 こめ油 三温糖 ごま油 白ずりごま	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース こしょう シママース 湯口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
21 火 火 22	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 回 玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め	ームスパゲティ	卵 加工乳 無蒸加ベーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐	おやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース 用口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
21 火 火	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 回 玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め 野菜のごま和え あさりと小松菜のクリ		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 こめ油 三温糖 ごま油 白ずりごま	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース こしょう シママース 湯口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
21/火	コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト マ 玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め 野菜のごま和え あさりと小松菜のクリ マグロやわらかカツ		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウィンナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ こぼう 椎音 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ(小麦・大豆・揚げ油	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小支粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごま油 白ずりごま スパグティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 無塩パター こめ油	渡口醤油 特濃酢 ペーキングパウター シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース 足しょう シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 護節 ラママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 濃口醤油
21 /火 22 /水	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め 野菜のごま和え あさりと小松菜のクリ マグロやわらかカツ シークヮーサーサラ		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鍋肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎首 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩バター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごめ油 三温糖 ごま油 白ずりごま スパグティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 無塩パター こめ油	渡口醤油 特濃酢 ペーキングパウター シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース 足しょう シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 護節 ラママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
21 /火 22 /*	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 気米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め 野菜のごま和え 同 あさりと小松菜のクリ マグロやわらかカツ シークヮーサーサラ オムライス		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズ/パウター 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆)	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン バブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎首 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ(小麦・大豆) 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 小麦粉 ケーキミックス小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉小麦・大豆)三温糖 しゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごま油 白ずりごま スパグティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 無塩パター こめ油 オリーブ油 三温糖 米 麦 こめ油 無塩パター	渡口醤油 特濃酢 ペーキングパウター シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース ほし番油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 潤口醤油 みりん風 料理酒 棚前 カママース 潤口醤油 みりん風 料理酒
21 火 22 水	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め 野菜のごま和え あさりと小松菜のクリ マグロやわらかカツ シークヮーサーサラ オムライス プロッコリーソテー パナナ 同 麦ごはん		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズ/パウター 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆)	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらカカツ小麦・大豆 場げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 小麦粉 ケーキミックス小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉小麦・大豆)三温糖 しゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごま油 白ずりごま スパグティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 無塩パター こめ油 オリーブ油 三温糖 米 麦 こめ油 無塩パター	渡口醤油 特濃酢 ペーキングパウダー シママース こしょう 搾口醤油 豚だし骨 ナツメダ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース にしょう シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 潤口醤油 みりん風 料理酒 煙節 カワイン シママース こしょう チキンブイヨン(第肉) 特濃酢 こしょう シママース
21 /火 22/水 24/金	回 コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 玄米ごはん けんちん汁 豚肉のごま和え 一 あさりと小松菜のクリ マグロやわらかカツ シークヮーサーサラ ゴロッコリーソテー パナナ 一 麦ごはん 沖縄風煮つけ		卵 加工乳 無添加ベーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ	もやし きゅうり コーン 小松葉 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大様 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松葉 マグロやわらかカツ(小麦・大豆) 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークゥーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩バター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩バター 米 玄米 里芋 三温糖 こめ油 三温糖 ・	渡口醤油 特濃酢 ペーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ・ウスターソース シママース こしょう シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 濃口醤油 自ワイン シママース こしょう チキンブイヨン(織肉) 特濃酢 こしょう シママース 遠口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
21 /火 22 /水 24/金	コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンボテト 玄米ごはん けんちん汁 豚肉のごま和え あさりと小松菜のクリマグロやわらかカツシークゥーサーサラ オムライス ブロッコリーソテーパナナ 麦ごはん 沖縄風煮つけ 動のみそ焼き		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山芋・大豆)	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大楼 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松葉 マグロやわらかカツ(小麦・大豆) 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークゥーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 小麦粉 ケーキミックス小麦・乳) 無塩パター 三退糖 コッペパン小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごめ油 三温糖 ごま油 自ずりごま スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 無塩パター こめ油 木麦 こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 木麦 こめ油 木麦 こめ油 木麦 こめ油 木麦 こめ油 木麦 こめ油 木麦 三温糖 木麦 こめ油 木麦 こめ油 木麦 三温糖 木麦 こめ油 木麦 三温糖 木麦 こめ油 木麦 三温糖 木あめ	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ・ウスターソース シママース こしょう シママース 連口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 /火 22/水 24/金	コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 玄米ごはん けんちん汁 豚肉のごま和え あさりと小松菜のクリマグロやわらかカツ シークゥーサーサラ オムライス プロッコリーソテーパナナ 麦ごはん 沖縄風煮つけ 艶のみそ焼き ひじきの炒り煮		卵 加工乳 無添加ベーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ	もやし きゅうり コーン 小松葉 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大様 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松葉 マグロやわらかカツ(小麦・大豆) 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークゥーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 小麦粉 ケーキミックス小麦・乳) 無塩パター 三遮飾 コッペパン小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごめ油 三温糖 ごま油 白ずりごま スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 無塩パター こめ油 本 こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 本 この油 本 この油 米 麦 こめ油 二温糖 米 麦 こめ油 二温糖 二温糖 二温糖 二の油 二温糖 二温糖 二の油 二回糖 二温糖 二の油 二温糖 二の油 二回糖 二回糖 二回糖 二回糖 二回糖 二の油 三温糖 三温糖 三温糖 二のか油 三温糖 このか由 三温糖 このか由	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 海口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ・ウスターソース シママース にしょう シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 濃口醤油 自ワイン シママース こしょう チキンブイヨン(職肉) 特濃酢 こしょう シママース 遠口醤油 こしょう ジママース
21/火 22/水 24/金 27/月	コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 玄米ごはん けんちん計 豚肉のごま和菜のクリマグロやわらかカツ シークラーサーサラ オムライス プロッコリーソテーパナご はん 沖縄風煮つけ 節のみそ焼き ひじきの炒り煮 食パン		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山子・大豆) 鯖 赤みそ ひじき チキアギ 大豆 油揚げ	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎目 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松葉 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 州麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごお油 白ずりごま スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 末塩パター こめ油 オリーブ油 三温糖 米 麦 こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 ま立め油 無塩パター こめ油 ま立め油 無塩パター こめ油 まま こめ油 まま こめ油 まま こめ油 まの油 三温糖 ・水あめ 三温糖 こめ油 まの油 三温糖 ・水あめ 三温糖 こめ油 まのか油 まのか油 まのかり ま・乳・大豆)	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ・ウスターソース シママース こしょう シママース 港口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 港口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 /火 22/水 24/金	コッペパン 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 玄米ごはん けんちん汁 豚肉のごま和え あさりと小松菜のクリマグロやわらかカツ シークゥーサーサラ オムライス プロッコリーソテーパナナ 麦ごはん 沖縄風煮つけ 艶のみそ焼き ひじきの炒り煮		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山芋・大豆)	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大楼 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松葉 マグロやわらかカツ(小麦・大豆) 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークゥーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 小麦粉 ケーキミックス小麦・乳) 無塩パター 三遮飾 コッペパン小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごめ油 三温糖 ごま油 白ずりごま スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 無塩パター こめ油 本 こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 本 この油 本 この油 米 麦 こめ油 二温糖 米 麦 こめ油 二温糖 二温糖 二温糖 二の油 二温糖 二温糖 二の油 二回糖 二温糖 二の油 二温糖 二の油 二回糖 二回糖 二回糖 二回糖 二回糖 二の油 三温糖 三温糖 三温糖 二のか油 三温糖 このか由 三温糖 このか由	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ・ウスターソース シママース こしょう シママース 建口醤油 みりん風 料理酒 難節 シママース 建口醤油 みりん風 料理酒 機の 情濃酢 こしょう シママース 遠口醤油 こしょう シママース ボロ醤油 こしょう シママース
21/火 22/水 24/金 27/月	コッペパン 白菜スープ 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 玄米ごはん けんちん汁 豚肉の生姜炒め 野菜のごま和え あさりと小松菜のクリマグロやわらかカツ シークライス ブロッコリーソテー パナナ 東ごはん 沖縄風煮で加きるの炒り煮 食パン クラムチャウダー		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山子・大豆) 鯖 赤みそ ひじき チキアギ 大豆 油揚げ	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎目 しょうが たまねぎ 人参 にら キャペツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャペツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく 人参 たまねぎ セロリ コーン	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 州麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごお油 白ずりごま スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 末塩パター こめ油 オリーブ油 三温糖 米 麦 こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 ま立め油 無塩パター こめ油 ま立め油 無塩パター こめ油 まま こめ油 まま こめ油 まま こめ油 まの油 三温糖 ・水あめ 三温糖 こめ油 まの油 三温糖 ・水あめ 三温糖 こめ油 まのか油 まのか油 まのかり ま・乳・大豆)	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ・ウスターソース シママース こしょう シママース 港口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 港口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21/火 22/水 24/金 27/月	コッペパン 白菜スープ 白菜スープ 豆腐のミートローフ ジャーマンポテト 玄米ごはん けんちん計 豚肉の生姜炒め 野菜のごま和え あさりと小松菜のクリマグロ・サーサー オムライス ブロッコリーソテー パナナ 東ごはん 沖縄風 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大		卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズ/(ウダー 無添加/(ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山芋・大豆) 鯖 赤みそ ひじき チキアギ 大豆 油揚げ あさり 鶏肉 加工乳 白花豆ペースト	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ こぼう 椎目 しょうが たまねぎ 人参 にら キャペツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく 人参 たまねぎ セロリ コーン 国産業のハンパーグ協肉)	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッパパン小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 パン粉小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごめ油 三温糖 ごま油 白ずりごま スパグティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 ボカリーブ油 三温糖 米 麦 こめ油 木 麦 こめ油 ・	渡口醤油 特濃酢 ペーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース こしょう シママース 混口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 混口醤油 みりん風 料理酒 離口 こしょう シママース 灌口醤油 こしょう シママース 瀬口醤油 ひりん風 料理酒 鰹節 シママース 混口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
21/火 22/水 24/金 27/月 28/火 29	コッペパン 白菜のミートローフ ジャーマンボテト 玄米ごはん けんちん汁 豚肉のごま和え あさりと小松菜のクリマグロやわらかカツシークライス ブロッコリーソテー バナナ 表に 大力に 大力	5	卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚慮げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山手・大豆) 鯖 赤みそ ひじき チキアギ 大豆 池揚げ あさり 鶏肉 加工乳 白花豆ペースト ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 鶏肉 白かまぼこ	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークゥーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく 人参 たまねぎ セロリ コーン 国産鶏のハンバーグ(鶏肉) いんげん 人参 大根 にんにく こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) この油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 三温糖 ごま油 白ずりごま スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 木皮の油 無塩パター この油 木麦 こめ油 無塩パター この油 米 麦 こめ油 京温糖 この油 一番塩パター この油 米 麦 こめ油 まの水 三温糖 この油 米 麦 こめ油 まの水 三温糖 この油 米 麦 この油 まの水 三温糖 この油 まの水 三温糖 このがは まのがは まのは まのは	渡口醤油 特濃酢 ペーキングパウダー シママース こしょう 海口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ・ウスターソース シママース こしょう シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21/火 22/水 24/金 27/月 28/火	コッペパン 白菜 ロッペパン 白菜 ロッペパン 白菜 ロッペパン 白菜 ロッペパテト 玄米ごはん けんちん けんちん 大き 大き 大き ロック ロック ロック ロック ロック ファーナー ファー ファー	5	卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズ/ウダー 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山芋・大豆) 鯖 赤みそ ひじき チキアギ 大豆 治揚げ あさり 鶏肉 加工乳 白花豆ペースト ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 日菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらカカツ(小麦・大豆) 場げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん バナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごま油 白ずりごま スパグティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 オリーブ油 三温糖 米 麦 こめ油 無塩パター こめ油 ま立め油 ま立め油 ま こめ油 ま こもかます。 ま こもかまする。 ま こもかます。 ま こもかます。 ま こもかます。 ま こもかます。 ま こもかまする。 ま こもかまする。	満口醤油 特濃酢 ペーキングパウダー シママース こしょう 海口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース 港口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 港口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21/火 22/水 24/金 27/月 28/火 29	コッペパン 白菜のミートローフ ジャーマンボテト 玄米ごはん けんちん計 豚肉菜 かといかのクリマグロッナナ 表さりといかのカツシークライス ブーナナはん 沖縄風煮 つけ 動のみきのかり煮 食パン クラムバ・グリンチャウダー 別ハンげんソテー かやく ごはん 豆腐の野菜あんかけ	5	卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山芋・大豆) 繋 赤みそ ひしき チキアギ 大豆 治揚げ あさり 鶏肉 加工乳 白花豆ペースト ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 鶏肉 白かまぼこ	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークゥーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく 人参 たまねぎ セロリ コーン 国産鶏のハンバーグ(関肉) いんげん 人参 大根 にんにく こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 三温糖 ごま油 白ずりごま スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 木 大豆 一 こめ油 木 麦 こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 無塩パター こめ油 木 麦 こめ油 まで こめ油 ネ まで まで まで まで まで まで	渡口醤油 特濃酢 ペーキングパウダー シママース こしょう 海口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ・ウスターソース シママース こしょう シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21/火 22/水 24/金 27/月 28/火 29	コッペパン 白球のミートローフ ジャープ 豆腐のミートローフ ジャープはん けんちん けんちん 野菜のといかのクリマグロやわらかカツ シークライス ブーナ ボーガー 大切の 大根の 大根の かいました できました できます できまました できまま できまま	5	卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山芋・大豆) 繋 赤みそ ひしき チキアギ 大豆 治揚げ あさり 鶏肉 加工乳 白花豆ペースト ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 鶏肉 白かまぼこ	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークゥーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく 人参 たまねぎ セロリ コーン 国産鶏のハンバーグ(関肉) いんげん 人参 大根 にんにく こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう しょうが	三温糖 ごま油 白ごま 紅芋ベースト 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉(小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 三温糖 こめ油 無塩パター この油 木麦 この油 木麦 この油 木麦 この油 ド ま であめ 三温糖 この油 一点 ま であめ 三温糖 この油 一点 であめ エ ま であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり エ であり	満口醤油 特濃酢 ペーキングパウダー シママース こしょう 海口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース シママース 港口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 港口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21/火 22/水 24/金 27/月 28/火 29/水	コッペパン 白菜のミートローフ ジャープはん 大根ののという 大根ののという 大根ののという カーガー カー	5	卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 「脚が 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山芋・大豆) 「糖 赤みそ ひじき チキアギ 大豆 油揚げ あさり 鶏肉 加工乳 白花豆ペースト ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 鶏肉 白かまぼこ 豆腐 かに風味かまぼこ 寒天	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎目 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく しょうが 人参 大根 にんにく こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう しょうが 白菜 人参 えのき しょうが 大根 きゅうり 大根 たまねぎ 人参 椎茸 にら	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 小麦粉 ケーキミックス小麦・乳) 無塩パター 三温糖 コッベパン小麦・乳・大豆) こめ油 ごま油 バン粉小麦・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩パター 米 玄米 里芋 三温糖 ごお油 白ずりごま スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 木麦 こめ油 無塩パター この油 無塩パター この油 無塩パター この油 無塩パター この油 無塩パター この油 米 麦 こめ油 ま こめ油 ま この油	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ ウスターソース シママース 這しょう シママース 選口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 選口醤油 こしょう チキンブイヨン(隣内) 特濃酢 こしょう シママース 連口醤油 こしょう シママース 建口醤油 こしょう カリん風 料理酒 鰹節 シママース 潤湿酒 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 潤湿酒 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 潤湿酒 みりん風 料理酒 鰹節
21/火 22/水 24/金 27/月 28/火 29/水 30/	コッペパン 白菜の コッペパン 白菜の コッペパン 白菜の マンボテト 玄米ごはん けんちん計 豚肉の生ま和菜のクリマグ・カーナー オムコッコリーソテー パナナ ボール 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大	ダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	卵 加工乳 無添加ペーコン(大豆・豚肉) 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 加工乳 卵 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ 豆腐 豚肉 あさり えび 豆乳 チーズパウダー 無添加//ム(大豆・豚肉・鶏肉) 玉子シート(卵・小麦・大豆) ツナ 厚揚げ 豚肉 昆布 はんべん(小麦・山芋・大豆) 動 赤みそ ひじき チキアギ 大豆 油揚げ あさり 鶏肉 加工乳 白花豆ベースト ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 鶏肉 白かまぼこ 豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	もやし きゅうり コーン 小松菜 白菜 コーン セロリ しょうが たまねぎ ビーマン パブリカ にんにく 大根 長ネギ ごぼう 椎目 しょうが たまねぎ 人参 にら キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ほうれん草 人参 たまねぎ 人参 小松菜 マグロやわらかカツ小麦・大豆 揚げ油 キャベツ きゅうり 大根 コーン シークヮーサー果汁 人参 マッシュルーム グリンビース たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん パナナ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく しょうが 人参 こんにゃく しょうが 人参 大根 にんにく こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう しょうが 白菜 人参 えのき しょうが 大根 きゅうり 大根 たまねぎ 人参 椎茸 にら	三温糖 ごま油 白ごま 紅字ベースト 州麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 一面が ケーキミックス(小麦・乳) 一面が ケーキミックス(小麦・乳) 一面が ケーキニックス(小麦・乳) 一面が ケーキニックス(小麦・乳) 一面が でま油 バン粉(小麦・乳・大豆) 三温糖 じゃがいも こめ油 無塩バター 米 玄米 里芋 三温糖 ごお油 日ずりごま スパグティ(小麦) オリーブ油 小麦粉 木 オリーブ油 「麦粉 木 麦 こめ油 無塩パター こめ油 三温糖 木 麦 こめ油 宮がいけ 三温糖 こめ油 三温糖 水あめ 三温糖 こめ油 食パン(小麦・乳・大豆) じゃがいも 無塩バター 小麦粉 アーモンド こめ油 木 麦 こめ油 この油 三温糖 片栗粉 三温糖 にま油 こめ油 片栗粉 三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉	渡口醤油 特濃酢 ベーキングパウター シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨 ナツメグ シママース こしょう カチャップ ウスターソース シママース 活しまう シママース 選口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース 選口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・