

日・曜日		献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	マカダミアナッツ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
1日(木)		牛乳				●																							
		ごはん																											
		親子丼	●		●															●	●								
		ちくわの磯辺揚げ	●																										
		れんこんのきんぴら	●																	●								●	
2日(金)		大豆の炒り煮	●																	●								●	
		牛乳				●																							
		ごはん																											
		じゃがいものうま煮	●																	●		●							
		メヒカリカレーライ	●																	●								●	
7日(水)		わかめのごま和え	●																										
		つぼ煮け	●																	●									
		牛乳				●																							
		炊き込みご飯	●																	●	●								
		豚肉のしょうが炒め	●																			●							
8日(木)		にんじんしりしり	●																	●								●	
		みつばと根菜のスバグッティ	●																			●							
		大学いも	●																	●									
		牛乳				●																							
		ごはん																											
9日(金)		鶏肉のから揚げ	●																	●	●							●	
		茎わかめの炒め煮	●																	●		●						●	
		コールスローサラダ	●																			●						●	
		昆布の佃煮	●																	●								●	
		ジョア（マスカット）	●			●																							
12日(月)		ごはん																											
		中華うま煮	●		●																●	●						●	
		セルフチャーハン	●																	●	●							●	
		ハムカツ	●																	●								●	
		きゅうりの塩昆布和え	●																	●									
13日(火)		牛乳				●																							
		ごはん																											
		カレーライス	●																	●	●								
		ヒレカツ	●																			●						●	
		野菜サラダ	●																										
14日(水)		福神漬け	●																	●									
		牛乳				●																							
		だけのご飯	●																	●	●								
		鶏肉のスタミナ炒め	●																	●	●								
		煮ししゃうまい	●																	●		●						●	
15日(木)		豆乳コロッケ（鮭入り）	●													●				●	●				●				
		もやしときゅうりの韓国風あえ	●																	●								●	
		牛乳				●																							
		ごはん																											
		和風ハンバーグ・もやしの炒め物	●																	●	●								
16日(金)		肉野菜炒め	●																	●	●							●	
		ポテトサラダ	●																			●						●	
		無限ピーマン	●																	●								●	
		牛乳				●																							
		ごはん																											
19日(月)		鶏肉の照り焼き	●																	●	●								
		野菜ソテー	●																	●	●								
		れんこんのはさみ揚げ	●																	●	●								
		しば漬け	●																	●									
		牛乳				●																							
30日(金)		ごはん																											
		ビーフストロガノフ	●												●					●	●								
		ベーコンポテト	●																			●							
		マカロニサラダ	●																			●							
		みかん缶																											

献立は内容を一部変更する場合があります。

																															
日・曜日		献立名		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いわ	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	マカダミアナッツ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド		
20日(火)		アシドミルク					●																								
		ごはん																													
		豚肉のボン酢炒め	●																	●		●							●		
		春雨のひき肉炒め	●																	●		●									
		ホキのハーベキューソース	●																							●					
21日(水)		やみつきキャベツ	●																	●									●		
		牛乳					●																								
		ごはん																													
		鶏肉のから揚げレモンソース	●																	●	●										
		もやしとにらの炒め物	●																	●		●									
22日(木)		わかめ和え	●																										●		
		鮭そぼろ																		●									●		
		牛乳					●																								
		ごはん																													
		豚キムチ	●																	●		●							●		
23日(金)		フライド長芋	●																	●		●							●		
		チンゲン菜のナムル	●																	●		●							●		
		フルーツミックス	●																	●		●							●		
		牛乳					●																								
		コッペパン	●																		●	●	●								
26日(月)		クリームシチュー	●				●													●	●	●									
		コーンといんげんのソテー	●																	●	●	●									
		かぼちゃひき肉フライ・キャベツとハムの炒め物	●																	●	●	●				●					
		いちごジャム																													
		牛乳					●																								
27日(火)		ごはん	●																	●	●	●									
		タコライス	●																	●	●	●				●					
		カレーボール	●																	●	●	●									
		ツナのマリネ	●																	●											
		ベビーチーズ					●													●											
28日(水)		牛乳					●																								
		菜めし																													
		豚肉とキャベツのみそ炒め	●																	●		●							●		
		揚げぎょうざ	●																	●		●							●		
		かぼちゃサラダ																													
29日(木)		切り干し大根の炒め煮	●																	●											
		牛乳					●																								
		ごはん																													
		ピビンバ	●												●					●									●		
		キムチとにらの炒め物	●																	●	●	●				●					
30日(金)		みつばミンチカツ・キャベツとコーンのソテー	●																	●	●	●									
		チンゲン菜の昆布和え	●																	●											
		牛乳					●																								
		ごはん																													
		あじのハーブフリッター	●																												
31日(土)		牛ひじきそぼろ	●																												
		スパゲッティサラダ	●																	●		●							●		
		小松菜とえのきのしらす和え	●																	●									●		
		牛乳					●																								
		中華丼	●																	●	●	●							●		
32日(日)		にらまんじゅう	●																	●	●	●							●		
		パンパンジーサラダ	●																	●	●	●				●			●		
		黒砂糖大豆	●																	●											