• • • •

• •

• • •

• • • •

)		小者	そ卵	乳	落えれ	かに	あわいか	ر د ا	オウィラ	生	_		T	大調肉		マカ	ŧ	か	10	ゼ	バミ	י ב	ア . モ			小土	そば	90	乳	落花	えが	かっまれ	あった	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	オレン	キウイフ	牛 (;	く ;
	7 (11)	友	ď		生	IC.	Tr /J	5	ジルシー	, 123	み	1)	19 7		M	ナッ	ъ	₩ 5	んこ	ラチン	ナナ	, a	ンド			支	Ιd			花生		ح ح	y /J	5	ジ	ルー	B	ß '
日・曜日	<u> </u>	++	+	•	╁	+	+	+	"	+	+	+	+	┿	╁	ッ	H		\dashv	+	- "	y	÷	日・曜日	一	+	H	+	•	十	+	+	十	+-'	Н	ツ	+	+
	こはん	+		1	_	+	_	+	_	+	+	H	-	+	t	+	H			1	_	+			ごはん	+	\vdash	\dashv	4	\dashv	+	+	+	十一	H	t	十	+
	豚肉のしょうが炒め	•			+	+	-	+	-	+	+	H	_	-	•	1	H		-	-	-	+	+		キホノ tt	•	一	\dashv	十	\dashv	+	+	十	+	H		+	+
4日(火)	魚ひじきそぼろ	•	+	H	+	+	+	+	-	+	+	\vdash		•	۲	+	H	-	\dashv	-	\dashv	+	+	19日(水)	こうく <u>み</u> にんじんしりしり	•	一	\dashv	+	\dashv	+	+	十	+	H	-	+	+
	小松菜のスパゲッティ	•	+	+	+	+	-	+	\dashv	+	+	\vdash		• •	+	+	H	-	-	-	+	+	+		たらのごま揚げ	•	一	\dashv	+	+	+	+	+	+	Н	-	+	+
	大学いも	+*+	-		+	+		+		+	+	H		• •	╁	+	H		-+	-	+	+	+		ほうれん草の煮浸し	-	\vdash	\dashv	+	\dashv	+	+	+	+-'	H	-	+	+
	牛乳	+	\pm	•	-	H	-	+	-	+	+	H	+	-	╁	+	H	- 1		-	+	+	+		牛乳	+*	一	一十	•	\dashv	+	+	+	+-	H	- 1	+	+
	ごはん	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	\vdash	+	+	+	+-	H	-1	+	+	+	+	+		こはん	+	\vdash	+	끅	\dashv	+	+	+	+-'	Н	\dashv	+	+
	麻婆豆腐	•	+	+	+	+	-	+	\dashv	+	+	\vdash	٠,	• •	+	+	H	-	-	-	+	٠.			灰ナムエ	•	一	\dashv	+	+	+	+	+	+	Н	-	+	+
5日(水)	肉まん	-	+	+	+	+	-	+	\dashv	+	+	\vdash		 			H	-	-	-	+	+*	+	20日(木)	揚げ春巻	1		\dashv	+	+	+	+	+	+	Н	-	+	+
	チンゲン菜のナムル	-	-		+	+		+		+	+	H		 	-		H		-+	-	+	•			中華あえ	-		\dashv	+	\dashv	+	+	+	+-'	H	-	+	+
	無限ピーマン	-	-		+	+		+		+	+	H		•	۳	+	H		H	-	+	-			パイン缶	-	\vdash	\dashv	+	\dashv	+	+	+	+-'	H	-	+	+
	牛乳	-	+		-	+	-	+	-	+	+	\vdash	+	╃-	+	+	H	-	+	-	+	+*	4		牛乳	+	\vdash	\dashv	•	十	+	+	十	+	Н	-	+	+
	ごはん	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	\vdash	+	+	+	+-	H	-1	+	+	+	+	+		こはん	+	\vdash	+	끅	\dashv	+	+	+	+-'	Н	\dashv	+	+
	たらのオーロラ煮	+	+	\vdash	+	+	-	+	-	+	+	\vdash	-	•	╁	+	\vdash		-	-	+	+	+		白菜の煮物	•	\vdash	\dashv	+	\dashv	+	+	+	+-'	Н	-	+	+
6日(木)	肉野菜炒め	•	+	\vdash	+	+	-	+	-	+	+	\vdash		╬	•	+	\vdash		-	-	+	٠.		21日(金)	ウインナーの炒め物	-	\vdash	\dashv	+	\dashv	+	+	+	+-'	Н	-	+	+
	ポテトサラダ		_	\vdash	-	+		+		+	+	H		-	1		\vdash		-	-	-	-	4		ホキのバーベキューソース	•	\vdash	\dashv	+	\dashv	+	+	+	+-'	Н		+	+
		•	-	H	+	+	_	+	-	+	+	\vdash		•	-	4	H	-	-	-	+	•	+			•	\vdash	+	+	\dashv	+	+	+	+'	Н		+	+
	昆布の佃煮	-	+			+	-	+	-	+	+	Н		•	╀	+	Н	-	-	-	+	-	4		しば漬け	+	$\boldsymbol{ o}$	\dashv	⇉	\dashv	+	+	+	+-'	Н	-	+	
	ジョアストロベリー	-	+	•	-	+	-	+	-	+-	+	Н	-	+	+	+-	H	-	-	-	-	+	+		牛乳	+	\vdash	-+	•	\dashv	+	+	+	+-'	Н	-	+	4
	ごはん	+	_	\vdash	-	+	_	+	-	+-	+	Н	₩.	_	╁	+	Н		-	-	-	+-	_		ごはん	+-	$\boldsymbol{\vdash}$	\dashv	+	\dashv	+	+	+		Н	-	+	+
7日(金)	セルフペッパーライス	•	_	\vdash	-	+	_	+	_	•	4	Н		• •			Н		-	-	-	•		25日(火)	鶏肉の照り焼き	•	$\boldsymbol{\vdash}$	\dashv	+	\dashv	+	+	+		Н	-	_ +	
	茎わかめの炒め煮	•	_	\vdash	_	+	_	+	_	4	_	ш		•			ш			_	_	•	4		牛ひじさそはろ	•		\rightarrow	4	4	-	+	+	+'	ш		•	4
	カレーコロッケ・マヨネーズ	•	_	_	_	\bot	_	+	_	_	4	ш	Ц.	• •	•	<u>'</u>		_	_	•	•	_	_		ほうれん草のおかか和え	•		_	4	4	-	4	4	Щ'	ш		_	4
	ゆでブロッコリー	+	_		_	+	_	+	_	4		ш	_	_	╀	_	ш		_	_	_	_			やみつきキャベツ	•	Н	_	4	4	_	4	+	 '	ш	_	-	4
	牛乳	\bot		•		\perp		\bot		4					╙		ш				_				牛乳		${oldsymbol{\sqcup}}$	_	•	4	4	4	4		ш		_	4
	ごはん					ш																			ごはん		ш	_	_	_	_	_	丄	'	ш		_	_
10日(月)	から揚げ	•				\perp		\bot		4				• •			ш				_			26日(水)	カレーライス	•	${oldsymbol{\sqcup}}$	4	4	4	4	4	4		ш		_	4
	キャベツとベーコンの炒め物	•				\perp		\bot		4				• •		<u>'</u>	ш				_				チキンカツ	•	${oldsymbol{\sqcup}}$	4	4	4	4	4	4		ш		_	4
	小松菜の海苔和え	•				\perp		\bot		4			_	•	╙		ш				_				海藻サラダ		${oldsymbol{\sqcup}}$	4	4	4	4	4	4		ш		_	4
	鮭そぼろ					ш	_	ш				•			╙		ш				_	•)		福神漬け	•	ш	_	ー	_	_	4	丄	Щ'	ш		_	4
	牛乳			•		ш																			牛乳		ш	_	•	_	_	_	丄	'	ш		_	_
	ごはん					ш																			ごはん		ш	_	_	_	_	_	丄	'	ш		_	_
11日(火)	ドライカレー	•												• •	•)								27日(木)	和風ハンバーグ・もやしの炒め物	•		_	_	_	_	_	丄	<u> </u>	ш			_
	フライド長芋	\perp																•							高来 いりかけ	•	ш	_	_	_	_	_	丄	<u> </u>	ш			_
	チンゲン菜とささみの炒め物	•											_	• •	•	<u> </u>									白菜のサラダ		ш	\perp					┸					
	ベビーチーズ			•		ш	_	ш							╙		ш				_				黒砂糖豆		ш	_	ー	_	_	4	丄	Щ'	ш		_	4
	牛乳			•		ш																			牛乳		ш	_	•	_	_	_	丄	'	ш		_	
	菜めし																								ごはん		ш	\perp					┸					
12日(水)	テジプルコギ	•												•	•							•	•	28日(金)	いわしのかば焼き	•	ш	_					┸					
20 (31)	ガーリックポテト	•												• •)								200(11)	もやしとにらの炒め物	•	ш	\perp					┸					
	ハムカツ													• •	_										みつばと根菜のスパゲッティ	•	ш	_					┸					
	キャベツの塩昆布和え	•											_	•											フルーツミックス		ш	Ш					Ш.				L	
	牛乳			•																																		
	こはん																								7047454A	_											和食(の特
13日(木)	八宝菜	•	•											• •								•			月24日は「和食の」	၂ 1	i i									[13	2.44
100 010	にらまんじゅう	•												•	•									□ 和食は「日木の伝統的な食文化」とされ 2013年にユネスコ 素材の														
	もやしのナムル	•												•	•							•																
	つぼ漬け	•												•																								
	牛乳			•																				無形	文化遺産に登録されました。	和食	文	化	国	民会	会諱	鳧で	は、	和	食		i	£
	コッペパン	•																																			'	E
14日(金)	グラタン風	•		•										•	•)								を次・	世代へと保護・継承することの)大t	切べ	さを	改	(X)	てオ	きえ	.るF	ヨと	し		(3) É	コタナ/
170(32/	野菜ソテー	•												•	•											٠ ــــــ	ъ.											
Ţ	たらフライ・ゆでキャベツ	•												•					•					て、「	1月24日を「和食の日」と制	疋し	まし	した	- 0								i	
	チョコクリーム			•		Ш								•	ഥ							I		41	食では、11月21日(金)に和	· 4	nΓ	ュム	بد ع	+3	,w.	7.	\ +-	+	스		1	自然の
	アシドミルク			•		Ш						Ш										I		絎	艮(は、11月21日(金)に利	艮〇	クロ	J 附入	14	.//`	C	((·x	У о	口		1	
	ごはん			Ш		Ш		LĪ				Ш			L		Шſ		Ш					芯の	煮物には、だしが使われている	‡ #	ナ <u>ギ</u>	1 /	DΠ	# *	に成	.1 * +	24	8 L 1	合	Į		_
(70/P)	豚肉のごまみそ炒め	•		Ш		口				I				•	•	ı						•	\perp	木の	M701~10、1~00 11×171 1 () 1	* 9 c	5/2		17	T\ C	- 1E	U'.	× 11	つし	×			
	ツナごぼう炒め	•		П		П						П		•			Π						二 べましょう。															
	れんこんのはさみ揚げ	•												•)								`~'	U & 70											14	1	
	黄桃缶			П		T^{\dagger}				T		Π	1		T		•	ヿ	T			T														1/ -		
	牛乳	\top		•		T		П		T	П	T	T	T	T	1	П	T	T	T	1	T		Γ <i>+</i> \$	し」とは										- 1	1	3	2
	ごはん	\top				Πİ								T										· /c	つしては													
18日(火)	のり塩から揚げ			П		T^{\dagger}				T		Π	1	•	T			ヿ	T			T		_	1> mm tdr 1 -> 1		_		_u ·	٠								
10日(火)	表面の71き肉かめ		\neg			T		-		Т	1 1	ΠŤ	- 1			1	ГÍ					1 4	. —	. ほ:	布や鰹節などを水に浸したり	7K (OF	中て		⋾媝	61.	てう	# D	はを	- 리티	キリ	a I .:	<i>t</i> - >

献立は内容を一部変更する場合があります。

春雨のひき肉炒め 大根サラダ

みたらし団子

美で新鮮な食材と





②バランスがよく、

















昆布や鰹節などを水に浸したり、水の中で加熱してうま味を引き出した汁のことです。昆布や鰹節の他にも、 干し椎茸や煮干しなどいろいろな「だし」があります。

味の基本は「塩味、酸味、苦味、甘味、うま味」です。「だし」は「うま味」にあたり、和食の基本となります。