

5月 献立表 \$***\$***\$***\$***

日	<u> </u>	4	赤の仲間	黄の仲間	調布市立神代中 緑の仲間	エネルギ たんぱ・
		乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	脂質 食塩相
ı	和風彩りごはん 肉じゃがうま煮	0	大豆,炊き込みわかめ 豚肉,生揚げ	米 炒め油,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	冷凍枝豆,カリカリ梅刻み 人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸,いんげん	616 k
	あおさ汁		あおさ、赤味噌、白味噌	がなり出,しても、いし,水こんにでく,切が	人参,大根,えのきたけ,ねぎ	17.1 g
	美生柑				美生柑	2.9 g
	中華風炊き込みごはん		豚モモ肉	米,砂糖,ごま油	干し椎茸,人参,たけのこ,ねぎ,小松菜	591 k
	おあげdeぎょうざ		豚挽肉,刻み大豆,油揚げ	ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	26.9 g
Ž	野菜のナムル		50	ごま油	小松菜,もやし,大根,人参	24.0 g
	春雨スープ スパゲティーナポリタン		鶏モモ肉 ロースハム,ベーコン	春雨,ごま油 スパゲッティ,炒め油	人参,ねぎ,えのきたけ 玉葱,人参,ピーマン,にんにく	4.0 g
7	じゃが芋のタルト	0	ベーコン、豆乳クリーム、豆乳シュレッド	じゃがいも,乳不使用マーガリン	玉忽,八参,しーマン,にんにく	31.0 g
	野菜スープ		鶏肉	オリーブ油	にんにく、セロリー、玉葱、キャベツ、人参、	25.2 g
•	ガネヘー/		大両 (7)	3 / / / / 	冷凍ホールコーン	3.9 g
	グリンピースごはん			 米,もち米	グリンピース	609 k
3	麻婆豆腐	0	豚挽肉,押し豆腐,赤味噌	炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸	26.6 g
k	中華風コーンスープ		豚肉	でんぷん	人参,玉葱,ニラ,冷凍ホールコーン	17.5 g
	let de d		05 . / = d		15/15/ bot T# 1 4 12 -> 4 4 1 12 4	4.3 g
7	焼肉チャーハン	0	豚バラ肉 ウィンナー	米,米粒麦,炒め油,三温糖,ごま油	にんにく,ねぎ,玉葱,人参,ピーマン,生姜,チンゲン菜 人参,玉葱,キャベツ,冷凍ホールコーン	619 k
1 È	春キャベツとソーセージのスープ レモンゼリーポンチ		寒天	砂糖,はちみつ	人参,玉窓,キャヘブ,冷凍ホールコーン レモン果汁	23.7 g
_				Suggest Sey 1	2 2 307	2.8 g
	メキシカンピラフ		ウィンナー	米,乳不使用マーガリン,炒め油	玉葱,人参,冷凍ホールコーン,マッシュルーム,	615 k
2	魚のポテチー焼き		アブラカレイ,豆乳シュレッド	乳不使用マーガリン,じゃがいも	グリンピース にんにく,パセリ	32.1 g
1	無のホテナー焼き チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉	でんぷん	筍,人参,玉葱,チンゲン菜	18.6 g
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		Ang C C P S	(7613.76	1,7(2,12,1)	4.2 g
	枝豆入り昆布ご飯	0	塩昆布	*	冷凍枝豆	658 k
3	いかステーキ		いか	でんぷん,揚げ油,サラダ油,砂糖	玉葱	32.5 g
K	野菜の磯和え		刻みのり 豚モモ肉,木綿豆腐,油揚げ,白味噌	砂糖	小松菜,キャベツ,もやし,人参	20.0 9
	豚汁		旅モモ网,不締豆腐,油揚り,日味噌 赤味噌	炒め油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	4.1 g
	ごぼうのまぜご飯		油揚げ	米,炒め油,砂糖	新ごぼう,人参	594 k
1.	豆腐団子汁	0	絞り豆腐,鶏挽肉	でんぷん	生姜,小松菜,大根,白菜,ねぎ,人参	22.1 g
I ^	糸寒天のサラダ	_	カット細寒天	サラダ油,ごま油,砂糖	きゅうり,キャベツ,人参	16.7 g
	梅若ごはん	+-	炊き込みわかめ	*	カリカリ梅刻み	580 k
5	豆腐かつ	0	押し豆腐	小麦粉,パン粉,生パン粉,揚げ油,炒め油,	玉葱,マッシュルーム	21.1 9
	粉ふき芋			乳不使用マーガリンじゃがいも	パセリ	16.0 g
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉	でんぷん	レタス,人参,ねぎ,えのきたけ	2.6 9
	オレンジフレンチトースト		豆乳	食パン,砂糖	バレンシアオレンジ濃縮還元ジュース	622 k
I 6 金	ポークシチュー		豚肉	炒め油,じゃがいも,サラダ油,	玉葱,人参,セロリー	22.2 g
	れんこんチップサラダ			乳不使用マーガリン,小麦粉 揚げ油,サラダ油,はちみつ	れんこん,キャベツ,きゅうり,人参,もやし	25.2 g
	100000777777			100 - 7 /mm y 7 2 7 /mm y 100 2 5 7 1	1.0000, 1, 1, 2, 2, 2, 3, 1, 2, 10, 10	3.1 g
	ご飯			*		658 k
	手作りなめたけ			三温糖	えのきたけ	25.2 g
月	豆入り筑前煮		鶏モモ肉,生揚げ,大豆	炒め油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	人参,ごぼう,たけのこ,いんげん	20.4 g
	切干大根のベーコンソテー		ベーコン	Market N. Chief - A.A.I.	切干し大根,人参,小松菜,にんにく	2.6 g
20	プルコギのっけ丼 中華サラダ		豚モモ肉	米,炒め油,砂糖,ごま油	にんにく、ねぎ、アスパラガス、人参、玉葱、セロリー	634 k
	ABCスープ	0		サラダ油,ごま油,砂糖マカロニ	キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン 人参,玉葱,キャベツ,ホールトマト,ホールコーン	16.8 9
•	ADCA /			1,7,1	7(\$\frac{1}{2}\),\frac{1}{2}\	
						3.2 g
	ピザトースト		ベーコン,豆乳シュレッド	食パン,炒め油,小麦粉	玉葱,ピーマン,冷凍ホールコーン,マッシュルーム	_
<u> </u>	ピザトースト ひよこ豆のチャウダー		ベーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ,	炒め油,じゃがいも,サラダ油,	玉葱,ピーマン,冷凍ホールコーン,マッシュルーム 人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	610 k
		0	,— · · ·	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		610 k
	ひよこ豆のチャウダー	0	ベーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油, 乳不使用マーガリン,小麦粉	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	610 k 28.8 g 25.8 g
<u>K</u>	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん	0	ペーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ	炒め油、じゃかいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜	28.8 g 25.8 g 4.6 g 658 k
!2	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ	0	ペーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳	炒め油じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ	28.8 s 25.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s
!2	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め		ペーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉	炒め油、じゃかいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜	28.8 g 25.8 g 4.6 g 658 k 29.3 g 22.0 g
!2	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ		ペーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳	炒め油じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく	610 k 28.8 g 25.8 g 4.6 g 658 k 29.3 g 22.0 g 5.0 g
2 k	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め	0	ペーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉	炒め油、じゃかいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ	610 k 28.8 s 25.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s 22.0 s 5.0 s
水 2 木 7	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井		ペーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌	炒め油、じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 米、炒め油、ごま油、砂糖、でん、ぶん	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜	28.8 s 25.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s 22.0 s 5.0 s 761 k
k 2 k	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん	0	ペーコン,鵝モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳,クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ	炒め油じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉砂糖、サラダ油、ごま油冷凍うどん小麦粉、揚げ油炒め油、ごま油蒸しバシミックス、乳不使用マーガリン、砂糖米、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷんごま油新じゃがいも、スパイスドック、揚げ油	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜	28.8 s 25.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s 22.0 s 5.0 s 761 k 30.3 s 25.6 s 4.5 s
水 2 木 7 火	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん	0	ペーコン,類モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳	炒め油じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 来、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 新じゃがいも、スパイスドック、揚げ油 米	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜	28.8 s 25.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s 22.0 s 5.0 s 761 k 30.3 s 25.6 s 4.5 s 582 k
水	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮	0	ペーコン,鶏モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳	炒め油じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 来、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 新じゃがいも、スパイスドック、揚げ油 米	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜	28.8 s 25.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s 22.0 s 5.0 s 761 k 30.3 s 25.6 s 4.5 s 582 k 33.2 s
水 22木 27火 28	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き	0	ペーコン,類モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳 焼きのり 鮭,白味噌	炒め油じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 来、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 新じゃがいも、スパイスドック、揚げ油 米	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜 生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく	28.8 g 25.8 g 4.6 g 4.6 g 27.3 g 22.0 g 761 k 30.3 g 25.6 g 4.5 g 582 k 33.2 g 12.8 g
水	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き すまし汁	0	ペーコン,類モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳 焼きのり 鮭,白味噌 鶏肉,ちらしかまぼこ・桜	炒め油じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉,揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 米、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 新じゃがいも、スパイスドック、揚げ油 米 砂糖	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜 生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく 小松菜,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	28.8 s 22.8 s 4.6 s 658 k 27.3 s 22.0 s 5.0 s 25.6 s 4.5 s 4.5 s 25.8 s 2 k 33.3 s 25.6 s 3.3 s 25.8 s
水 2 木 7 火 8 水	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き すまし汁 キムタクごはん	0	ペーコン,類モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳 焼きのり 鮭,白味噌 鶏肉,ちらしかまぼこ・桜 豚バラ肉	炒め油じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉,揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 米、炒め油、ごま油 新じゃがいも、スパイスドック、揚げ油 米 砂糖 砂糖	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜 生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく 小松菜,たけのこ,えのきたけ,ねぎ にんにく,キムチ,玉葱,人参,つぼ漬け,ねぎ	28.8 s 22.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s 22.0 s 5.0 s 658 k 30.3 s 25.6 s 4.5 s 658 k 33.2 s 12.8 s 3.3 s 758 k
水 2 木 7 火 8 水 9	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き すまし汁	0	ペーコン,類モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳 焼きのり 鮭,白味噌 鶏肉,ちらしかまぼこ・桜	炒め油じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉,揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 米、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 新じゃがいも、スパイスドック、揚げ油 米 砂糖	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜 生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく 小松菜,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	28.8 s 22.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s 22.0 s 5.0 s 4.5 s 6 s 4.5 s 6 s 6 s 8 k 33.2 s 6 s 6 s 8 k 33.2 s 6 s 6 s 6 s 6 s 6 s 6 s 6 s 6 s 6 s
水 22木 27火 28水 29	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き すまし汁 キムタクごはん ヤンニョムチキン	0	ペーコン,類モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉,豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳 焼きのり 鮭,白味噌 鶏肉,ちらしかまぼこ・桜 豚バラ肉 鶏モモ肉	炒め油じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸しパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 米、炒め油、ごま油。砂糖、でんぷんごま油 新じゃがいも、スパイスドック、揚げ油 米 砂糖 砂糖 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜 生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく 小松菜,たけのこ,えのきたけ,ねぎ にんにく,キムチ,玉葱,人参,つぼ漬け,ねぎ にんにく	28.8 s 22.8 s 4.6 s 658 k 29.3 s 22.0 s 5.0 s 6 s 4.5 s 6 s 6 s 8 k 33.2 s 12.8 s 3.3 s 758 k 32.6 s 35.9 s 6 s 35.9 s
水 2 木 7 火 8 水 9	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き すまし汁 キムタクごはん ヤンニョムチキン もやしソテー 若布スープ	0	ペーコン,類モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳 焼きのり 鮭,白味噌 鶏肉,ちらしかまぽこ・桜 豚パラ肉 鶏モモ肉 ペーコン 豚モモ肉,カットわかめ,絹ごし豆腐	炒め油、じゃかいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸レパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 米、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 新じゃかいも、スパイスドック、揚げ油 米 砂糖 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜 生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく 小松菜,たけのこ,えのきたけ,ねぎ にんにく,キムチ,玉葱,人参,つぼ漬け,ねぎ にんにく 玉葱,もやし,ピーマン,赤ピーマン,にんにく 人参,もやし,ねぎ,生姜	28.8 g 25.8 g 4.6 g 658 k 29.3 g 5.0 g 761 k 30.3 g 25.6 g 4.5 g 12.8 g 3.3 g 758 k 32.6 g 35.7 g 5.0 g
水 2 木 7 火 8 水 9 木	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き すまし汁 キムタクごはん ヤンニョムチキン もやしソテー 若布スープ 勝つカレー	0	ペーコン,鵝モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉,豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳 焼きのり 鮭,白味噌 鶏肉,ちらしかまぼこ・桜 豚バラ肉 鶏モモ肉 ペーコン 豚モモ肉,カットわかめ,絹ごし豆腐	炒め油、じゃかいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸レパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 米、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 新じゃかいも、スパイスドック、揚げ油 米 砂糖 砂糖 米、米粒麦、炒め油、ごま油 でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油 ごま油 こま油 こま油 こま油 でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油 こま油 こま油 でんぷん、粉、サラダ油、揚げ油 乳不使用マーガリン、パン粉、生パン粉	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜 生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく 小松菜,たけのこ,えのきたけ,ねぎ にんにく,キムチ,玉葱,人参,つぼ漬け,ねぎ にんにく 玉葱,もやし,ピーマン,赤ピーマン,にんにく 人参,もやし,ねぎ,生姜 にんにく,生姜,玉葱,人参	610 k 28.8 g 4.6 g 4.6 g 658 k 29.3 g 5.0 g 761 k 30.3 g 25.6 g 4.5 g 33.2 g 3.3 g 3.5 g 35.9 g 5.0 g
	ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ 家常豆腐井 わかめスープ じゃが丸くん ごはん のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き すまし汁 キムタクごはん ヤンニョムチキン もやしソテー 若布スープ	0	ペーコン,類モモ肉,ひよこまめ, 豆乳,豆乳クリーム 海藻ミックス カットわかめ ししゃも,豆乳 豚モモ肉 豆乳 豚モモ肉,生揚げ,赤味噌 カットわかめ 豆乳 焼きのり 鮭,白味噌 鶏肉,ちらしかまぽこ・桜 豚パラ肉 鶏モモ肉 ペーコン 豚モモ肉,カットわかめ,絹ごし豆腐	炒め油、じゃかいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま油 冷凍うどん 小麦粉、揚げ油 炒め油、ごま油 蒸レパンミックス、乳不使用マーガリン、砂糖 米、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 新じゃかいも、スパイスドック、揚げ油 米 砂糖 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ 人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 人参,パセリ 玉葱,人参,キャベツ,ニラ,もやし,にんにく 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜 ねぎ,人参,もやし,生姜 生姜,玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,にんにく 小松菜,たけのこ,えのきたけ,ねぎ にんにく,キムチ,玉葱,人参,つぼ漬け,ねぎ にんにく 玉葱,もやし,ピーマン,赤ピーマン,にんにく 人参,もやし,ねぎ,生姜	3.2 g 610 k 28.8 g 25.8 g 4.6 g 658 k 29.3 g 5.0 g 761 k 30.3 g 25.6 g 4.5 g 4.5 g 3.3.2 g 12.8 g 3.3.9 g 5.0 g 582 k 33.2 g 12.8 g 3.9 g 5.0 g