

20 月	○	ごはん		精白米			
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉	塩こうじ,ハチミツ 米サラダ油	黄ピーマン 赤ピーマン	醤油,本みりん	872kcal 33.2g 28.3g
		ジャガ芋の金平	焼き竹輪	米サラダ油,三温糖 コンニャク,ジャガ芋 ゴマ油	ゴボウ,人参	だし汁,本みりん,醤油	
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節 だし昆布,味噌		大根,小松菜		
21 火	○	バターライス		精白米,米粒麦 オリーブ油,バター		天塩,カレー粉	
		タンドリーチキン	鶏むね肉 プレーンヨーグルト		生姜,ニンニク,トマト	天塩,ｺｯﾎﾟﾘ, ｼﾅﾓﾝﾊﾞｳﾀﾞｰ ｵｰﾙﾊﾞｲ, 白ワイン カレー粉,パプリカ粉	852kcal 33.9g 23.5g
		ポテトのハニーサラダ		ジャガ芋,米サラダ油 ハチミツ	人参,キュウリ キャベツ	天塩,酢,洋辛子	
		人参のポタージュ	調理用牛乳,豆乳, 生クリーム 白いんげんペースト	ジャガ芋,米サラダ油	人参,玉葱,生姜	鶏ガラ,天塩, ﾊﾞｲｰﾌ, ｺｯﾎﾟﾘ	
22 水	○	山菜おこわ	鶏肉,油揚げ	精白米,餅米 米サラダ油,上白糖	ゴボウ,人参 筍,ワラビ,干椎茸	酒,天塩,醤油	
		ししゃもの香味揚げ	ししゃも	米サラダ油,小麦粉	生姜	醤油,酒,粉山椒,天塩	876kcal 34.5g 31.8g
		白菜の変わり漬け		三温糖,ゴマ油	小松菜,人参,白菜,生姜	酢,醤油	
		豆腐とエノキ茸のみそ汁	豆腐,ワカメ,味噌 削り節,だし昆布		エノキ茸		
23 木	○	三色丼	卵,豚肉	精白米,米粒麦 米サラダ油,上白糖 三温糖,ゴマ油 ラー油	生姜,小松菜,モヤシ	酒,醤油,天塩	783kcal 34.5g 23.2g
		五月汁	豆腐,削り節 だし昆布	つきコンニャク	うどん,筍,サヤエンドウ	天塩,薄口醤油	
		雪中貯蔵甘夏			雪中貯蔵甘夏		
24 金	○	スパゲッティミートソース	豚肉,鶏挽き肉,大豆	米サラダ油,小麦粉 トマトピューレ ケチャップ,オリーブ油 スパゲッティ	ニンニク,玉葱,人参 マッシュルーム トマトジュース	赤ワイン,天塩, ｺｯﾎﾟﾘ, ﾅｯﾂﾒｸ ﾊﾞｲｰﾌ ｳｽﾀｰｰｰｰ	872kcal 34.1g 24.5g
		グリーンサラダ		米サラダ油	ブロッコリー,玉葱 キャベツ,キュウリ	酢,ｺｯﾎﾟﾘ,天塩	
		フルーツポンチ		上白糖	ミカン缶,パイン缶 愛ちゃんメロン	白ワイン	
27 月	○	ミルクパン		ミルクパン			
		コロッケ	豚肉,卵	米サラダ油,ジャガ芋 小麦粉,乾燥パン粉 中濃ソース	玉葱,人参	天塩,ｺｯﾎﾟﾘ	860kcal 29.8g 35.2g
		キャベツのサラダ		米サラダ油	人参,キャベツ,キュウリ, 玉葱	酢,天塩,ｺｯﾎﾟﾘ,洋辛子	
		卵のトマトスープ	ベーコン,卵	米サラダ油	セロリー,玉葱 生姜,トマト	鶏ガラ,天塩, ﾊﾞｲｰﾌ ﾊﾞｼﾞﾙ, ｺｯﾎﾟﾘ	
28 火	○	ごはん		精白米			
		魚そばろと長ネギの卵焼き	ツナ,卵	米サラダ油,三温糖	干椎茸,長葱,玉葱 サヤインゲン	本みりん,醤油,酒,天塩	798kcal 30.8g 21.4g
		大根もち	チリメンジャコ	白玉粉,でん粉 米サラダ油,ゴマ油	大根	天塩,酢,醤油	
		竹輪ときゅうりの和え物	ワカメ,焼き竹輪	三温糖,白ゴマ	キュウリ	酢,天塩,醤油	
小松菜と麩のすまし汁	削り節,だし昆布	花麩	長葱,小松菜	醤油,天塩			
29 水	○	五目あんかけそば	豚肉,イカ,うすら卵	サラダ油,中華麵 米サラダ油,三温糖 ゴマ油,でん粉	人参,玉葱,筍,干椎茸 白菜,モヤシ サヤエンドウ	天塩,ｺｯﾎﾟﾘ,酒,醤油 オイスターソース	874kcal 34.2g 27.5g
		大豆とサツマ芋の甘辛揚げ	大豆	三温糖,米サラダ油 でん粉,サツマ芋 白ゴマ		醤油,本みりん	
		河内晩柑			河内晩柑		
30 木	○	ごはん		精白米			
		イカの葱ソースがけ	いか	米油,三温糖	生姜,長葱,ニンニク	酒,醤油,酢	829kcal 36.3g 26.7g
		焼肉サラダ	豚肉	米サラダ油,ゴマ油 三温糖,白ゴマ	ニンニク,生姜,人参, キュウリ,モヤシ	酒,醤油,酢,一味唐辛子	
		里芋と生揚げのみそ汁	生揚げ,削り節 だし昆布,味噌	里芋	大根		
31 金	○	ジューシー	刻み昆布,豚肉	精白米	人参,干椎茸 生姜,こねぎ	天塩,酒,醤油,本みりん	
		フーチャンプルー	ツナ,卵,糸削り節	車麩,米サラダ油	人参,キャベツ,モヤシ, ニラ	薄口醤油,ｺｯﾎﾟﾘ,天塩 オイスターソース 醤油	820kcal 28.0g 29.1g
		もずくのみそ汁	もずく,豆腐,削り節 だし昆布,味噌		長葱		
		沖縄パイン			冷凍パイン		