



18月	○	ごはん		精白米				
		鶏のから揚げ	鶏肉	でん粉,揚げ油,三温糖	にんにく,生姜	酒,食塩,こしょう,醤油 コチュジャン,みりん	866kcal 31.9g 27.2g	
		もやしと小松菜のナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	醤油,ラー油		
		トックスープ	豚肉,卵	トック,でん粉	乾椎茸,大根,白菜 生姜,刺々草	食塩,酒,鶏ガラ こしょう,コチュジャン		
19火	○	スパゲッティナポリタン	ソーセージ,ベーコン	オリーブ油,スパゲティ	にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,しめじ,ピーマン セロリ	こしょう,パル粉 トマトピューレ,食塩 トマトケチャップ,醤油 ウスターソース		814kcal 23.1g 30.8g
		グリーンサラダ		米サラダ油	ブロッコリー,玉ねぎ きゅうり,キャベツ	穀物酢 食塩,こしょう		
		アップルケーキ	卵,調理用牛乳	上白糖,小麦粉,バター	りんご	ベーキングパウダー		
20水	○	豚肉とザーサイのおこわ	豚肉	精白米,もち米 米サラダ油,ごま油	生姜,ザーサイ,長ねぎ	醤油,酒,紹興酒,食塩	772kcal 26.0g 27.6g	
		水餃子の野菜スープ	鶏ひき肉	ぎょうざの皮,ごま油	キャベツ,生姜 白菜,人参,もやし	食塩,こしょう 醤油,鶏ガラ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト,調理用牛乳	上白糖	柿,バナナ,りんご			
21木	○	ゆかりごはん		精白米,炒りごま	ゆかり粉		824kcal 34.0g 25.2g	
		揚げ出し豆腐	豆腐,削り節	小麦粉,上新粉,揚げ油	大根	醤油,みりん		
		白菜のお浸し			小松菜,人参,白菜	食塩,醤油		
		豚汁	豚肉,油揚げ,厚削り節 だし昆布,みそ	こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう			
22金	○	ごはん		精白米			852kcal 32.1g 30.2g	
		ひじき入り鶏そぼろ	干ひじき,鶏ひき肉	三温糖	生姜	醤油,酒		
		さばの味噌ダレ蒸し	さば,みそ	三温糖,小麦粉		みりん		
		かぶとキャベツの梅和え	削り節	三温糖,ごま油	かぶ,キャベツ 人参,練り梅	薄口醤油,穀物酢		
		きのこ汁	鶏肉		人参,大根,長ねぎ,生姜 えのきたけ,しめじ	酒,食塩,薄口醤油 醤油,鶏ガラ		
25月	○	チキンライス	ソーセージ	精白米,オリーブ油 米サラダ油,バター	玉ねぎ,人参	パプリカ粉,こしょう トマトピューレ,食塩 トマトケチャップ	819kcal 30.6g 31.5g	
		鶏手羽元のパプリカ煮	鶏肉	三温糖	にんにく,生姜	酒,醤油,パプリカ粉		
		キャベツサラダ		米サラダ油	キャベツ,きゅうり 人参,玉ねぎ	穀物酢,食塩,こしょう		
		コーンポタージュ	調理用牛乳,クリーム	米サラダ油	クリーム,玉ねぎ,生姜	鶏ガラ,食塩,こしょう ベイリーフ粉		
26火	○	高野そぼろごはん	鶏ひき肉,凍り豆腐 削り節,きざみのり	精白米,三温糖	人参,生姜	みりん,酒,醤油	768kcal 34.1g 20.6g	
		ひじきと大豆の炒め煮	干ひじき,油揚げ 大豆,削り節	米サラダ油 こんにゃく,三温糖	人参	酒,みりん,醤油,食塩		
		大根と生揚げのみそ汁	生揚げ,削り節 だし昆布,みそ		大根,しめじ,長ねぎ			
		早香(はやか)みかん			早香			
27水	○	ごはん		精白米			843kcal 39.0g 24.0g	
		ぎせい豆腐	鶏ひき肉,豆腐,卵	米サラダ油,三温糖 でん粉	人参,乾椎茸,生姜	食塩,醤油,みりん		
		焼肉サラダ	豚肉	米サラダ油,ごま油 三温糖,炒りごま	にんにく,生姜,人参 きゅうり,もやし	酒,醤油,穀物酢 一味唐辛子		
		ひっつみ汁	鶏肉,削り節,だし昆布	中力粉,米サラダ油	人参,白菜,ごぼう しめじ,長ねぎ	醤油,食塩		
28木	○	ごはん		精白米			870kcal 32.7g 26.7g	
		青のりふりかけ	糸削り節,青のり 刻み海苔	炒りごま		食塩		
		ミックスフライ (いか・ししゃも・かぼちゃ)	いか,ししゃも	小麦粉,パン粉,揚げ油	かぼちゃ	食塩,こしょう カレー粉,中濃ソース		
		もやしのゴマ和え		三温糖,すりごま	人参,もやし	醤油		
		豆腐と玉ねぎの味噌汁	わかめ,豆腐,だし昆布 削り節,みそ		玉ねぎ			
29金	○	ガーリックトースト		食パン,オリーブ油	にんにく		845kcal 27.0g 38.7g	
		りんごとレーズンの蒸しパン	卵,調理用牛乳	上白糖,小麦粉 米サラダ油,バター	りんご,干しぶどう	ベーキングパウダー バニラエッセンス		
		白菜のクリーム煮	鶏肉,調理用牛乳	米サラダ油,じゃが芋 バター,小麦粉	人参,玉ねぎ,白菜,生姜	白ワイン,鶏ガラ,こしょう 食塩,ベイリーフ粉		
		夢オレンジ			夢オレンジ			