

11月献立表

1日(土)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)
パン ミートスパゲティ ゆで卵 スープ デザート	わかめご飯 うどん 大根のそぼろあんかけ デザート	きのこご飯 ほうれん草のごま和え ぎょうざ おすまし デザート	ご飯 肉じゃが 厚焼き卵 みそ汁 デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	パン ビーフシチュー ゆで卵 マカロニサラダ デザート	ご飯 ぶり大根 白菜の和え物 みそ汁 デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	ハヤシライス ソテー スープ デザート	ご飯 柳川風煮 きのこのスパンデー みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き しゅうまい 大根のきんぴら おすまし デザート	パン 焼きそば ゆで卵 スープ デザート	ご飯 鰹のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 季節のみそ汁 デザート
ロールパン スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ ごま フルーツ缶パイ	米 わかめ うどん 卵 ほうれん草 うす揚げ 大根 鶏ミンチ 青ねぎ オレンジ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 ほうれん草 ごま ぎょうざ 玉ねぎ 人参 ふ 青ねぎ バナナ	米 じゃがいも 牛肉 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 卵 ちりめんじゃこ 青ねぎ 豆腐 人参 もやし 青ねぎ かき	米 メルルーサ 青のり キャベツ 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 青ねぎ 玉ねぎ 人参 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース 卵 キャベツ 人参 きゅうり マカロニ フルーツ缶みかん	米 ぶり 大根 白菜 卵 わかめ うす揚げ 豆腐 青ねぎ みかん 寒天	米 ごま のり そば もやし 青ねぎ 卵 焼き豚スライス 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび 卵 キャベツ 玉ねぎ ごま パセリ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 卵 スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 もやし 人参 わかめ 玉ねぎ りんご	米 ほき 白味噌 しゅうまい 大根 人参 ごま 卵 人参 玉ねぎ ふ 青ねぎ パイ 寒天	ロールパン そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり 卵 わかめ 玉ねぎ もやし パセリ フルーツ缶みかん	米 鰹 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 季節の野菜 具材は当日 のお楽しみ ♪ 黄桃 寒天
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)			
栗ご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	照り焼き丼 おひたし おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 スープ デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え おすまし デザート	パン クリームシチュー 海藻サラダ ゆで卵 デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ みそ汁 デザート	ご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	パン グラタン ゆで卵 スープ デザート			
米 くり うどん 卵 うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ かき	米 鶏肉 卵 ほうれん草 ちりめんじゃこ 大根 青ねぎ 人参 ふ オレンジ	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 卵 玉ねぎ キャベツ もやし パセリ ごま パイナップル	米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン さといも かつおぶし 青ねぎ そうめん うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	丸ロールパン ジャム じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび 卵 フルーツ缶パイ	米 鶏ミンチ のり 卵 ひじき 人参 コーン 枝豆 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ りんご	米 ゆかり そば 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 わかめ パセリ ごま オレンジ	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ パイ 寒天	ロールパン 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ グリーンピース チーズ パン粉 ホワイトソース 卵 玉ねぎ もやし 人参 わかめ ごま フルーツ缶みかん			

0.1歳にえびは入りません

11月献立表

卵除去/つぐみ

1日(土)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)
パン ミートスパゲティ かぼちゃの煮物 スープ デザート	わかめご飯 うどん 大根のそぼろあんかけ デザート	きのこご飯 ほうれん草のごま和え 鶏肉のソテー おすまし デザート	ご飯 肉じゃが 鶏バーグ みそ汁 デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	パン ビーフシチュー さつま芋の煮物 マカロニサラダ デザート	ご飯 ぶり大根 白菜の和え物 みそ汁 デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	ハヤシライス ソテー スープ デザート	ご飯 煮物 きのこのスパソテー みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き しゅうまい 大根のきんぴら おすまし デザート	パン 焼きそば かぼちゃの煮物 スープ デザート	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 季節のみそ汁 デザート
ロールパン スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ ごま フルーツ缶パイ	米 わかめ うどん コーン ほうれん草 うす揚げ 大根 鶏ミンチ 青ねぎ オレンジ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 ほうれん草 ごま 鶏肉 玉ねぎ 人参 ふ 青ねぎ バナナ	米 じゃがいも 牛肉 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 鶏ミンチ ちりめんじゃこ 青ねぎ 豆腐 人参 もやし 青ねぎ かき	米 メルルーサ 青のり キャベツ 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 青ねぎ 玉ねぎ 人参 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース さつま芋 キャベツ 人参 きゅうり マカロニ フルーツ缶みかん	米 ぶり 大根 白菜 コーン わかめ うす揚げ 豆腐 青ねぎ みかん 寒天	米 ゆかり そば もやし 青ねぎ コーン 焼き豚スライス 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび キャベツ 玉ねぎ ごま パセリ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 もやし 人参 わかめ 玉ねぎ りんご	米 ほき 白味噌 しゅうまい 大根 人参 ごま 人参 玉ねぎ ふ 青ねぎ パイン 寒天	ロールパン そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり かぼちゃ わかめ 玉ねぎ もやし パセリ フルーツ缶みかん	米 鰯 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 季節の野菜 具材は当日 のお楽しみ ♪ 黄桃 寒天
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)			
栗ご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	照り焼き丼 おひたし おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 スープ デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え おすまし デザート	パン クリームシチュー 海藻サラダ さつま芋の煮物 デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ みそ汁 デザート	ご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	パン グラタン かぼちゃの煮物 スープ デザート			
米 くり うどん コーン うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ かき	米 鶏肉 コーン ほうれん草 ちりめんじゃこ 大根 青ねぎ 人参 ふ オレンジ	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ もやし パセリ ごま パイナップル	米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン さといも かつおぶし 青ねぎ そうめん うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	丸ロールパン ジャム じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび さつま芋 フルーツ缶みかん	米 鶏ミンチ のり コーン ひじき 人参 コーン 枝豆 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ りんご	米 ゆかり そば 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 わかめ パセリ ごま オレンジ	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ パイン 寒天	ロールパン 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ グリーンピース チーズ パン粉 ホワイトソース かぼちゃ 玉ねぎ もやし 人参 わかめ ごま フルーツ缶パイ			

0.1歳にえびは入りません

11月献立表

卵・乳除去/つぐみ

1日(土)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)
ご飯 ミートスパゲティ かぼちゃの煮物 おすまし デザート	わかめご飯 うどん 大根のそぼろあんかけ デザート	きのこご飯 ほうれん草のごま和え 鶏肉のソテー おすまし デザート	ご飯 肉じゃが 鶏バーグ みそ汁 デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	ご飯 煮物 マカロニサラダ おすまし デザート	ご飯 ぶり大根 白菜の和え物 みそ汁 デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	ハヤシライス ソテー おすまし デザート	ご飯 煮物 きのこのスパソテー みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 豚肉のソテー 大根のきんぴら おすまし デザート	ご飯 焼きそば かぼちゃの煮物 おすまし デザート	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 季節のみそ汁 デザート
米 スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ 人参 わかめ 玉ねぎ フルーツ缶パイ	米 わかめ うどん コーン ほうれん草 うす揚げ 大根 鶏ミンチ 青ねぎ オレンジ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 ほうれん草 ごま 鶏肉 玉ねぎ 人参 ふ 青ねぎ バナナ	米 じゃがいも 牛肉 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 鶏ミンチ ちりめんじゃこ 青ねぎ 豆腐 人参 もやし 青ねぎ かき	米 メルルーサ 青のり キャベツ 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 青ねぎ 玉ねぎ 人参 黄桃 寒天	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり マカロニ ほうれん草 玉ねぎ フルーツ缶みかん	米 ぶり 大根 白菜 コーン わかめ うす揚げ 豆腐 青ねぎ みかん 寒天	米 ゆかり そば もやし 青ねぎ コーン 豚肉 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび キャベツ 玉ねぎ ごま オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 もやし 人参 わかめ 玉ねぎ りんご	米 ほき 白味噌 豚肉 大根 人参 ごま 人参 玉ねぎ ふ 青ねぎ パイ 寒天	米 そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり かぼちゃ わかめ 玉ねぎ もやし フルーツ缶みかん	米 鰯 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 季節の野菜 具材は当日 のお楽しみ ♪ 黄桃 寒天
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)			
栗ご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	照り焼き丼 おひたし おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといもの和え物 おすまし デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ みそ汁 デザート	ご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ おすまし デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃの煮物 おすまし デザート			
米 くり うどん コーン うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ かき	米 鶏肉 コーン ほうれん草 ちりめんじゃこ 大根 青ねぎ 人参 ふ オレンジ	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ もやし パイナップル	米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン さといも かつおぶし 青ねぎ そうめん うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	米 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび ほうれん草 玉ねぎ フルーツ缶パイ	米 鶏ミンチ のり コーン ひじき 人参 コーン 枝豆 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ りんご	米 ゆかり そば 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 わかめ オレンジ	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ パイ 寒天	米 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ もやし 人参 わかめ フルーツ缶みかん			

11月献立表

卵・小麦除去/つぐみ

1日(土)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)
ご飯 焼きビーフン かぼちゃの煮物 おすまし デザート	わかめご飯 汁春雨 大根のそぼろあんかけ デザート	きのこご飯 ほうれん草のごま和え 鶏肉のソテー おすまし デザート	ご飯 肉じゃが 鶏バーグ みそ汁 デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	ご飯 煮物 春雨サラダ おすまし デザート	ご飯 ぶり大根 白菜の和え物 みそ汁 デザート	ご飯 汁ビーフン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	ご飯 煮物 ソテー おすまし デザート	ご飯 煮物 きのこ春雨のソテー みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 豚肉のソテー 大根のきんぴら おすまし デザート	ご飯 焼きビーフン かぼちゃの煮物 おすまし デザート	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 季節のみそ汁 デザート
米 ビーフン 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ 人参 わかめ 玉ねぎ フルーツ缶パイ	米 わかめ 春雨 コーン ほうれん草 うす揚げ 大根 鶏ミンチ 青ねぎ オレンジ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 ほうれん草 ごま 鶏肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ バナナ	米 じゃがいも 牛肉 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 鶏ミンチ ちりめんじゃこ 青ねぎ 豆腐 人参 もやし 青ねぎ かき	米 メルルーサ 青のり キャベツ 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 青ねぎ 玉ねぎ 人参 黄桃 寒天	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり 春雨 ほうれん草 玉ねぎ フルーツ缶みかん	米 ぶり 大根 白菜 コーン わかめ うす揚げ 豆腐 青ねぎ みかん 寒天	米 ゆかり ビーフン もやし 青ねぎ コーン 豚肉 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび キャベツ 玉ねぎ ごま オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 春雨 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 もやし 人参 わかめ 玉ねぎ りんご	米 ほき 白味噌 豚肉 大根 人参 ごま 人参 玉ねぎ 青ねぎ パイ 寒天	米 ビーフン 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり かぼちゃ わかめ 玉ねぎ もやし フルーツ缶みかん	米 鰯 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 季節の野菜 具材は当日 のお楽しみ ♪ 黄桃 寒天
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)			
栗ご飯 汁ビーフン 炒り豆腐 デザート	照り焼き丼 おひたし おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといもの和え物 おすまし デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ みそ汁 デザート	ご飯 汁ビーフン ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ おすまし デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃの煮物 おすまし デザート			
米 くり ビーフン コーン うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ かき	米 鶏肉 コーン ほうれん草 ちりめんじゃこ 大根 青ねぎ 人参 オレンジ	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ もやし パイナップル	米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン さといも かつおぶし 青ねぎ ビーフン うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	米 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび ほうれん草 玉ねぎ フルーツ缶パイ	米 鶏ミンチ のり コーン ひじき 人参 コーン 枝豆 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ りんご	米 ゆかり ビーフン 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 わかめ オレンジ	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ パイ 寒天	米 鶏肉 春雨 玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ もやし 人参 わかめ フルーツ缶みかん			

11月献立表

乳除去/つぐみ

1日(土)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)
ご飯 ミートスパゲティ ゆで卵 おすまし デザート	わかめご飯 うどん 大根のそぼろあんかけ デザート	きのこご飯 ほうれん草のごま和え 鶏肉のソテー おすまし デザート	ご飯 肉じゃが 厚焼き卵 みそ汁 デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	ご飯 煮物 マカロニサラダ おすまし デザート	ご飯 ぶり大根 白菜の和え物 みそ汁 デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	ハヤシライス ソテー おすまし デザート	ご飯 柳川風煮 きのこのスパンデー みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 豚肉のソテー 大根のきんぴら おすまし デザート	ご飯 焼きそば ゆで卵 おすまし デザート	ご飯 鰹のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 季節のみそ汁 デザート
米 スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 人参 わかめ 玉ねぎ フルーツ缶パイ	米 わかめ うどん 卵 ほうれん草 うす揚げ 大根 鶏ミンチ 青ねぎ オレンジ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにやく 鶏肉 ほうれん草 ごま 鶏肉 玉ねぎ 人参 ふ 青ねぎ バナナ	米 じゃがいも 牛肉 人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 卵 ちりめんじゃこ 青ねぎ 豆腐 人参 もやし 青ねぎ かき	米 メルルーサ 青のり キャベツ 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 青ねぎ 玉ねぎ 人参 黄桃 寒天	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり マカロニ ほうれん草 玉ねぎ フルーツ缶みかん	米 ぶり 大根 白菜 卵 わかめ うす揚げ 豆腐 青ねぎ みかん 寒天	米 ゆかり そば もやし 青ねぎ 卵 豚肉 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび 卵 キャベツ 玉ねぎ ごま オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 卵 スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 もやし 人参 わかめ 玉ねぎ りんご	米 ほき 白味噌 豚肉 大根 人参 ごま 卵 人参 玉ねぎ ふ 青ねぎ パイ 寒天	米 そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり 卵 わかめ 玉ねぎ もやし フルーツ缶みかん	米 鰹 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 季節の野菜 具材は当日 のお楽しみ ♪ 黄桃 寒天
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)			
栗ご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	照り焼き丼 おひたし おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え おすまし デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ みそ汁 デザート	ご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ おすまし デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ゆで卵 おすまし デザート			
米 くり うどん 卵 うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ かき	米 鶏肉 卵 ほうれん草 ちりめんじゃこ 大根 青ねぎ 人参 ふ オレンジ	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 卵 玉ねぎ キャベツ もやし パイナップル	米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン さといも かつおぶし 青ねぎ そうめん うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	米 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび ほうれん草 玉ねぎ フルーツ缶パイ	米 鶏ミンチ のり 卵 ひじき 人参 コーン 枝豆 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ りんご	米 ゆかり そば 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 わかめ オレンジ	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ パイ 寒天	米 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ グリーンピース 卵 玉ねぎ もやし 人参 わかめ フルーツ缶みかん			