

ひ づ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)			ひ づ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)		
	ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり
1 ど	すたみなどん だいがくいも(2こ) こまつなのみそしる	★みにちよこばん	豚コマ肉 ひじき さつま揚げ	ごはん サツマイモ 湯巻き 黒ゴマ	椎茸 ごぼう にんじん こら 小松菜	17 げ つ	ごはん ★めんちかつ ★ふーちゃんぶるー ゆし豆腐	★いまがわやき(かすたーど)	シーチキン ★卵 ゆし豆腐	ごはん ★メンチカツ 焼き餅	キャベツ もやし にんじん こら ネギ
3 げ つ	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのために とうがんのすましじる	★おこのみやき	豚コマ肉 ひじき さつま揚げ	ごはん	キャベツ 玉ねぎ インゲン にんじん コンニャク 椎茸 冬瓜	18 か	ごはん ちんじゃおろーす ★しゅうまい きんぴらごぼう きゃべつのちゅうかすーぶ	しーくわーさーぜりー	豚コマ肉	ごはん ★しゅうまい	ピーマン にんじん 玉ねぎ たけのこ キクラゲ ごぼう コンニャク キャベツ とうもろこし
4 か	ごはん ★はんぱーぐそーすに ぶろっこりーそてー ぼてとのこんそめあげ(3こ) ふのみそしる	たんなふあつくー	★ハンバーグ シーチキン わかめ 青のり	ごはん ジャガイモ 湯巻き	フロッキー 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ	19 す い	ごはん さかなのかれーこあげ あおなといかのいためもの ★みにかすたーどわつふる とうがんののみそしる	★ちよこちつぷすこーん	ホキ こういか	ごはん ★カスエードワッフル	デンゲンサイ にんじん 白菜 玉ねぎ 冬瓜 ネギ
5 す い	ごはん さばのおやき あつあげといこのそてー はるまき はくさいのみそしる	★ういんなーろーる	サバ 庫揚げ豆腐	ごはん 春巻き	デンゲンサイ にんじん 糸コンニャク 白菜 ネギ	20 も く	わかめごはん ★にくだんごあまからに(3こ) きゃべつのおいすたーいため ★まっしゅぼてと しいたけのすましじる	★ここあくつきー	★肉団子 シーチキン さつま揚げ	わかめごはん ジャガイモ ★マーガリン	玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん 椎茸
6 も く	ごはん ちきんがーりっくやき(2まい) ★にんじんしりしりー なっとうみそ ★かにかまいるちゅうかすーぶ	★すとりーすこーん	鶏モモ肉 シーチキン 納豆 豚ミンチ ★カニカマ	ごはん	にんじん 玉ねぎ こら ほうれん草	21 き ん	ごはん さかなのてりやき とうふちゃんぶるー だいこんくすに えのきのみそしる	★ひざとーすと	ホキ 豆腐 豚コマ肉 豚ミンチ	ごはん	キャベツ にんじん 玉ねぎ こら 大根 えのきたけ ネギ
7 き ん	なめしごはん ★かぼちゃころっけ ★ごーやーちゃんぶるー みかんかん しいたけのすましじる	★れもんけーき	豆腐 ★ウインナー ★卵 さつま揚げ	なめしごはん ★かぼちゃコロッケ	コーヤー 玉ねぎ にんじん ミカン缶 椎茸	22 ど	たこらいす うむくじてんぶら こまつなのすましじる	★みにめろんぱん	豚ミンチ	ごはん うむくじ天ぷら	玉ねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース レタス 小松菜 椎茸
8 ど	びびんぼどん きゃべつのごまあえ だいこんのすましじる	★みにべにいもぱん	豚コマ肉	ごはん 白ごま	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ きゅうり 大根 ネギ	24 げ つ	ごはん ちきんのかれーやき ぱぱいやいりちー ★とうがんのそぼろあんかけ とうふのすましじる	★まーぶるけーき	鶏モモ肉 シーチキン 豚ミンチ ★カニカマ 豆腐	ごはん	パパイア にんじん こら 冬瓜 グリーンピース しいたけ ネギ
10 げ つ	ごはん さかなのやさいあんかけ さといもそぼろに ぱいんかん とうふのみそしる	みにたいやき	ホキ 鶏ミンチ 豆腐 わかめ	ごはん	ピーマン にんじん 玉ねぎ ネギ パイン缶	25 か	うんけーじゅーしー しろみざかなふらい くーぶいりちー ★いなむどうち	くずもち(4こ)	豚コマ肉 昆布 さつま揚げ ★カスエードまぼこ	ごはん 白身魚フライ	椎茸 にんじん ネギ コンニャク 大根
11 か	 やまのひ					26 す い	ごはん ★すぶた(2まい) ごぼうのために ★たまごいりちゅうかすーぶ	★べるぎーわつふる	★豚の唐揚げ 豚コマ肉 ★卵	ごはん 春雨	にんじん ピーマン たけのこ 椎茸 玉ねぎ ごぼう 糸コンニャク
12 す い	ごはん ★はっぽうさい ぎょうざ かぼちゃのにもの はるさめのちゅうかすーぶ	★おふらすく(10こ)	豚コマ肉 ★鶏糸卵	ごはん ぎょうざ 春雨	白菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ 椎茸 インゲン かぼちゃ	27 も く	うーくいのため、きゅうしょくおやすみ				
13 も く	かれーらいす ひとくちさきみふらい ほうれんそうそてー	★きやらめるくつきー	鶏モモ肉 シーチキン	ごはん ジャガイモ ーロさきみフライ	玉ねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし ほうれん草	28 き ん	みーとすばげてい ぼてとのいそべあげ(3こ) きゃべつのこんそめすーぶ	お誕生ケーキ	豚ミンチ 青のり	スパゲティ ジャガイモ	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ とうもろこし
14 き ん	ごはん ほきのさいきょうやき ちきなーいため ★たまごいりそうめんじる	★まどれーぬ	ホキ 豆腐 シーチキン ★鶏糸卵	ごはん そうめん	★マドレーズ にんじん 玉ねぎ ネギ	29 ど	ごはん ちきんのとてりやき(2まい) きりぼしだいこんに あげだしょうふ ふのみそしる	★みにくりーむぱん	鶏モモ肉 昆布 油揚げ さつま揚げ	ごはん 揚げだし豆腐 湯巻き	切干大根 にんじん 椎茸 ネギ
15 ど	まーぼーどん なのはなのあえもの だいこんのみそしる	★みにかすたーどばん	豆腐 豚ミンチ 竹小町	ごはん	玉ねぎ にんじん 椎茸 こら 菜の花 大根 ネギ	31 げ つ	ごはん ★ほきのてんぶら がんとのかれーそーすあんかけ ちくぜんに とうがんのすましじる	★たこやき(3こ)	ホキ ★卵 がんもどき 鶏モモ肉	ごはん	椎茸 にんじん れんこん インゲン コンニャク 冬瓜 ネギ

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)

