12月のよていこんだて

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。



※果物は変更になる場合があります。

※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。

※加工食品の詳しい成分が必要な場合はお問い合わせください。

		■ .		
<u>A</u>	火	水	木	金
1日 ジナミックスギノ	2日 コッペパン	3日 ごはん	4日	5日
ぶたミックスどん			たぬきうどん(えびいり)	しらすごはん
みそしる	チキンクリームシチュー	にくじゃが	バターポテト	ぶたじる
みかん	ほっけフライ	さんまスパイスあげ	りんご	コーンフライ
	パイン(かんづめ)	のりとあさりのつくだに		しらすはカルシウムが豊富です。
白飯 豚肉もも しょうが 厚揚げ かたくり 粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン サラダ油 ごま/キャ	コッペパン/鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク /	白飯/豚肉 大豆水煮 じゃがいも たまねぎ しらたき にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが サラダ油	ソフトめん むきえび あさり にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 全卵 揚げ油 鶏肉 つと ほうれ	米 大麦 しらす干し 炊き込みわかめ ごま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ね
ベツ 油揚げ みそ /みかん	ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/パイン缶詰	/さんま しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 揚げ油 /あさり しょうが もみのり ひじき 水あめ/	んそう 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ / じゃがいも バター 上白糖 牛乳 スキム ミルク /りんご	ぎ しょうが サラダ油 みそ/コーンフライ 揚げ油/
8日	9日	10日	118	12日
ハヤシライス	かくしょく みかんジャム	ごはん	パスタクリームソース	シーフードカレーピラフ
こまつなとベーコンの	ポテトスープ	とうふのトロトロに	ごぼうチップサラダ	とうふナゲット
サラダ	メンチカツ	あげえびシュウマイ		もも (かんづめ)
	だいこんサラダ	ナムル		G G (4 /6 1 4//
	国産みかんのジャムです。	, =		とうふナゲットは、手作りです。
白飯 豚肉もも たまねぎ にんじん じゃ	角食/みかんジャムベーコン じゃがいも	白飯/豆腐 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ	ソフトパスタ ベーコン こまつな たまね	米 大麦 バター ベーコン むきえび あさ
がいも セロリー しょうが にんにく マッ シュルーム グリンピース 小麦粉 サラダ	にんじん たまねぎ パセリ /メンチカツ 揚げ油/だいこん まぐろ・水煮 きゅうり	にんじん しょうが にんにく サラダ油 かたくり粉 /えびシュウマイ 揚げ油/ほう	ぎ たもぎたけ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ /	り にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ サラダ油 カレー粉 /焼き豆腐 鶏
油 カレー粉 トマトピューレ ケチャップトマト缶詰 デミグラスソース /ベーコン	にんじん ごま ごま油 /	れんそう もやし にんじん ごま油 ごま	ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ご ぼう 揚げ油 ごま/	ひき肉 たまねぎ サラダ油 全卵 かたくり粉 ケチャップ/ 揚げ油/黄桃缶詰
こまつな もやし サラダ油 ごま/			は) 物り川 こま/	ツ初 グテヤツノ/ 物の油/奥州山品
<u> </u>				
15日	16日	178	18日	19日
ごはん	ツイストパン	ごはん	にくうどん	とりごぼうごはん
ごはん ローペンタン	ツイストパン クリームシチュー	ごはん さつまじる	にくうどん かぼちゃのいとこに	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ
ごはん ローペンタン かれいからあげ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ	ごはん	にくうどん	とりごぼうごはん
ごはん ローペンタン	ツイストパン クリームシチュー	ごはん さつまじる	にくうどん かぼちゃのいとこに	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去し ていますが、まれに混入する場合がありま	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ	ごはん さつまじる サバのソースやき	にくうどん かぼちゃのいとこに	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ	ごはん さつまじる サバのソースやき	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合がありま す。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(ベにまどんな)	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあ ずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほ	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ** 大麦 鶏ひき肉焼き豆腐 しょうが
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな)	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎた	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ** 大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼう にんじん 油揚げ みそ サラダ油
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストパン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小 安粉 パター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /あさり しょう	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそごま/こまつ	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎた	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ** 大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼう にんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごま/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート ミールパン粉 揚げ油/こまつな もやし
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちご	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな)	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそごま/こまつ	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/み	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ** 大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼうにんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごま/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストパン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 バター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / あさりしょう が きゅうり キャベツ にんじん サラダ	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそごま/こまつ	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/み	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ※ 大麦 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごよ/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート ミールパン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお /
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストペン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 パター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん サラダ油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどんな)	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそごま/こまつ なもやし 切りのり /	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ** 大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼう にんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごま/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート ミールパン粉 揚げ油/こまつな もやし
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストペン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 バター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / あさり しょう が きゅうり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどん な) 23日 ロールパン	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそ ごま/こまつ なもやし 切りのり /	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ** 大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼうにんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごま/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート ミール パン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお /
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストパン/豚肉カレー粉セロリー じゃがいもたまねぎ にんじん パセリ 小 妄粉 パター サラダ 由カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /あさりしょう が きゅうり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどんな)	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそごま/こまつ なもやし 切りのり /	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん 25日 みそラーメン きなこポテト	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ※ 大麦 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごよ/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート ミールパン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお /
ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストペン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 バター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / あさり しょう が きゅうり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどん な) 23日 ロールパン	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそ ごま/こまつ なもやし 切りのり /	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ** 大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼうにんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごま/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート ミール パン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお /
ごはんローペンタン かれいからあげいちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストパン/豚肉カレー粉セロリー じゃがいもたまねぎ にんじん パセリ 小 妄粉 パター サラダ 由カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /あさりしょう が きゅうり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどんな)	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそ ごま/こまつ なもやし 切りのり /	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん 25日 みそラーメン きなこポテト	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ** 大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼうにんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごま/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート ミールパン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお /
ごはんローペンタンかれいからあげいちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉しょうがかたくり粉にんじんはくさい・干しいたけたけのこ長ねぎごま油/かれい店揚げ揚げ油/いちごのデザート 22日 ごはんいもだんごじるいわしのカリカリフライごまあえ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストパン/豚肉カレー粉セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリー を粉パター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / あさりしょう が きゅうり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどんな) 23日 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ かたくり粉 揚げ油 みそごま/こまつ なもやし 切りのり / 24日 こんさいのスープカレー ハムコーンサラダ	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん 25日 みそラーメン きなこポテト オレンジ (べにまどんな)	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ※大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼうにんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごよ/さわら切り身 小麦粉全卵 オート ミールパン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお / 26日 ふゆやすみ
ごはんローペンタン かれいからあげいちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート 22日 ごはんいもだんごじるいわしのカリカリフライごまあえ 白飯/鶏肉 じゃがいも かたくり粉 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ/いわしのカリカリフライ 揚げ油/こまつ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストパン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 バター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /あさり しょう が きゅうり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどんな) 23日 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー ロールパン/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリアルファベットマカロニ /鶏肉 パブリカ	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも豆腐こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそ ごま/こまつ なもやし切りのり / 24日 こんさいのスープカレー ハムコーンサラダ 白飯 豚肉 オリーブ油 じゃがいも ごぼう 揚げ油 にんじん だいこん たいれたまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく サラ	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん 25日 みそラーメンきなこポテト オレンジ (べにまどんな)	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ※大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼうにんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごよ/さわら切り身 小麦粉全卵 オート ミールパン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお / 26日 ふゆやすみ
ごはんローペンタン かれいからあげいちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート 22日 ごはんいもだんごじるいわしのカリカリフライごまあえ 白飯/鶏肉 じゃがいも かたくり粉 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストペン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリーハウ キュー 支粉 パター サラダ油 カレールウ リュうが きゅうり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどんな) 23日 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー ロールパン/ベーコン じゃがいも たまね ぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ /鶏肉 パブリカ にんにく 牛乳 小麦粉 かたくり粉 揚	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長れぎ サラダ 油 みそ ごま/こまつ なもやし 切りのり / 24日 こんさいのスープカレー ハムコーンサラダ 白飯 豚肉 オリーブ油 じゃがいも ごぼぎ セロリー りんご しょうが にんにく サラダカー トマト缶詰 カレー粉 チリパウダー	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん 25日 みそラーメン きなこポテト オレンジ (べにまどんな) ソフトラーメン 豚ひき肉 たまねぎ にんじ えいさが にんにく 白すりごま ごまご ま油 みそトウバンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ くきわか	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ※大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼうにんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごよ/さわら切り身 小麦粉全卵 オート ミールパン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお / 26日 ふゆやすみ
ごはんローペンタン かれいからあげいちごのデザート かれい:根室産黒がれい。魚卵は除去していますが、まれに混入する場合があります。 骨ごと食べられる加工をしています。 白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎごま油 /かれい唐揚げ 揚げ油/いちごのデザート 22日 ごはんいもだんごじるいわしのカリカリフライごまあえ 白飯/鶏肉 じゃがいも かたくり粉 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ/いわしのカリカリフライ 揚げ油/こまつ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ オレンジ(べにまどんな) ツイストパン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 バター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /あさり しょう が きゅうり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 ごま/オレンジ(べにまどんな) 23日 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー ロールパン/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリアルファベットマカロニ /鶏肉 パブリカ	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 白飯/豚肉さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油みそ/さば切り身 しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 みそ ごま/こまつ なもやし 切りのり / 24日 こんさいのスープカレー ハムコーンサラダ 白飯 豚肉 オリーブ油 じゃがいも ごぼぎ セロリー りんご しょうが にんにく サラダ 満十し /ハムホールコーンキャベツ ご	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 12月22日は冬至です。かぼちゃとあずきを煮た『いとこ煮』にしました。 ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ /西洋かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん 25日 みそラーメン きなこポテト オレンジ (べにまどんな) ソフトラーメン 豚ひき肉 たまねぎ にんじ えいさが にんにく 白すりごま ごまご ま油 みそトウバンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ くきわか	とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし ※大麦 鶏ひき肉焼き豆腐しょうが ごぼうにんじん油揚げ みそ サラダ油 ごま/さわら切り身 小麦粉 全卵 オート ミール パン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお /