11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛 乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
パスタシーフードトマ	焼豚チャーハン	ご飯	黒コッペパン 65	ご飯	カレーラーメン(室蘭)	ごぼうピラフ	肉炒め丼	ロールパン 65
トソース	胚芽精米 75	精白米 110	ポテトグラタン	精白米 110	ソフトラーメン 125	胚芽精米 75	精白米 110	ポトフ
ソフトパスタ 105	米粒麦 10		ベーコン(バラ) 5		豚肉 10	米粒麦 10	豚肉 40	ポークウインナー 20
ベーコン(バラ) 5 むきえび 10	<u>清酒 1</u> サラダ油 1.5	肉片湯(ローペンタ ン)	たまねぎ 60 じゃがいも 60	石狩鍋	<u>清酒 1</u>	<u>バター 2.4</u> 白ワイン 1.2	メンマ(塩蔵) 10 にんじん 10	ベーコン(バラ) 5 キャベツ 40
むきえび 10 白ワイン 0.5	サラダ油 1.5 食塩 0.5	豚肉 15	じゃがいも 60 にんじん 20	鮭ダイス 25 食塩 0.1	しょうが 1 にんにく 0.4	<u>白ワイン</u> 1.2 食塩 0.4	にんじん 10 サラダ油 0.3	じゃがいも 60
たんざくいか 10	豚肉 30	しょうが 1	小麦粉(薄力粉) 6	清酒 1	サラダ油 0.3	ベーコン(バラ) 7	もやし 50	にんじん 30
白ワイン 0.5	サラダ油 0.3	醤油(濃口) 1	バター 3	豆腐(木綿) 30	メンマ(塩蔵) 10	ごぼう 20	ほうれんそう 20	さやいんげん(冷凍) 10
あさり(冷凍) 15 たまねぎ 110	長ねぎ 3 しょうが 0.4	清酒 0.5 かたくり粉 5	サラダ油 2 チーズ 8	キャベツ 25 にんじん 10	もやし 20 はくさい 8	たまねぎ 40 にんじん 15	醤油(濃口) 4.4 本みりん 1.2	だいこん 50 食塩 0.5
にんじん 35	にんにく 0.4	にんじん 10	スキムミルク 7	たまねぎ 12	にんじん 10	にんにく 0.4	たまねぎ 3	きび砂糖 0.18
マッシュルーム(水煮) 8	醤油 2.6	はくさい 30	牛乳(調理用) 25	つきこんにゃく 7	たまねぎ 18	ホールコーン(冷凍) 10	りんご 3	醤油(濃口) 3
セロリー 4	清酒 1.8	干しいたけ(乾) 0.7	豆乳 10	ぶなしめじ 7	ほうれんそう 10	乾燥パセリ 0.08	ウスターソース 2	白ワイン 1
にんにく 0.5 オリーブ油 0.3	本みりん 0.8 にんじん 10	たけのこ(水煮) 10 ほうれんそう 5	食塩 0.4 白こしょう 0.05	長ねぎ 12 白みそ 8	長ねぎ 10 カットわかめ 0.15	サラダ油 0.6 食塩 0.2	きび砂糖 2 しょうが 0.6	黒こしょう 0.04 鶏がらスープ(濃縮) 10
乾燥パセリ 0.04	たまねぎ 30	長ねぎ 10	白ワイン 1	清酒 1	小麦粉(薄力粉) 5	醤油(濃口) 3.2	にんにく 0.6	水(飲料水) 90
小麦粉(薄力粉) 6	ホールコーン(冷凍) 10	醤油(濃口) 4	鶏がらスープ(濃縮) 4	本みりん 1	油サラダ 3	黒こしょう 0.05	トウバンジャン 0.1	
カレー粉 0.1	干しいたけ(乾) 1	食塩 0.5	水(飲料水) 30	さんしょう(粉) 0.02	カレー粉 0.4	4,444	かたくり粉 0.5	白身魚のハーブ焼き
ケチャップ 15 トマトピューレ 15	グリンピース(冷凍) 5 サラダ油 0.5	黒こしょう 0.05 清酒 0.5	パン粉(乾燥) 1 粉チーズ 3	むろあじ(だし用) 1.3 宗田(だし用) 1.3	カレールウ 7 醤油 4	さんまごまフライ さんま (四半身) 30	ごま油 0.3 水(飲料水) 10	<u>真だら切り身</u> 50 にんにく 0.3
トマト缶詰 10	ごま油 0.5	本みりん 0.5	乾燥パセリ 0.03	昆布 (だし用) 2.5	ウスターソース 1.5	醤油 2	白ごま 1	白ワイン 1
ウスターソース 3	醤油(濃口) 2	ごま油 0.3		水(飲料水) 140	白みそ 3	清酒 1		食塩 0.15
中濃ソース 3 醤油(濃口) 1	食塩 0.3 黒こしょう 0.05	鶏がらスープ(濃縮) 30	厚揚げサラダ	حدر وجديده	食塩 1.2 黒こしょう 0.01	しょうが 1 小麦粉(薄力粉) 5	味噌汁	黒こしょう 0.02 パン粉(乾燥) 5
査出(張口) 1 食塩 0.5	無こしよう 0.03	水(飲料水) 170	<u>厚揚げ 30</u> しょうが 0.4	ごまザンギ 鶏もも肉 50	黒こしょう 0.01 トマトピューレ 1.3	全卵 5	<u>だいこん 45</u> 油揚げ 12	パン粉(乾燥) 5 粉チーズ 5
黒こしょう 0.03	南瓜コロッケ	かれい唐揚げ・パー	醤油 0.5	しょうが 1	りんご 2.5	白ごま 12	白みそ 4.5	乾燥パセリ 0.03
オレガノ 0.05	かぼちゃコロッケ 60	ベキューソース	清酒 1	にんにく 0.2	鳥がら (スープ用) 12	黒ごま 5	赤みそ 4	バジル 0.02
<u>赤ワイン</u> 1 鶏がらスープ(濃縮) 6	揚げ油	<u>かれい唐揚げ 60</u> 揚げ油	かたくり粉 1.5 小麦粉(薄力粉) 1.5	醤油(濃口) 2 清酒 1	豚骨 (スープ用) 18 煮干し (だし用) 1	パン粉(乾燥) 3 揚げ油 1	むろあじ(だし用) 2.2 昆布 (だし用) 1	オリーブ油 3.5
州(飲料水) 50	りんご缶	たまねぎ 3.6	揚げ油	全卵 3	昆布(だし用) 1	7勿1 / /四	水(飲料水) 150	パイン缶詰
	りんごシロップ漬け 39	しょうが 0.4	キャベツ 30	かたくり粉 4	玉ねぎ (スープ用) 3	国産温州みかんゼ		パイン缶詰(スライス) 45
青のりポテト		にんにく 0.2	きゅうり 10	白ごま 5	にんじん(スープ用) 3	リーFeCa	うの花コロッケ	
フレンチポテト 85 揚げ油	エネルギー 740Kcal たんぱく質 21.8g	醤油(濃口) 2.4 ウスターソース 3.6	にんじん 7 醤油 3.2	揚げ油	水(飲料水) 210	国産温州みか んゼリー(Fe·C 50	うの花コロッケ (ひじき入り) 50	エネルギー 742Kcal たんぱく質 35.3g
食塩 0.22	カルシウム 275mg	きび砂糖 2.4	きび砂糖 0.7	のりの佃煮	白花豆コロッケ	70 E 7 (1 C C)	揚げ油	カルシウム 560mg
黒こしょう 0.02	-	本みりん 0.6	穀物酢 2	もみのり 2.4	白花豆コロッケ 60	エネルギー 780Kcal		
青のり(素干し) 0.1	☆焼豚チャーハン	かたくり粉 0.6	黒こしょう 0.03	ひじき(干し) 0.16	揚げ油	たんぱく質 25.2g	エネルギー 816Kcal	
ヨーグルト	すべて混ざっています。	水(飲料水) 12	<u>ごま油 0.3</u> 白ごま 1	醤油(濃口) 3 清酒 1.2	黄桃缶	カルシウム 395mg	たんぱく質 29.9g カルシウム 346mg	
ヨーグルト 90		しょうが和え	псь	本みりん 1.6	黄桃缶詰(M二つ割) 60	☆ごぼうピラフ	MAN JA OFORING	
粉糖 4		ほうれんそう 20	柿	きび砂糖 1.5		すべて混ざっています。	☆肉炒め丼	
エネルギー 786Kcal		もやし 50 しょうが 1	かき 40	水あめ 1.2 水(飲料水) 20	エネルギー 743Kcal たんぱく質 25.7g		ごはんと具は別々です。	
エベルヤー 766kcal たんぱく質 27.8g		醤油 2.5	エネルギー 795Kcal	<u> </u>	たんぱく貝 25.7g カルシウム 306mg			
カルシウム 416mg		本みりん 0.5	たんぱく質 30.5g	エネルギー 762Kcal	,,,,,			
ムパフタンコード			カルシウム 595mg	たんぱく質 34.2g	☆カレーラーメン			
☆パスタシーフード トマトソース		エネルギー 751Kcal たんぱく質 30.8g		カルシウム 314mg	麺とスープは別々です。			
麺とソースは別々です。		カルシウム 943mg						
あさりには、小さな		かれいは、まれに卵						
カニ、エビ、貝が混		が付いていることが						
入している場合があ		あります。魚卵アレ						
ります。		ルギーがある場合は、 卵の部分に注意して、						
		食べるかどうかの判						
		断をしてください。						

															横割バンズ 65
ご飯	たぬきうどん(えび入り	IJ)	コーンピラフ		ご飯 揚げパン(きなこ)		ノフト)	塩ラーメン		<u> ビビンバ </u>		鶏ミックス丼			
精白米 110	ソフトめん 1	20	胚芽精米 7	5	精白米	110	ソフトフランス	65	ソフトラーメン	125	胚芽精米	75	精白米	110	メンチカツ・ケチャップ
	あさり(冷凍)	7	米粒麦 1	0			揚げ油		豚肉	20	米粒麦	10	鶏肉もも	50	ソース
豆腐のオイスター	さくらえび素干し	1	バター	4	マーポー豆腐		きな粉(全粒大豆)	7	しょうが	0.7	清酒	1	しょうが	1	メンチカツ 50
ソース煮	かたくちいわし煮干し	2	食塩 0.	.7	豆腐(木綿)	160	グラニュー糖	8	にんにく	0.2	醤油(濃口)	1	醤油	1	揚げ油
豆腐(木綿) 150	にんじん	4	白ワイン	1	豚肩ひき肉	25	食塩	0.2	醤油(濃口)	0.5	豚もも ひき肉	30	清酒	1	ケチャップ 6
豚肉もも 20		1.5	ベーコン(バラ)	7	しょうが	0.5			清酒	1	焼き豆腐	15	小麦粉(薄力粉)	3	ウスターソース 3
清酒 1	ごぼう	2	たまねぎ 4	10	にんにく	0.5	麦入り野菜スー	<u>プ</u>	サラダ油	0.5	メンマ(塩蔵)	12	かたくり粉	3	きび砂糖 0.4
ピーマン 10		1.5	にんじん 1	8	サラダ油	0.5	ベーコン(バラ)	5	メンマ(塩蔵)	15	長ねぎ	3	揚げ油	1	赤ワイン 0.4
長ねぎ 15	ひじき(干し) (0.1	ホールコーン(冷凍) 2	25	にんじん	30	にんじん	10	もやし	20	しょうが	0.3	厚揚げ	30	からし(粉) 0.05
にんじん 20	小麦粉(薄力粉)	6	マッシュルーム(水煮)	8	長ねぎ	25	たまねぎ	40	にんじん	7	にんにく	0.3	小麦粉(薄力粉)	1.5	
たけのこ(水煮) 20	全卵	4	乾燥パセリ 0.0		干しいたけ(乾)	1	キャベツ	20	たまねぎ	10	サラダ油	0.3	かたくり粉	1.5	<u>Feスライスチーズ</u>
しょうが 1	水(飲料水)	10	サラダ油 0.	.3	赤みそ	7	セロリー	3	はくさい	20	醤油(濃口)	3.5	揚げ油	1	スライスチーズ 鉄入り 20
にんにく 1	揚げ油	1	食塩 0.	.5	醤油(濃口)	5	乾燥パセリ	0.04	長ねぎ	10	きび砂糖	0.7	にんじん	15	
サラダ油 0.5	鶏むね肉	10	黒こしょう 0.0)5	黒砂糖	1	おおむぎ(押麦)	10	ほうれんそう	12	清酒	1	たまねぎ	25	あさりのチャウダー
醤油(濃口) 8	清酒	0.5			きび砂糖	1	醤油(濃口)	2.5	カットわかめ	0.05	本みりん	0.7	たけのこ(水煮)	20	あさり(冷凍) 20
きび砂糖 2	つと	5	高野豆腐のフライ		オイスターソース	0.5	食塩	0.85	醤油	2.7	ごま油	0.5	干しいたけ(乾)	1	白ワイン 1
オイスターソース 1.5	こまつな	12	凍り豆腐 1	5	清酒	1	白こしょう	0.05	清酒	0.9	トウバンジャン	0.1	ピーマン	10	ベーコン(バラ) 5
黒こしょう 0.03	長ねぎ	10	醤油	6	ごま油	0.5	白ワイン	1	本みりん	0.9	にんじん	12	サラダ油	0.5	じゃがいも 40
清酒 1		15	きび砂糖	3	トウバンジャン	0.3	鶏がらスープ(濃縮)	5	食塩	1.6	ほうれんそう	15	白ごま	1	たまねぎ 65
かたくり粉 1.5	干しいたけ(乾)	1	清酒	2	一味唐辛子	0.02	水(飲料水)	30	黒こしょう	0.06	もやし	25	醤油(濃口)	6	にんじん 25
鷄がらスープ(濃縮) 2	醤油	19	本みりん	2	かたくり粉	2.5	鳥がら(スープ用)	7	ごま油	0.5	白ごま	2	きび砂糖	4	乾燥パセリ 0.03
水(飲料水) 10		0.8	カレー粉 0.	.3	水(飲料水)	10	玉ねぎ(スープ用)	2	白ごまむき	0.6	長ねぎ	3	清酒	0.5	小麦粉(薄力粉) 2.5
-2-(92() [-2-)		1 1	食塩 0.	1			水(飲料水)	150	鳥がら (スープ用)	15	しょうが	0.5	本みりん	1.2	バター 1
ひじき入りぎょうざ		2.8		30	ひじき春巻Fe		71 (401) 1717	100	豚骨(スープ用)	15	にんにく	0.5	水(飲料水)	10	サラダ油 1
ひじき入りぎょうざ 36		15	小麦粉(薄力粉)	5	ひじき春巻Fe	33	中華サラダ		煮干し(だし用)	0.5	醤油	4.5	71 (10/1-171)	10	牛乳(調理用) 25
揚げ油	一味唐辛子 0.		白すりごま	2	揚げ油	- 00	ハム(ロース)	7	昆布(だし用)	1	きび砂糖	1.0	味噌汁		豆乳 10
1901 / /山	むろあじ(だし用)	3	全卵	6	120177円		緑豆はるさめ(乾)	7	しょうが(スープ用)	1	穀物酢	0.5	凍り豆腐	5	スキムミルク 10
おひたし	昆布(だし用)	2	パン粉(乾燥)	Ω	ナムル		きゅうり	15	水(飲料水)	220	ごま油	0.3	カットわかめ	0.3	チーズ 5
こまつな 20		50	白ごま	2	ハム(ロース)	5	もやし	15	/N \ FA 11/N /	220	一味唐辛子	0.02	長ねぎ	10	カワイン 1
もやし 50	7N (EXATIN) 2	.00	揚げ油	-	こまつな	15	にんじん	7	大学芋		外/// 十]	0.02	白みそ	10	食塩 0.6
糸かつお 1	チーズポテト		7勿1 / /四	_	もやし	50	醤油	3.5	さつまいも	100	エビバーグ・照り	株士	赤みそ	4	白こしょう 0.05
醤油 2.5		00	洋なし缶		にんじん	7	穀物酢	2.5	揚げ油	100	ソース	WC.	むろあじ(だし用)	2.2	鶏がらスープ(濃縮) 9
西/四 2.3	きび砂糖	6	なし缶詰(西洋・	_	醤油	4	きび砂糖	2.3	水あめ	0	エビバーグ50g	50	昆布(だし用)	2.2	水(飲料水) 80
エネルギー 828Kcal	バター	0	M二つ割) 5	8	きび砂糖	0.8	ごま油	0.5	黒砂糖	0	揚げ油	50	水(飲料水)	155	小(跃杆小) 60
エイルギー 626kcai たんぱく質 35.1g		15	M— 201/	_	ごま油	0.8		0.08		0.6	醤油(濃口)	_	小(以科小)	133	大根サラダ
			エネルギー 790Kc			0.15	<u>からし</u> 白ごま		醤油(濃口) 穀物酢	0.6	醤油 (辰口) きび砂糖	1.2	7.4.7		
カルシウム 450mg	十孔(調理用) スキムミルク	15		aı		1.2	日こま	1.2	双初野 水(飲料水)	1	本みりん		みかん みかん	60	
	スキムミルグ	Щ	たんぱく質 26.g カルシウム 357mg		白ごま	1.2	エネルギー 72	01/	水(飲料水) 黒ごま		かたくり粉	0.4	みかん	bU	まぐろ・水煮 10 きゅうり 15
	~-!-!		リルンプム 35/mg	3	u + 000	314	たんぱく質 22.		羔 ∟よ			0.3	エネルギー 834	412	
	ミニトマト	00	A		エネルギー 869Kcal						水(飲料水)	/			にんじん 7
	ミニトマト	30	☆コーンピラフ		たんぱく質 35.7g		カルシウム 286	bmg	りかご				たんぱく質 31.4g		白ごま 1.2
			すべて混ざっています。		カルシウム 455	omg			りんご	55	パイン缶詰		カルシウム 385	omg	醤油 3
	エネルギー 735K										パイン缶詰(スライス)	45	1 50		きび砂糖 0.5
	たんぱく質 29.5g								エネルギー 753				☆鶏ミックス丼		ごま油 0.5
	カルシウム 488m	g							たんぱく質 23.		エネルギー 65		ごはんと具は別々で	です。	穀物酢 2.5
									カルシウム 334	lma	たんぱく質 29	30			里こしょう 0.03

☆**たぬきうどん** 麺、汁、たぬき(揚げ玉)は 別々です。

あさりには、小さな カニ、エビ、貝が混 入している場合があ ります。

エネルギー 753Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 334mg

☆塩ラーメン 麺と汁は別々です。

エネルギー 858Kcal たんぱく質 38.5g カルシウム 865mg

あさりには、小さな カニ、エビ、貝が混 入している場合があ ります。

☆鶏ミックス丼 エネルギー 652Kcal たんぱく質 29. 3g カルシウム 304mg

☆ビビンバ すべて混ざっています。

 11月17日(月)
 11月18日(火)
 11月19日(水)
 11月20日(木)
 11月21日(金)
 11月25日(火)
 11月26日(水)
 11月27日(木)
 11月27日(木)
 11月28日(金)

 中 乳
 206
 中 乳
 機割/ンズ

206