

1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)		1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)	
黒コッペパン 牛乳 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ(1個) 天草		ご飯 牛乳 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ 1個 ナムル(小松菜)		豆腐入りカレーピラフ 牛乳 野菜コロッケ ★ヨーグルト和え(乳除去食あり)		鶏ごぼうごはん 牛乳 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ごま和え(ほうれん草・もやし)		ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ		横割パンス 牛乳 コーンシチュー メンチカツ 切り干し大根のサラダ		ご飯 牛乳 白玉汁 いわしのかばやき半身 磯和え(小松菜・白菜)	
	(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
黒コッペパン	50	白飯	80	米(はいが精米)	60	米(はいが精米)	55	白飯	80	横割パンス	50	白飯	80
牛乳	206	牛乳	206	おおもむぎ(米粒麦)	7	おおもむぎ(米粒麦)	5	豚肉もも	15	牛乳	206	牛乳	206
豚肉もも ひき肉	10	豆腐(木綿)	60	バター	2	醤油(濃口)	1.5	たまねぎ	80				
すりみ	10	豚肉肩	10	白ワイン	1	食塩	0.2	にんじん	20				
焼き豆腐	10	清酒	0.4	食塩	0.4	清酒	1	じゃがいも	20	ホールコーン	10	白玉もち	40
たまねぎ	3	しょうが	0.4	カレー粉	0.2	鶏肉ももひき肉	10	セロリー	4	クリームコーン	10	鶏肉もも	5
食塩	0.15	にんにく	0.4	ベーコン(バラ)	3	焼き豆腐	10	しょうが	0.3	ベーコン(バラ)	3	清酒	0.5
黒こしょう	0.02	トウバンジャン	0.3	焼き豆腐	15	しょうが	0.5	にんにく	0.3	たまねぎ	60	凍り豆腐	3
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	2	油(サラダ)	0.25	にんじん	10	醤油(濃口)	1.5	マッシュルーム(水煮)	8	にんじん	20	にんじん	10
はくさい	50	醤油(濃口)	3	たまねぎ	40	きび砂糖	1	グリンピース	3	じゃがいも	0.3	葉だいこん	5
にんじん	20	食塩	0.48	マッシュルーム(水煮)	8	清酒	1	油(サラダ)	0.5	パセリ 乾	0.04	だいこん	20
マッシュルーム(水煮)	8	清酒	0.8	パセリ 乾	0.08	ごぼう	15	小麦粉(薄力粉)	7.2	小麦粉(薄力粉)	3	ごぼう	7
パセリ 乾	0.04	赤みそ	2	油(サラダ)	0.2	にんじん	7	油(サラダ)	5	バター	1	長ねぎ	10
小麦粉(薄力粉)	3	ごま油	0.3	食塩	0.4	油揚げ	10	ケチャップ	7.7	油(サラダ)	1.5	干しいたけ	0.7
バター	2	あさり(水煮)	4	カレー粉	0.1	醤油(濃口)	1.5	トマト缶詰(ホール)	4.5	スキムミルク	5	醤油(濃口)	3.5
油(サラダ)	1	清酒	0.5	牛乳	206	赤みそ	1.5	デミグラスソース	5	チーズ(シュレツド)	3	清酒	0.5
チーズ(シュレツド)	3	にんじん	8	ポテトコロッケ(野菜)	40	きび砂糖	0.8	ウスターソース	1.8	牛乳	27	みりん風調味料	0.5
スキムミルク	5	たまねぎ	8	油(なたね)	5.6	水	10	中濃ソース	3.2	豆乳	7	食塩	0.15
牛乳	20	えのきたけ	5	みかん缶詰	25	油(サラダ)	0.2	醤油(濃口)	0.9	食塩	0.45	むろあじ(だし用)	1.1
豆乳	7	にら	8	パイン缶詰	25	白ごま(むき)	1	食塩	0.25	白こしょう	0.04	昆布(だし用)	1
食塩	0.5	鳥がら(スープ用)	10	黄桃缶詰	20			黒こしょう	0.03	白ワイン	1	宗田(だし用)	1.1
白こしょう	0.03	昆布(だし用)	0.3	なし缶詰	20	牛乳	206	オールスパイス	0.03	鶏がらスープ(濃縮)	8	水	120
油(サラダ)	0.2	煮干し(だし用)	100	なつみかん缶詰	10	じゃがいも	45	ナツメグ	0.03	水	66	いわし半身(まいわし)	15
白ワイン	0.5	水		ヨーグルト(全脂無糖)	30	塩わかめ(塩抜き)	3	赤ワイン	1	油(なたね)	6	清酒	0.5
鶏がらスープ(濃縮)	6	ひじき入りぎょうざ	18			長ねぎ	10	鶏がらスープ(濃縮)	6	切り干し大根	3	かたくり粉(じゃがいもでん粉)	0.8
水	56	油(なたね)	1.8			白みそ	4.4	水	45	まぐろ・水煮	5	小麦粉(薄力粉)	0.8
イカフライ	25	こまつな	15			赤みそ	3	牛乳	206	にんじん	5	油(なたね)	0.9
油(なたね)	3	もやし	40			むろあじ(だし用)	2.2			きび砂糖	0.4	清酒	0.2
天草	35	にんじん	5			昆布(だし用)	1	キャベツ	30	きゅうり	10	みりん風調味料	0.3
		醤油	3.2			水	135	にんじん	3	白ごま(むき)	1	しょうが	0.1
		穀物酢	0.5			ほうれんそう	20	ホールコーン	15	白みそ	1.5	白ごま(むき)	0.2
		きび砂糖	0.2			もやし	40	穀物酢	2	醤油	1.7	かたくり粉(じゃがいもでん粉)	0.08
		唐辛子一味	0.01			白すりごま	4	油(サラダ)	1.5	きび砂糖	2.5	水	3
		ごま油	0.5			醤油	2.2	上白糖	0.7	ごま油	1	こまつな	20
		白ごま(むき)	1			きび砂糖	1	食塩	0.25	からし	0.08	はくさい	45
								白こしょう	0.03			切りのり	0.3
								からし	0.03			醤油	2.2

1月24日(金)		1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)	
たぬきうどん(えび入り) 牛乳 さつまもグラッセ パイン缶詰		コーンピラフ 牛乳 厚揚げサラダ フルーツミックス(汁あり)		ご飯 牛乳 ★にらたまスープ(粥除去食あり) ひじき春巻Fe きんぴら(五目)		コッペパン 牛乳 ベーコンシチュー 日本海産ホッケフライ あさりのサラダ		豚丼(帯広) 牛乳 味噌汁(キャベツ・油揚げ) からし和え(ほうれん草・もやし・ちくわ)		塩ラーメン 牛乳 青のりポテト りんご	
	(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
ソフトめん	100	米(はいが精米)	60	白飯	80	コッペパン	50	白飯	80	ソフトラーメン	100
むきえび	5	おおもむぎ(米粒麦)	7	おおもむぎ(米粒麦)	7	牛乳	206	豚肉もも	40	豚肉もも	15
あさり(水煮)	7	バター	2	牛乳	206	牛乳	206	清酒	1	しょうが	0.5
にんじん	4	食塩	0.4	全卵	20	ベーコン(バラ)	7	黒こしょう	0.01	にんにく	0.2
しゅんぎく	1	白ワイン	1	豆腐(木綿)	35	じゃがいも	50	小麦粉(薄力粉)	2	醤油(濃口)	0.4
ごぼう	2	ベーコン(バラ)	5	にら	15	たまねぎ	65	かたくり粉(じゃがいもでん粉)	2	みりん風調味料	0.9
切り干し大根	1	たまねぎ	40	醤油(濃口)	2.5	にんじん	20	醤油(濃口)	2.5	油(サラダ)	0.5
ひじき(干し)	0.1	にんじん	15	清酒	1	パセリ 乾	0.04	本みりん	0.6	メンマ(塩抜き)	7
小麦粉(薄力粉)	3	ホールコーン	20	食塩	0.42	小麦粉(薄力粉)	0.4	きび砂糖	2	つと	5
全卵	3	マッシュルーム(水煮)	7	かたくり粉(じゃがいもでん粉)	0.5	バター	2	清酒	0.3	もやし	15
水	7	パセリ 乾	0.08	むろあじ(だし用)	1.1	油(サラダ)	1.5	しょうが	0.6	にんじん	7
油(なたね)	2.3	油(サラダ)	0.2	昆布(だし用)	1.1	牛乳	27	水	7	たまねぎ	10
鶏肉もも	5	食塩	0.4	宗田(だし用)	1.1	豆乳	7	かたくり粉(じゃがいもでん粉)	0.3	はくさい	15
清酒	0.5	黒こしょう	0.05	水	130	チーズ(シュレツド)	3	グリンピース	2	長ねぎ	10
つと	5	牛乳	206	ひじき春巻Fe	33	スキムミルク	5	牛乳	206	ほうれんそう	10
ほうれんそう	10			油(なたね)	3.3	食塩	0.5	塩わかめ(塩抜き)	3	塩わかめ(塩抜き)	3
長ねぎ	7	厚揚げ	25			白こしょう	0.03	キャベツ	35	醤油	1.7
干しいたけ	0.7	しょうが	0.4			白ワイン	0.5	油揚げ	7	清酒	1
醤油	15	醤油	0.3	ごぼう	20	鶏がらスープ(濃縮)	8	白みそ	3.9	食塩	1.6
きび砂糖	1	清酒	0.5	にんじん	15	水	61	赤みそ	3.9	黒こしょう	0.04
清酒	1	かたくり粉(じゃがいもでん粉)	1	つきこんにやく	10	日本海産ホッケフライ	40	むろあじ(だし用)	2.2	鳥がら(スープ用)	0.1
本みりん	1	小麦粉(薄力粉)	1	ひじき入りさつま揚げ	5	油(なたね)	4.8	昆布(だし用)	1	煮干し(だし用)	0.5
穀物酢	0.15	油(なたね)	2.9	油揚げ	7	あさり(水煮)	15	焼きたけのこ	5	昆布(だし用)	0.5
唐辛子一味	0.01	キャベツ	20	さやいんげん	5	しょうが	0.4	もやし	40	しょうが(スープ用)	1
むろあじ(だし用)	4	きゅうり	10	油(サラダ)	1	きび砂糖	1.3	ほうれんそう	20	水	210
昆布(だし用)	2	にんじん	5	醤油(濃口)	3	清酒	0.5	牛乳	206		
水	240	醤油	2	きび砂糖	0.5	みりん風調味料	0.5	食塩	2.3		
牛乳	206	穀物酢	2	白ごま(むき)	0.6	きゅうり	10	きび砂糖	0.1	フレンチポテト	75
さつまもも	80	白ごま(むき)	1	唐辛子(一味)	0.01	キャベツ	20	からし	0.05	油(なたね)	3
バター	4					にんじん	5			食塩	0.2
きび砂糖	4	みかん缶詰	25			醤油	1			青のり(素干し)	0.1
牛乳	15	パイン缶詰	25			穀物酢	2				
食塩	0.02	りんご缶詰	10			油(サラダ)	1			りんご	55
パイン缶詰	45	黄桃缶詰	20			きび砂糖	0.5				
		なし缶詰	20			からし	0.03				
		上白糖	3			ごま油	0.5				
		水	30			白ごま(むき)	1				