

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月30日(月)							
ご飯 牛乳 けんちん汁 醤油味 いわしのかばやき開き からし和え(小松菜・もやし・ハム)	きつねうどん 牛乳 ごまボテリ りんご	焼豚チャーハン 牛乳 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	キーマカレー 牛乳 あさりのカリッとサラダ	豆ハン 牛乳 かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ(玉ねぎ) 柿	きのこごはん 牛乳 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ★厚豆腐のフライ(卵除き食あり)	和風そぼろごはん 牛乳 味噌汁(大根・油揚げ) さんまスライス揚げ 四半身	黒コッペパン 牛乳 コーンクリームスープ ★ほっけのごまフライ(卵除き食あり) 洋なし缶	ご飯 牛乳 ピリカラすき焼き(豚肉) 揚げぎょうざ たたききゅうり							
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)							
白飯	80	ソフトめん 油揚げ 醤油(濃口) きび砂糖	100 22 2 1.3	米(はいが精米) おおもむき(米粒麦) 醤油(濃口) 清酒	80 30 0.5 1	白飯 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 切り干し大根	80 15 20 2	白飯 豚肉もも 醤油(濃口) てんさい糖	80 20 1 0.5						
牛乳	206	みりん風味調味料 だし汁 つと 干しいたけ(乾) 長ねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう 長ねぎ 油(サラダ) 醤油(濃口) 清酒 食塩 本みりん 穀物酢 むろあじ(だし用) 昆布(だし用) 宗田(だし用) 水	5 0.5 40 15 15 7 10 25 10 10 0.3 3.5 0.2 1.1 1 1.1 1.1 120	油(サラダ) 豚肉もも 油(サラダ) 油(サラダ) 長ねぎ しょうが にんにく しょうが にんにく 醤油(濃口) 清酒 みりん風味 にんじん たまねぎ ホールコーン(冷凍) 干しいたけ(乾) グリンピース(冷凍) 油(サラダ) ごま油 醤油(濃口) 食塩 黒こしょう	60 30 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0.01 3 3 230	白飯 豚肉ももひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 しょうが にんにく えのきたけ ぶなめじ たまぎたけ(水煮) 干しいたけ(乾) グリンドピース(冷凍) 油(サラダ) ごま油 醤油(濃口) 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ	80 30 0.5 80 30 0.3 0.04 1.5 0.3 2 0.6 4 3 0.55 0.04 1 76 5 25 10 5 15 4 0.1 0.02 0.02	米(はいが精米) おおもむき(米粒麦) 清酒 食塩 ベーコン(バラ) 西洋かぼちゃ たまねぎ ひじき 乾 小麦粉(薄力粉) バター 油(サラダ) 牛乳 干しいたけ(乾) グリンドピース(冷凍) チーズ(シュレッド) スキムミルク 食塩 きび砂糖 清酒 かたくひ粉(じゃがいもでん粉) 白ワイン 鶏がらスープ(濃縮) 水 ハム(ローズ) キャベツ きゅうり ホールコーン(冷凍) たまねぎ かたくひ粉(じゃがいもでん粉) 食塩 油(なたね) 穀物酢 上白糖 醤油(濃口) 黒こしょう 白ごま(むき) かき	50 206 3 50 60 0.04 10 2 1.5 27 7 3 5 0.55 0.04 1 7 5 25 10 5 15 4 0.1 0.02 1 40	味噌汁(小松菜・厚揚げ) ★厚豆腐のフライ(卵除き食あり) 味噌汁(大根・油揚げ) さんまスライス揚げ 四半身 白飯 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ(乾) しょうが 白ごま(むき) しょうが 油(サラダ) 赤みそ 醤油(濃口) 清酒 きび砂糖 みりん風味調味料 唐辛子(一味) 牛乳 だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ(だし用) 昆布(だし用) 水 さんま(四半身) しょうが にんにく 清酒 醤油(濃口) 食塩 小麦粉(薄力粉) 全卵 パン粉(乾燥) カレー粉 チリパウダー 黒こしょう 油(なたね)	55 5 1 0.3 7 7 8 0.5 0.5 10 12 0.7 3 0.5 1 1 10 206 40 25 20 4.1 3.4 2.2 1 135 7.5 3 1.5 1 0.05 0.1 0.05 0.03 0.02 1 3 6 1 3.5	黒コッペパン 牛乳 クリームコーン(冷凍) ペーコン(バラ) たまねぎ にんじん パター 乾 小麦粉(薄力粉) バター 油(サラダ) 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ(シュレッド) 白ワイン 食塩 鶏がらスープ(濃縮) 水 ほっけ 白みそ 赤みそ むろあじ(だし用) 黒こしょう 清酒 小麦粉(薄力粉) 全卵 パン粉(乾燥) 白ごま(むき) 油(なたね)	50 206 3 20 55 15 0.04 1.5 2 3.5 1 7 27 2 3 1 0.45 0.03 66 3.9 3.9 2.2 1 140 15 0.3 0.1 0.5 0.05 1 0.03 0.02 1 3 6 1 1	白飯 豚肉もも 醤油(濃口) てんさい糖 油(サラダ) 焼き豆腐 しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ たまぎたけ(水煮) 白すりごま ごま油 醤油(濃口) てんさい糖 清酒 唐辛子(一味) トウバンジャン 長ねぎ にんにく しょうが りんご きょうざ 油(なたね) きゅうり 食塩 醤油(濃口) きび砂糖 ごま油 白ごま(むき)	80 20 1 0.5 0.5 0.2 30 30 35 10 15 0.3 6.3 1.4 1 0.01 0.2 0.3 3 0.4 0.3 4 1.2 40 2 0.5 0.2 1