

18	火	七分つき玄米ごはん 牛肉の柳川風煮 ひじき入り白和え 大根としめじの味噌汁 フルーツ:りんご	ハイハイ 黒ごま豆乳プリン 牛乳	牛肉スライス・卵・木綿豆腐・甘みそ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	ハイハイ・米・車糖・黒蜜	たまねぎ・三つ葉・こまつな・ほしひじき にんじん・大根・ぶなしめじ・葉ねぎ・りんご 寒天
19	水	七分つき玄米ごはん がめ煮 きゅうりのぬた(酢味噌)和え つぼん汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ ピザトースト 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・油揚げ・酢みそ 鶏ひき肉・プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・さといも 食パン	れんこん・たけのこ・ごぼう・にんじん きゅうり・生しいたけ・バナナ・青ピーマン
20	木	梅ひじきごはん さばの味噌煮 青菜とかにかまのごま和え さつまいものレモン煮 玉ねぎとわかめのすまし汁	野菜せんべい わらびもち 牛乳	さば・甘みそ・赤色辛みそ・ソフト豆腐 かに風味かまぼこ・きな粉・普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖・ごま さつまいも・わらびもち	梅干し・ほしひじき・しょうが・にんじん チンゲンサイ・レモン・たまねぎ カットわかめ・三つ葉
21	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ フライドポテト ほうれん草のソテー コンソメスープ	野菜チップ キャロットケーキ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳	やさいチップ・米・パン粉・じゃがいも サラダ油・ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう にんじん・スイートコーン・キャベツ・ほんしめじ かいわれだいこん
22	土	親子丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	ハイハイ 北海道ミルクロー ル 牛乳	鶏もも・卵・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・車糖・かたくり粉 北海道ミルクパン	たまねぎ・グリーンピース・はくさい・にんじん 塩昆布・なす・葉ねぎ・バナナ
25	火	七分つき玄米ごはん 鮭の塩焼き 焼きなす 炒り豆腐 さといもと玉ねぎの味噌汁	ハイハイ みたらしお月見 団子 牛乳	鮭・かつお削り節・木綿豆腐・卵 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・さといも・白玉粉 車糖・かたくり粉	なす・しょうが・にんじん・グリーンピース たまねぎ・葉ねぎ・かぼちゃ
26	水	七分つき玄米ごはん チキンフリカッセ マセドワーズサラダ キャロットラペ コンソメジュリエンス	野菜チップ バターラスク 牛乳	鶏もも・普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも マヨネーズ・フランスパン・車糖 マーガリン	たまねぎ・ぶなしめじ・いんげん・にんじん きゅうり・スイートコーン・かいわれだいこん
27	木	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 水菜と油揚げのお浸し なめこと若布の味噌汁 フルーツ:梨	野菜せんべい ミニスイートポテ ト 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖・ごま さつまいも	たまねぎ・はくさい・にんじん・みずな なめこ・カットわかめ・葉ねぎ・日本なし
28	金	カレーピラフ コールスローサラダ 具だくさんコンソメスープ ヨーグルトフルーツソースかけ	野菜チップ クッキー 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・ヨーグルト 普通牛乳	やさいチップ・米・マヨネーズ・車糖 フルーツソース・ホットケーキミックス サラダ油	たまねぎ・にんじん・黄ピーマン グリーンピース・キャベツ・きゅうり・スイートコーン はくさい・ぶなしめじ・かいわれだいこん
29	土	おにぎり(わかめ) ちゃんぽん麺(豚骨) ほうれん草のり納豆あえ フルーツ:オレンジ	ハイハイ カスタードロー ル 牛乳	豚肉スライス・挽きわり納豆 普通牛乳	ハイハイ・米・中華めん ラーメンスープの素・車糖 カスタードロール	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・ほうれんそう・焼きのり パレンシアオレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
475 kcal	17.0 g	14.5 g	207 mg	1.8 mg	166 μg	0.28 mg	0.33 mg	23 mg

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。