

16	金	くりごはん たらのみぞれ煮 さつまいもの天ぷら おつゆと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ レーズン入り豆乳ケーキ 牛乳	たら・淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・日本ぐり・米 車糖・さつまいも・サラダ油 薄力粉・焼きふ・ホットケーキミックス	しょうが・大根・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・バナナ 干しぶどう	食塩・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・だし
17	土	チャーハン ほうれん草のしらす和え 中華スープ フルーツ:りんご	ハイハイ 北海道ミルクロール 牛乳	豚ひき肉・卵・ちりめんじゃこ 普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油 北海道ミルクパン	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ ほうれん草・スイートコーン・もやし かいわれだいこん・りんご	だし・食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
19	月	七分つき玄米ごはん さわらの生姜煮 フロッキーの卵和え いんげんと竹輪のごま炒め さといもと人参の味噌汁	野菜チップ 大学いも 牛乳	さわら・木綿豆腐・卵 焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・ごま サラダ油・さといも さつまいも	しょうが・にんじん・プロッコリー いんげん・葉ねぎ オレンジ飲料・みかん缶詰 寒天	こいくちしょうゆ・だし
20	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き かぶのカニあんかけ ポテトサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ハイハイ フレンチトースト 牛乳	鶏もも・かに風味かまぼこ 納ごし豆腐・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	ハイハイ・米・車糖 かたくり粉・じゃがいも マヨネーズ・食パン	トマト・プロッコリー・かぶ にんじん・スイートコーン・たまねぎ 葉ねぎ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩
21	水	七分つき玄米ごはん マーボーなす もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ フルーツ:オレンジ	野菜チップ 野菜チップス 牛乳	豚ひき肉・赤色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・サラダ油 車糖・ごま油・さつまいも じゃがいも	なす・にんじん・青ピーマン たまねぎ・乾しいたけ・しょうが 葉ねぎ・もやし・きゅうり スイートコーン・かいわれだいこん パレンシアオレンジ・かぼちゃ	こいくちしょうゆ・片栗粉 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
22	木	七分つき玄米ごはん あったかポトフ マカロニサラダ いろいろキノコと玉ねぎのソテー フルーツ:バナナ	野菜せんべい ココアバナナケーキ 牛乳	ウインナー・普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ・サラダ油 ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・ほんしめじ・えのきたけ バナナ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ビュアココア
24	土	おにぎり(菜めし) あつあつ焼きうどん 白菜と油揚げのお浸し 手まり麩と湯葉のすまし汁 フルーツ:りんご	ハイハイ カスタードロール 牛乳	豚ロース・油揚げ・湯葉 普通牛乳	ハイハイ・米・うどん・焼きふ カスタードロール	キャベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・はくさい 三つ葉・りんご	菜めしの素・焼きそばソース みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
26	月	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 きゅうりとしらすの酢の物 里芋と油揚げのすまし汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 ちりめんじゃこ・油揚げ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・ごま さといも・白玉粉	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・カットわかめ・三つ葉 パレンシアオレンジ	しらす・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・穀物酢 食塩・うすくちしょうゆ
27	火	★郷土料理～山梨～ おにぎり(わかめ) ほうとう風 水菜のゆず浸し フルーツ:柿	ハイハイ クッキー 牛乳	豚ばら・淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・うどん ホットケーキミックス・車糖・サラダ油	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・白ねぎ・みずな ゆず・かき	炊き込みわかめ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料
28	水	七分つき玄米ごはん アジのカレー風味フライ 大根とさつまいもの炊いたん じゃがいもと人参の味噌汁 フルーツ:りんご	野菜チップ ごまラスク 牛乳	あじ・さつまいも揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・車糖 じゃがいも・フランスパン マーガリン・ごま	キャベツ・トマト・大根 えのきたけ・葉ねぎ・りんご	食塩・カレー粉 とんかつソース こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
29	木	クロワッサン 冬野菜たっぷりクラムチャウダー 釜入りプロッコリーのソテー さつまいもサラダ	野菜せんべい 焼きおにぎり 牛乳	あさり・ベーコン・普通牛乳 ウインナー	野菜せんべい・クロワッサン サラダ油・さつまいも マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・かぶ はくさい・プロッコリー スイートコーン	クリームシチューの素・だし 食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料
30	金	七分つき玄米ごはん 肉じゃが 青菜とえのきのお浸し 竹輪のいそべ揚げ 大根とごぼうの味噌汁	野菜チップ キャロットケーキ 牛乳	牛肉スライス・かつお節 焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 車糖・薄力粉・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ グリーンピース・チンゲンサイ えのきたけ・あおのり・大根 葉ねぎ ささがきごぼう	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩

☆ 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
481 kcal	16.7 g	15.4 g	215 mg	1.8 mg	180 μg	0.29 mg	0.33 mg	29 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば・落花生の入った食材は使用していません。