

16	金	くりごはん たらのみぞれ煮 さつまいもの天ぷら おつゆ麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	レーズン入り豆乳ケーキ 牛乳	たら・淡色辛みそ・普通牛乳	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	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	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 ブロッコリーの卵和え いんげんと竹輪のごま炒め さといもと人参の味噌汁	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	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・ブロッコリー 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	フレンチトースト 牛乳	鶏もも・かに風味かまぼこ 納めし豆腐・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・マヨネーズ・食パン	トマト・ブロッコリー・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 こいくちしょうゆ 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	野菜チップス 牛乳	豚ひき肉・赤色辛みそ 普通牛乳	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 バレンシアオレンジ・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	ココアバナナケーキ 牛乳	ウインナー・普通牛乳	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	カスタードロール 牛乳	豚ロース・油揚げ・湯葉 普通牛乳	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	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	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 バレンシアオレンジ	しらたき・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) ほろとう風 水菜のゆず浸し フルーツ:柿	クッキー 牛乳	豚ばら・淡色辛みそ・普通牛乳	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	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	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 茎入りブロッコリーのソテー さつまいもサラダ	焼きおにぎり 牛乳	あさり・ベーコン・普通牛乳 ウインナー	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・ブロッコリー 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	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	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
601 kcal	21.0 g	19.3 g	267 mg	2.4 mg	225 μg	0.36 mg	0.44 mg	38 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。