

21	月	七分つき玄米ごはん 鮭のみぞれ煮 ほうれん草のり納豆 あえ 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ:みかん	野菜チップ きなこもち 牛乳	鮭・挽きわり納豆 絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 さつまいも・白玉粉	しょうが・大根・にんじん ほうれん草・焼きのり・葉ねぎ みかん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・だし
22	火	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ハイハイ 豆腐と米粉のも ちもちドーナツ 牛乳	卵・ベーコン プロセスチーズ・調製豆乳 普通牛乳	ハイハイ・米・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ・米粉 白玉粉・車糖・サラダ油	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり・にんじん もやし・スイートコーン かいわれだいこん パレンシアオレンジ	食塩・ケチャップ・だし・だし ベーキングパウダー
23	水	七分つき玄米ごはん さわらのゆうあん焼き さつまいものレモン煮 キャベツと油揚げのお 浸し 白菜と人参の味噌汁	野菜チップ ココアラスク 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米 さつまいも・車糖 フランスパン・マーガリン	ゆず・酢レンコン・レモン キャベツ・にんじん・はくさい 葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ピュアココア
24	木	★世界の食卓inアメリカ ハンバーガー フライドポテト チキンスープ シリアルバナナヨーグ ルト	野菜せんべい 野菜チップス 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 絹ごし豆腐・ささ身 ヨーグルト・普通牛乳	野菜せんべい・コッペパン パン粉・じゃがいも サラダ油・コーンフレーク 車糖・さつまいも	たまねぎ・青ピーマン・キャベツ にんじん・バナナ・れんこん	ケチャップ・食塩 ミックスベジタブル・だし・だし
25	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 かぼちゃの天ぷら 若布と玉ねぎのすまし 汁 フルーツ:りんご	野菜チップ クッキー 牛乳	鶏もも・厚揚げ・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 かたくり粉・サラダ油 薄力粉・ホットケーキミックス	にんじん・大根・いんげん かぼちゃ・カットわかめ・たまねぎ 三つ葉・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 食塩・うすくちしょうゆ ピュアココア
26	土	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:バナナ	ハイハイ カスタードロール 牛乳	豚ロース・かつお節 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油 車糖・カスタードロール	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな にんじん・なめこ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
28	月	七分つき玄米ごはん さばの香味焼き 五目豆 麩とたまねぎの味噌汁 フルーツ:みかん	野菜チップ 焼き立てミニアップ ルデニッシュ 牛乳	さば・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・ごま 車糖・焼きふ アップルデニッシュ	しょうが・酢レンコン・刻み昆布 にんじん・きぬさや・たまねぎ 葉ねぎ・みかん	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし
29	火	★郷土料理～名古屋～ 七分つき玄米ごはん 味噌カツ キャベツとじゃこの梅和 え 大根とにんじんのすまし 汁 フルーツ:みかん	ハイハイ 鬼まんじゅう 牛乳	豚ロース・赤色辛みそ 淡色辛みそ・ちりめんじゃこ 普通牛乳	ハイハイ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・車糖 さつまいも・米粉	ブロッコリー・トマト・キャベツ にんじん・梅干し・大根・三つ葉 みかん	食塩・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ
30	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとツナの和 え物 豆腐のカニあんかけ なめこ玉ねぎの味噌汁	野菜チップ ココアバナナ ケーキ 牛乳	鶏もも・シーチキン 絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米 マヨネーズ・車糖 かたくり粉・ホットケーキミックス	大根・にんじん・ブロッコリー 三つ葉・なめこ・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ・だし ピュアココア
31	木	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 胡瓜とえのきのお浸し ほうれん草と玉ねぎの 味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜せんべい ピザトースト 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 淡色辛みそ プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖 食パン	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・えのきたけ・ほうれん草 パレンシアオレンジ・青ピーマン	しらす・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ケチャップ

☆ 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
484 kcal	17.8 g	15.5 g	218 mg	1.8 mg	172 μg	0.30 mg	0.33 mg	27 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。