

18	月	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 白菜と春菊のおかか和え えのきと若布のすまし汁 フルーツ:みかん	白玉あずきのせ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ かつお節・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・車糖・白玉粉	にんじん・いんげん・はくさい しゅんぎく・えのきたけ カットわかめ・三つ葉・みかん	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
19	火	七分つき玄米ごはん 八宝菜 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ:りんご	クッキー 牛乳	豚ロース・うずら卵 ロースハム・普通牛乳	米・かたくり粉・はるさめ ごま油・ホットケーキミックス・車糖 サラダ油	はくさい・にんじん・生しいたけ たけのこ・きゅうり・チンゲンサイ スイートコーン・りんご	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 ビュアココア
20	水	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 もやしと胡瓜の梅和え さつま芋と人参の味噌汁 フルーツ:オレンジ	手作りかりんとう 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも 食パン・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・もやし きゅうり・梅干し・葉ねぎ バレンシアオレンジ	しらたき・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
21	木	七分つき玄米ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	焼き立てミニアップル デンニッシュ 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ アップルデンニッシュ	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん きゅうり・大根・かいわれだいこん バナナ	ケチャップ・ウスターソース 食塩・だし・だし
22	金	七分つき玄米ごはん 鮭のフライ 大根とさつま揚げの炊いたん 野菜と湯葉のお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁	ピザトースト 牛乳	鮭・さつま揚げ・湯葉 淡色辛みそ プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 サラダ油・車糖・ごま じゃがいも・食パン	キャベツ・トマト・大根・にんじん みずな・えのきたけ・葉ねぎ 青ピーマン	食塩・とんかつソース こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ケチャップ
23	土	おにぎり(わかめ) きつねうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ:オレンジ	北海道ミルクロー 牛乳	油揚げ・蒸しかまぼこ 普通牛乳	米・うどん・車糖・ごま 北海道ミルクパン	葉ねぎ・ブロッコリー・にんじん バレンシアオレンジ	炊き込みわかめ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ
25	月	七分つき玄米ごはん かれないのごまダレ焼き 野菜とツナのサラダ 高野豆腐の煮物 さつま芋と玉ねぎ味噌汁	みたらし団子 牛乳	かれない・シーチキン 凍り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも 白玉粉・かたくり粉	にんじん・ブロッコリー・みずな グリーンピース・たまねぎ・葉ねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング・だし こいくちしょうゆ
26	火	★世界の食卓inタイ ガバオライス ヤムウンセン風春雨サ ラダ 青菜と肉団子のアジア ンスープ フルーツ:バナナ	いちごジャムサン ド 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ 肉団子・普通牛乳	米・車糖・はるさめ・ごま油 食パン・いちごジャム	たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン 赤たまねぎ・にんじん・三つ葉 チンゲンサイ・バナナ	だし・オイスターソース うすくちしょうゆ・穀物酢
27	水	七分つき玄米ごはん さわらの西京焼き 青菜と油揚げのお浸し じゃがいものそぼろあん かけ えのきと玉ねぎのすまし 汁	みかんの蒸しパ ン 牛乳	さわら・甘みそ・油揚げ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・車糖・ごま・じゃがいも かたくり粉・ホットケーキミックス	酢レンコン・こまつな・にんじん グリーンピース・えのきたけ たまねぎ・三つ葉・みかん缶詰	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
28	木	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ 白菜とベーコンのクリ ーム煮 コンソメスープ フルーツ:りんご	ごまラスク 牛乳	卵・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	米・じゃがいも フランスパン・車糖 マーガリン・ごま	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・はくさい・にんじん スイートコーン・もやし かいわれだいこん・りんご	食塩・ケチャップ クリームシチューの素・だし だし

☆ 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
592 kcal	21.5 g	17.4 g	259 mg	2.4 mg	220 μg	0.36 mg	0.42 mg	31 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。