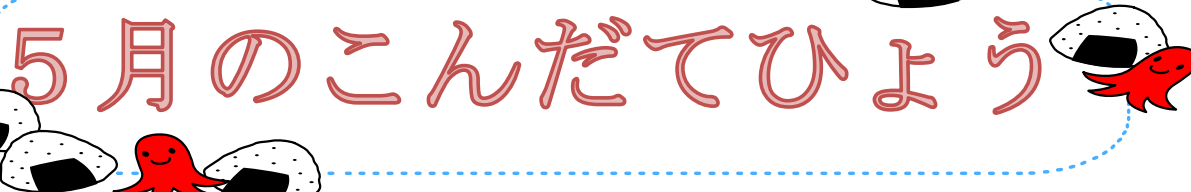
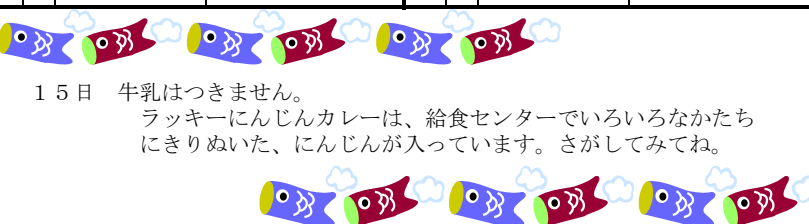


| 日 | 曜 | 献立 | 材料 | 日 | 曜 | 献立 | 材料 | 日 | 曜 | 献立 | 材料 | 日 | 曜 | 献立 | 材料 | | | | |
|-------|-----------------------------|--------------|---|---------|-------------------|---------------|---|--|---|----------------|---|----|---|---|---|----|---|--------------|-----------------------------------|
| 1 | 月 | ごはん | | 2 | 火 | かき揚げ丼 | 米・野菜かき揚げ(小麦、大豆)・油・天丼のたれ(小麦、大豆) |  | | | | | | | | | | | |
| | | 白玉汁 | 白玉もち・豆腐・油揚げ・大根・ごぼう・人参・ねぎ・味噌・煮干し | | | みそ汁 | もやし・えのき・ねぎ・味噌・煮干し | | | | | | | | | | | | |
| | | いわしの生姜煮 | (小麦、大豆) | | | キャベツと豚肉の炒め煮 | 豚肉・キャベツ・人参・油・酒・みりん・三温糖・醤油・味噌・ごま油 | | | | | | | | | | | | |
| | | 肉じゃが | 豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・しらたき・油・みりん・三温糖・醤油 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 月 | ヒピンパ風 | 米・豚肉・人参・椎茸・生姜・にんにく・ごま油・赤味噌・豆板醤・みりん・三温糖・醤油・もやし・炒り卵(卵、大豆)・ほうれん草 | 9 | 火 | トマトスパゲティ | スパゲティ・オリーブ油・豚肉・玉葱・人参・コーン・パセリ・マーガリン・ケチャップ・トマトベースソース・トマトジュース・コンソメ・塩・こしょう・三温糖 | 10 | 水 | ごはん | | 11 | 木 | コッペパン | | 12 | 金 | ふきごはん(混ぜごはん) | 米・しいたけ・ふぎ・人参・油揚げ・ひじき・油・みりん・三温糖・醤油 |
| | | わかめスープ | わかめ・豆腐・ねぎ・ごま・コンソメ・醤油・塩・こしょう | | | 鶏肉の味噌かからめ | 鶏肉・醤油・酒・でんぷん・油・赤味噌・三温糖・みりん | | | ホワイトシチュー | 豚肉・塩・こしょう・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ | | | 豚汁 | 豚肉・じゃがいも・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ねぎ・油・生姜・みりん・味噌・削り節・昆布 | | | | |
| | | 春巻き | 中華春巻き(豚、小麦、大豆、)・油 | | | ハムエッグ | 卵・ハム・塩・こしょう | | | ウインナーソテー | ウインナー・ケチャップ・ソース | | | 切り干し大根サラダ | 切り干し大根・きゅうり・コーン・ツナ・ごま・醤油・酢・ごま油・マヨネーズ | | | | |
| 15 | 月 | ラッキー人参カレー | 米・豚肉・玉葱・人参・マーガリン・スキムミルク・カレールウ・ソース・りんご・にんにく | 16 | 火 | 豚骨ラーメン | ラーメン・豚肉・コーン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・ねぎ・ごま・豚骨ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏)・だし(豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布) | 17 | 水 | ごはん | | 18 | 木 | 食パン | | 19 | 金 | ごはん | |
| | | コーンソテー | コーン・ウインナー・ピーマン・油・塩・こしょう | | | 焼き魚 | 鮭塩焼き | | | 具だくさんみそ汁 | 玉葱・人参・ごぼう・キャベツ・しめじ・ねぎ・にんにく・生姜・味噌・削り節・昆布 | | | みそ汁 | 大根・人参・油揚げ・味噌・煮干し | | | | |
| | | ジョア | ストロベリー味 | | | たこやき【小3個・中5個】 | たこやき(小麦、大豆、卵、乳)・油・たこ焼きソース(もも、りんご、小麦、大豆、鶏、豚) | | | じゃがいもの辛味噌炒め | じゃがいも・人参・豚肉・ごま油・にんにく・酒・三温糖・醤油・味噌・豆板醤 | | | なかつカツ | メンチカツ(豚、鶏、大豆、小麦)・油 | | | ポークステーキ | 豚肉・塩・こしょう・濃厚ソース・三温糖 |
| 22 | 月 | ごはん | | 23 | 火 | 味噌うどん | うどん・豚肉・生姜・白菜・もやし・ねぎ・人参・玉葱・醤油・酒・みりん・三温糖・赤味噌・味噌ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏)・昆布・削り節 | 24 | 水 | すき焼きライス(混ぜごはん) | 米・豚肉・人参・玉葱・しらたき・油・醤油・三温糖・みりん | 25 | 木 | ナン | | 26 | 金 | 豚丼 | 米・豚肉・油・醤油・酒・みりん・三温糖・でんぷん・ごま |
| | | 手作りハンバーグ | 豚肉・玉葱・パン粉・卵・塩・こしょう・ケチャップ・ソース | | | いももち団子汁 | いももち団子・豆腐・油揚げ・大根・ごぼう・ねぎ・味噌・煮干し | | | 鶏肉のハーフ焼き | 鶏肉・塩・こしょう・赤ワイン・パセリ・パジル | | | みそ汁 | 水菜・玉葱・油揚げ・味噌・煮干し | | | | |
| | | きんぴらごぼう | ごぼう・人参・油・みりん・三温糖・醤油・ごま・唐辛子 | | | チキンカツ | チキンカツ(鶏、小麦、大豆、乳、卵、ごま) | | | コールスロー | キャベツ・人参・マヨネーズ・酢・こしょう・三温糖 | | | おかかあえ | キャベツ・もやし・醤油・かつお節 | | | | |
| | | 豚飯かやく(混ぜごはん) | 米・豚肉・ごぼう・人参・こんにゃく・油揚げ・しいたけ・油・生姜・酒・三温糖・醤油 | | | 塩ラーメン | ラーメン・豚肉・もやし・人参・ねぎ・塩ラーメンスープ(小麦、乳、大豆、豚、鶏、りんご)・こしょう・ラード・だし(豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布) | | | ごはん | | | |  | | | | | |
| みそ汁 | 豆腐・なめこ・ねぎ・味噌・煮干し | 手羽元のガーリック風味 | 手羽元・塩・こしょう・にんにく・オリーブ油・レモン汁 | ふきのみそ汁 | ふき・油揚げ・味噌・煮干し | | | | | | | | | | | | | | |
| ツナサラダ | 大根・きゅうり・わかめ・ツナ・醤油・三温糖・マヨネーズ | 豚肉のはちみつ生姜焼き | 豚肉・醤油・酒・はちみつ・みりん・生姜・玉葱 | もやしのソテー | もやし・ベーコン・油・塩・こしょう | | | | | | | | | | | | | | |