

[illegible]

日	曜日	献立名	赤肉・血や油になるもの 魚類・肉類・豆類・豆腐・野菜	鶏肉・からだの骨を煮るもの 鶏手羽・鶏足・くたもの類	鶏肉・万や凍りになるもの 鶏胸肉・鶏皮類・お刺身・いし類	その他	食器
16	水	中華オムレツ じゃが芋のすりね マロニーの時短炊え 小松菜と人参のほろかきえ 寒入りごはん 牛乳・いちご	●卵・合ミンチ かつお節 牛乳・いちご	人参・玉ねぎ・青ねぎ 鶏めし 人参・胡瓜 わか、白豆	に・片栗粉 じゃが芋 マロニー・混合ごま油・砂糖 砂糖 お漬物系・しひかり・搾菜	鍋からスープ・塩 醤油 だし・醤油 だし・だし	
17	木	白菜煮の刀削麺は揚げ 大根と椎茸のさっぱり和え 高野豆腐の和とし 寒入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いちご	タフ 高野豆腐・●卵 牛乳・いちご	大根・椎茸 人参 オレンジ	いも類・に 砂糖 砂糖 お漬物系・しひかり・搾菜	煮・刀削麺 だし汁・醤油・みりん だし・醤油 だし・醤油	
18	金	おでん キャベツのごま和え わかめごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いちご	豚肉・硬菜揚げ・ちくわ・●卵 牛乳・いちご	大根 キャベツ・豆腐・ポピーマン わかめごはんの素 バナナ	じゃが芋・砂糖 白豆 お漬物系・しひかり	だし・醤油・みりん・酒 だし・醤油・みりん	
21	月	コーンコロッケ 胡瓜とわかめの酢の物 板かぼちゃ お漬物系 寒入りごはん 牛乳・いちご	 水菜大根 牛乳・いちご	胡瓜・白豆・わかめ かぼちゃ 人参・しいたけ・茗草みじん切	コーンコロッケ・油 砂糖 砂糖 お漬物系・しひかり・搾菜	動物性・糖質 塩 だし・醤油・みりん・酒	
22	火	豚肉の二色にまぜ炒め 高野豆腐の煮の煮 ポテトフライ 寒入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いちご	豚肉 高野豆腐 牛乳・いちご	玉ねぎ・人参 グリーンピース りんご	油・砂糖・ゴボウ・豆腐 砂糖 フライドポテト・油 お漬物系・しひかり・搾菜	醤油・みりん・酒 出し・醤油・酒 塩	
24	木	★ハムとコーンのピッツァ フライドチキン 大根のスープ煮 新緑サラダ ぶどうかん 牛乳・いちご	●ハム 鶏肉 牛乳・いちご	玉ねぎ・コーン 大根 カリフラワー・ブロッコリー キャベツ・シモン菜汁 蕎麦・ぶどうジュース	お漬物系・しひかり・に 片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	チキンコンソメ・塩 鍋からスープ チキンコンソメ 動物性・塩・醤油	
25	金	肉豆腐 人参の日煮 人参のしらす炊え 寒入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いちご	牛肉・絹豆腐 しらすかし 牛乳・いちご	玉ねぎ 人参 お漬物・大根 バナナ	砂糖 砂糖 砂糖 お漬物系・しひかり・搾菜	だし・醤油・みりん 醤油・だし	
28	月	オーブンオムレツ おせしの塩炊え ポテトフライ 寒入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いちご	●卵・たまご・かつおシレーク衣 牛乳・いちご	玉ねぎ・ポピーマン・ピーマン おせし・人参・きのこ オレンジ	油 片ごま さつま芋・油 お漬物系・しひかり・搾菜	な・チキンコンソメ・クッキークラッシュ 醤油・みりん・出し る	

