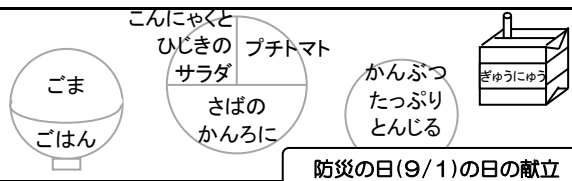
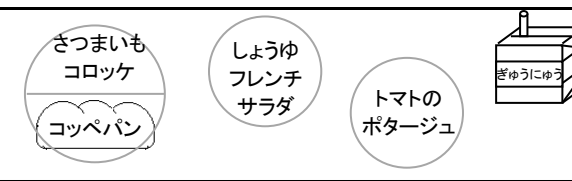
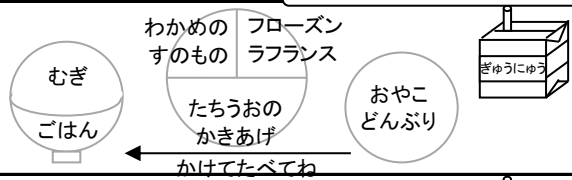
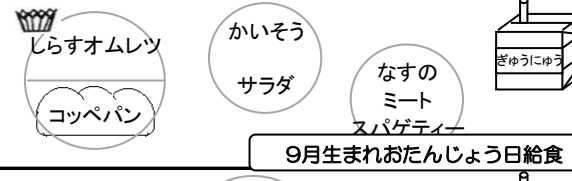
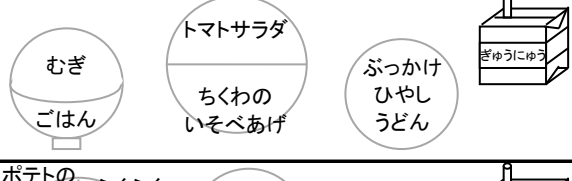
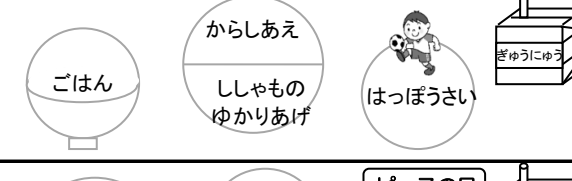
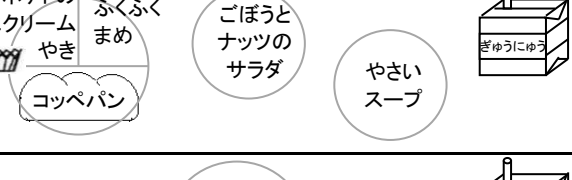
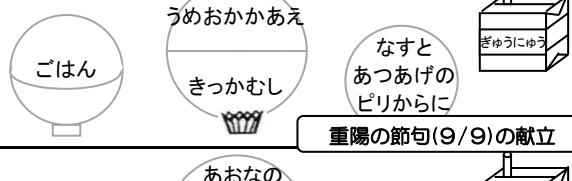
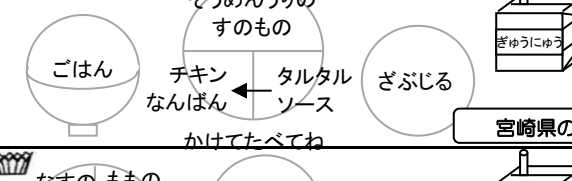
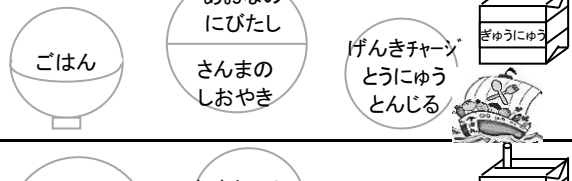
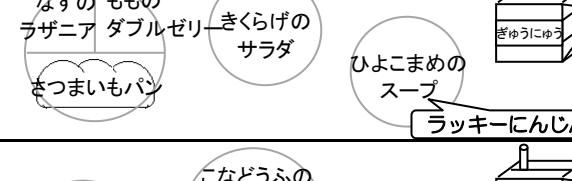
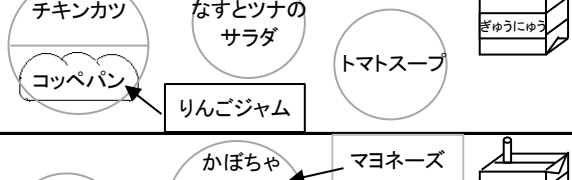
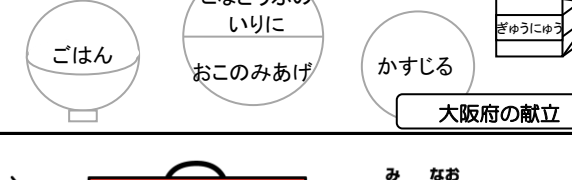
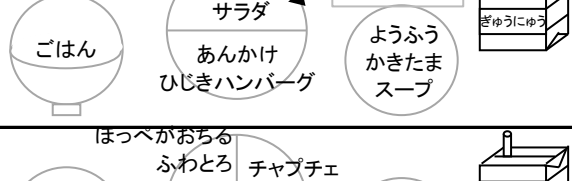
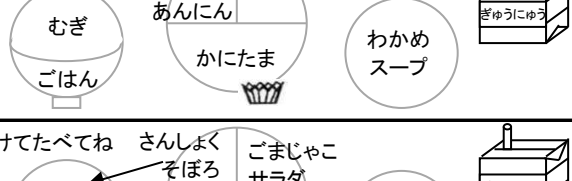
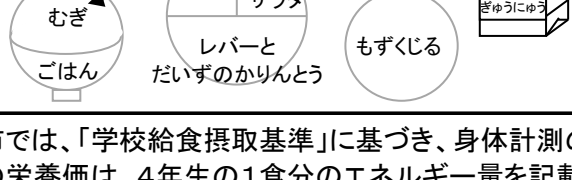


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
2 (火)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	562	18 (木)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	622
3 (水)		ぎゅうにゅう だいた・あおのりこ わかめ・たちうお (けずりぶし) あかいた・たまご とりひきにく とりにく	むぎ・こむぎこ こめ・じょうしんこ でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	かんびよう・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ようなし・ほししいたけ	646	19 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・わかめ かつおぶし とりにく だっしふんにゅう チーズ	むぎ・こめ じゃがいも ながいも さんおんとう こめあぶら・バター ドレッシング カレールウ	えだまめ・キャベツ しょうが・たまねぎ ミニトマト・にんじん にんにく・ねぎ・レタス	593
4 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト レンズまめ・たまご ぶたひきにく ローズハム ウインナー	はだかむぎこパン じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし トマトかん トマトジュース にんじん・パセリ・レモン	557	22 (月)		ぎゅうにゅう・たまご しろいんげんまめペースト だいた・ひよこめ あおのりこ・かいそう ひじき・しらすぼし ぎゅうひきにく ぶたひきにく・ゼラチン	パン・スパゲティ さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト トマトかん・なす にんじん・にんにく ねぎ・ピーマン・しめじ	560
5 (金)		ぎゅうにゅう あおのりこ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) ちくわ	むぎ・てんぷらこ うどん・こめ さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり とうもろこし・トマト にんじん・レモン ほししいたけ	596	24 (水)		ぎゅうにゅう ししゃも・たこ ぶたにく・たまご ローズハム うずらたまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ じょうしんこ さといも・でんぶん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな あかしそ・しょうが たまねぎ・にんじん もやし・しいたけ	626
8 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト きなこ・とうにゅう ロースたいた ひじき・とりにく かにかまぼこ チーズ	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん パセリ・あかピーマン しめじ	564	25 (木)		ぎゅうにゅう とうふ だいた・とうふ レンズまめ・わかめ ぶたひきにく とりにく こなチーズ・チーズ カレールウ	パン・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら かかテルゼリー アロエデザート カレールウ	きゅうり・セロリ たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ みかん・パイナップル レモン・おうとう	667
9 (火)		ぎゅうにゅう だいた・あつあげ かつおぶし・みそ ぶたにく・たまご ぶたひきにく とりにく	パンこ・こめ さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・キャベツ こまつな・しょうが たまねぎ・チンゲンサイ なす・にんじん にんにく・しろねぎ もやし・ばいにく	566	26 (金)		ぎゅうにゅう (にぼし)・たこ とりにく・たまご	こめ・さといも でんぶん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにやく そうめんかぼちゃ かんぴよう・きゅうり ごぼう・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・ねぎ・レモン しめじ	618
10 (水)		ぎゅうにゅう だいた・あぶらあげ とうにゅう・さんま (にぼし)・みそ しらすぼし かつおぶし あかいた・ぶたにく	こめ・こめあぶら	かぼちゃ・こまつな だいこん・たまねぎ ねぎ・れんこん ほししいたけ	563	29 (月)		ぎゅうにゅう だいた・ひよこめ (こんぶ)・アガー ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・チーズ なまクリーム	パン・じゃがいも ぎょうぎのかわ さつまいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・なす にんじん・にんにく もやし・はくとうかん おうとうかん・きくらげ しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	636
11 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さんおんとう りんごジャム オリーブオイル こめあぶら	たまねぎ レッドオニオン・トマト トマトかん・なす にんじん・にんにく ねぎ・パセリ・しめじ しょうが	614	30 (火)		ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ あおのりこ・(にぼし) かつおぶし・ぶたにく とりにく・とりにく たまご・みそ	こむぎこ・こめ ながいも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・だいこん にんじん・しろねぎ ねぎ・ほししいたけ	619
12 (金)		ぎゅうにゅう だいた・とうふ ひじき・ぶたにく (けずりぶし) ぎゅうひきにく とりにく たまご・チーズ	パンこ・こめ でんぶん・さとう アーモンド こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ ほししいたけ	619						
16 (火)		ぎゅうにゅう かんてん・かに ぎゅうにゅう・ベーコン たまご・なまクリーム かとうれんにゅう (ガラスープ)	むぎ・こめ・ながいも でんぶん・はるさめ コーンスターチ・さとう たまご・ごま ごまあぶら・こめあぶら きょうにんそう	いとこんにやく きゅうり・だいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・ピーマン あかピーマン ほししいたけ	561						
17 (水)		ぎゅうにゅう・だいた ロースたいた・もずく しらすぼし・でんぶん (けずりぶし) とりにく・たまご とりさきみ・とりレバー	むぎ・こむぎこ・こめ じょうしんこ じゃがいも・くろざとう さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん かんぴよう・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ	631						