





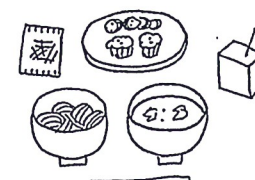
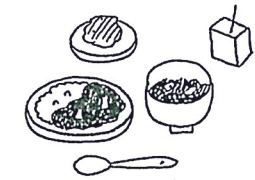
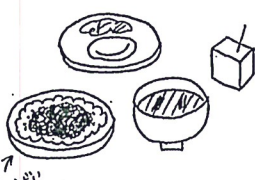




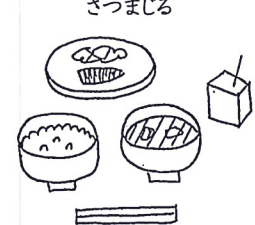






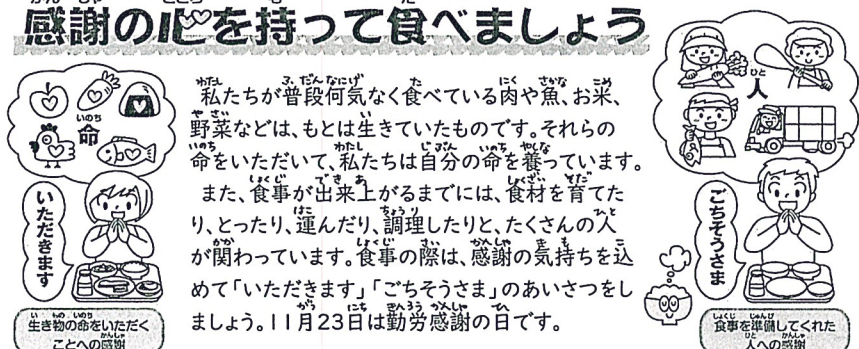










月			火			水			木			金							
1	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.7 g	2	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.0 g	3	ぶんかのひ			4	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 17.9 g	5	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 24.1 g
くりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろししょうゆ キャベツのそくせきづけ ぶたじる 			コッペパン はっこうにゅう ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー 			ぶんかのひ 			ごはん ぶどうミニゼリー じゃこいりたまごやき さといものごまあえ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう 			コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポターージュ 							
8	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.1 g	9	エネルギー 549 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20.1 g	10	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 21.4 g	11	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 17.0 g	12	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 22.0 g
ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃこピーマン オレンジ 			はくさいラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめおし ピリカラきゅうり さつまいもスティック 			カレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうとくるみのサラダ こなどうふドーナツ 			とりそぼろごはん ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら はくさいとえのきのあえもの こまつなのみそしる 			コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ ブロッコリーのソテー だいこんとソーセージのスープに 							
15	さんかんだいきゅう			16	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 18.7 g	17	エネルギー 681 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 22.3 g	18	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 17.4 g	19	エネルギー 635 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 22.0 g
さんかんだいきゅう 			コッペパン ぎゅうにゅう カリフラワーのシチュー もやしサラダ りんご 			ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー 			ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに はくさいのそくせきづけ さつまじる 			ことうパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ こまつなとソーセージのソテー ジュリエンスープ 							
22	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 22.0 g	脂質 16.3 g	23	きんろうかんしゃのひ			24	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.9 g	25	エネルギー 665 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 22.3 g	26	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.1 g
なめし ぎゅうにゅう うずらたまごやさいのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる 			きんろうかんしゃのひ 			たまごじょうどん おにぎり ししゃものてんぷら ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう 			ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ オレンジ ぎゅうにゅう 			バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツとエリンギのカレーソテー さつまいもポターージュ 							
29	エネルギー 689 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 21.9 g	30	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 21.2 g	感謝の心を持って食べましょう 											
ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき みかん こまつなのおかかあえ どうふとあぶらあげのみそしる 			コッペパン ぎゅうにゅう フィッシュボール キャベツとハムのソテー にんじんポターージュ 																

月		火		水		木		金	
1	菜ご飯 牛乳	2	コッペパン ほっ餅乳	3		4	ごはん(M) 牛乳	5	コッペパン 牛乳
文化の日									
									
1	焼きまんまのおろししょうゆ さんま 40.0 赤 大根 2.0 緑 漬物しょうゆ 3.0 緑 みりん 0.8 赤 酒 0.4 赤 砂糖 0.2 黄 キャベツの酢漬け キャベツ 30.0 緑 にんじん 3.0 緑 白ごま 1.0 黄 刻み昆布 0.5 赤 みりん 2.0 赤 漬物しょうゆ 2.0 赤 煮干しだし 0.1 赤	豚汁 豚ひき肉 20.0 赤 じゃがいも 20.0 赤 玉葱 15.0 緑 人参 15.0 赤 豆腐 2.0 赤 だし昆布 0.5 赤 白ごま 4.0 赤 酒 2.0 赤 ごま油 1.0 黄 菜ごはん用ごま塩 黒ごま 0.8 黄 自然塩 0.5 黄	ポテトミートグラタン ジャガイモ 50.0 黄 豚ひき肉 30.0 赤 玉葱 25.0 緑 カツオトマト 20.0 緑 トマトケチャップ 8.0 赤 だししょうゆ 0.5 赤 にんにく 0.5 緑 自然塩 0.4 黄 ナツメグ 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 ぶどうジュース 0.6 黄 オリーブ油 1.0 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 1.5 赤 チーズ 2.5 赤 パセリ 1.0 緑	キャベツとコーンのソテー キャベツ 35.0 緑 ホールコーン 5.0 緑 オリーブオイル 0.5 黄 クラムチャウダー ジャガイモ 15.0 黄 玉葱 15.0 緑 にんじん 8.0 緑 あまのこ 20.0 黄 まいご 8.0 赤 パセリ 0.5 赤 にんにく 0.2 赤 鶏卵 30.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 ホワイト 4.0 赤 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 8.0 赤	ごはん(M) じゃこ入り卵焼き 鶏卵 55.0 赤 じゃがいも 15.0 黄 ちりめんじゃこ 3.0 赤 香ねぎ 3.0 緑 芽ひき 2.0 赤 牛乳 5.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 砂糖 0.5 黄 ごま油 1.0 黄 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 15.0 緑 玉葱 3.0 赤 しめじ 5.0 緑 豆腐 5.0 赤 白みそ 8.0 赤 赤みそ 4.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 赤 ぶどうミニソテー ぶどう 1.0 赤 里芋のごまおえ 里芋 35.0 黄 みりん 2.0 赤 濃口しょうゆ 2.0 赤 砂糖 1.3 黄 米白枝油 0.3 黄 煮干しだし 0.1 赤 すりごま 1.5 黄	ごはん(M) ゲテックパフ ポテト 40.0 赤 玉葱 20.0 赤 カツオトマト 2.0 赤 トマトケチャップ 10.0 赤 ウスターソース 0.8 赤 濃厚ソース 0.8 赤 自然塩 0.8 黄 米白枝油 1.0 赤 じゃがいもポタージュ ジャガイモ 45.0 黄 玉葱 20.0 赤 セロリ 5.0 緑 しめじ 3.0 赤 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 オリーブ油 1.0 黄 とんこつ 8.0 赤 キャベツのルーソテー キャベツ 34.0 緑 自然塩 0.4 黄 カレー粉 0.2 赤 ターメリック 0.1 赤			
8	マナー豆腐 豆腐 80.0 赤 豚ひき肉 20.0 赤 白ねぎ 10.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しゅうが 1.5 緑 にんにく 0.5 赤 ハチ味噌 3.0 赤 漬物しょうゆ 9.0 赤 酒 4.0 赤 みりん 4.0 赤 砂糖 1.0 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.5 赤 パプリカ 0.3 緑 でんぷん 5.0 黄	じゃこピーマン ピーマン 20.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 酒 1.0 赤 白ごま 1.0 黄 みりん 0.5 赤 土しゅうが 0.5 赤 濃口しょうゆ 0.5 赤 米白枝油 2.0 黄 オレンジ オレンジ 1/4個 緑	白菜ラーメン 冷凍中華麺 12.0 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 豚ひき肉 15.0 赤 白菜 30.0 緑 緑豆みそ 20.0 緑 白ねぎ 10.0 緑 土しゅうが 1.0 赤 にんにく 0.5 赤 自然塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 濃厚しょうゆ 濃厚しょうゆ 2.0 黄 酒 3.0 赤 でんぷん 2.0 黄 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄	肉印子の餅米蒸し 豚ひき肉 40.0 赤 餅米 15.0 黄 白ねぎ 10.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しゅうが 0.5 赤 でんぷん 1.5 黄 砂糖 0.5 赤 自然塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 ピリカラきゅうり きゅうり 44.0 緑 白ごま 1.7 黄 濃厚しょうゆ 1.1 赤 砂糖 0.6 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 赤 自然塩 0.1 黄	カレー(ルウ) 玉葱 15.0 赤 五豆 67.5 緑 ジャガイモ 42.0 黄 にんじん 15.0 赤 くらみ 0.5 赤 にんにく 0.5 赤 クレーン 0.6 赤 ケチャップ 0.3 赤 ツミン 0.1 赤 コリアンダー 0.1 赤 リンゴジュース 18.0 緑 トマトピューレ 13.5 緑 フルーンピューレ 1.8 赤 赤ワイン 7.2 赤 ばいせん小麦粉 3.0 黄 ハチ味噌 2.8 黄 米白枝油 1.3 黄 自然塩 1.4 黄 こしょう 0.1 赤 濃口しょうゆ 0.9 赤 とんこつ 13.5 赤	ほうれん草と(玉子の)サラダ ほうれん草 20.0 赤 キャベツ 20.0 赤 にんじん 5.0 赤 くらみ 3.0 赤 白ねぎ 10.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 1.5 黄 菜種サラダ油 1.5 黄 レモン果汁 1.5 黄 パセリ 0.1 赤 粉豆腐ドーナツ 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 赤 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 赤 米白枝油 1.5 黄	鶏そぼろ 鶏ひき肉 32.0 赤 にんじん 15.0 赤 冷凍グリーンピース 4.5 緑 自然塩 0.2 黄 みりん 1.8 黄 五豆 3.0 赤 砂糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4.1 赤 小松菜 20.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 白みそ 5.0 赤 えのきだけ 5.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 赤 みりん 1.5 赤 ごま油 0.3 黄 だし昆布 3.0 赤	さつまいもの天ぷら さつまいも 35.0 黄 小麦粉 6.0 黄 白ごま 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 ベーキングパウダー 0.1 赤 砂糖 3.0 黄 小松菜のみそ汁 小松菜 20.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 5.0 赤 白みそ 8.0 赤 赤みそ 4.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 赤	ポークピカタ 豚ロース肉 40.0 赤 白ワイン 1.0 赤 自然塩 0.3 赤 こしょう 0.1 赤 小麦粉 1.5 黄 でんぷん 1.5 黄 鶏卵 10.0 赤 チーズ 3.0 赤 生クリーム 1.0 赤 パセリ 1.0 緑 トマトケチャップ 10.0 赤 濃厚ソース 2.0 赤 プロコラーソテー プロコラー 15.0 緑 キャベツ 20.0 赤 玉葱 15.0 緑 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.5 赤 砂糖 0.3 黄 こしょう 0.1 赤
15	参観代休 		カリフラワーのシチュー カリフラワー 15.0 赤 キャベツ 30.0 赤 玉葱 48.0 赤 ジャガイモ 40.0 黄 鶏もも肉 30.0 赤 にんじん 18.0 赤 冷凍グリーンピース 0.6 緑 土しゅうが 0.6 赤 にんにく 0.6 赤 牛乳 36.0 赤 ポタージュの素 6.0 黄 オリーブ油 2.4 黄 自然塩 1.0 赤 こしょう 0.1 赤 とんこつ 12.0 赤	もやしサラダ 緑豆もやし 35.0 赤 きゅうり 10.0 緑 にんじん 10.0 赤 玉葱 10.0 赤 赤しょうゆ 3.5 赤 レモン果汁 2.0 黄 砂糖 2.0 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 カレー粉 0.2 赤 でんぷん 0.5 赤	チリコンカン 大豆 15.0 赤 豚ひき肉 15.0 赤 かつお節 40.0 赤 玉葱 30.0 赤 にんじん 20.0 赤 人参 0.5 赤 にんにく 0.3 赤 赤ワイン 5.0 赤 オリーブ油 1.0 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 自然塩 1.0 赤 プリンゴジュース 0.2 赤 アガー 4.0 赤 ナツメグ 0.3 赤 パプリカ 0.1 赤 こしょう 0.1 赤 でんぷん 4.0 黄 とんこつ 10.0 赤	プロコラーのサラダ プロコラー 25.0 赤 キャベツ 25.0 赤 かつお節 10.0 赤 玉葱 10.0 赤 レモン果汁 1.0 赤 砂糖 1.0 黄 自然塩 1.0 黄 洋からし 0.1 赤 マヨネーズ 8.0 黄 オレンジゼリー オレンジジュース 50.0 緑 アガー 4.0 赤 砂糖 4.0 黄	いわしの梅煮 いわし高切り 40.0 赤 土しゅうが 2.0 赤 濃口しょうゆ 5.0 黄 砂糖 6.0 赤 梅肉 3.0 赤 白菜の酢漬け 白菜 40.0 緑 にんじん 5.0 赤 白ごま 1.5 赤 刻み昆布 0.5 赤 ごま油 0.4 黄 さつま汁 さつまいも 20.0 黄 にんじん 10.0 赤 豆腐 10.0 赤 板こんにゃく 10.0 赤 薄揚げ 5.0 赤 香ねぎ 5.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 赤 白みそ 8.0 赤 赤みそ 4.0 赤 ごま油 0.4 黄	ポテトコロッケ ジャガイモ 80.0 黄 豚ひき肉 15.0 赤 キャベツ 15.0 赤 ポテトクインナー 15.0 赤 自然塩 0.3 赤 小麦粉 1.5 黄 パン粉 10.0 黄 鶏卵 7.0 赤 小麦粉 3.5 黄 牛乳 2.0 赤 米白枝油 4.0 黄 トマトケチャップ 8.0 赤 濃厚ソース 4.0 赤 小松菜とソーセージのソテー 小松菜 30.0 赤 キャベツ 15.0 赤 ポテトクインナー 15.0 赤 自然塩 0.3 赤 米白枝油 0.3 黄 自然塩 0.1 赤 ジュリエンスープ キャベツ 25.0 赤 玉葱 15.0 赤 にんじん 10.0 赤 セロリ 2.0 赤 淡口しょうゆ 2.0 赤 自然塩 0.7 赤 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 赤	
22	菜飯(具) 小松菜 30.0 赤 にんじん 10.0 赤 豚ひき肉 12.0 赤 白ねぎ 0.5 赤 土しゅうが 0.5 赤 濃口しょうゆ 4.0 赤 砂糖 1.0 黄 みりん 1.5 赤 自然塩 0.3 赤 米白枝油 0.5 黄 すりごま 1.5 黄 じゃがいもとわかめのみそ汁 ジャガイモ 45.0 黄 わかめ 10.0 赤 香ねぎ 3.0 赤 干しわかめ 1.0 赤 白みそ 10.0 赤 赤みそ 4.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 赤	うずら卵と野菜の炒め物 うずら卵水煮 25.0 赤 キャベツ 30.0 赤 玉葱 10.0 赤 にんじん 5.0 赤 土しゅうが 0.5 赤 濃口しょうゆ 4.0 赤 みりん 4.0 赤 自然塩 0.3 赤 ごま油 0.5 黄	勤労感謝の日 	卵とじゃうん 冷凍うどん 12.0 黄 鶏卵 20.0 赤 薄揚げ 15.0 赤 にんじん 5.0 赤 玉葱 3.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.4 赤 みりん 0.6 赤 自然塩 4.0 赤 淡口しょうゆ 1.5 黄 煮干しだし 0.1 赤 ごま油 0.2 黄 おにぎり用 焼き芋 1.5 赤	じゃじゃもみ じゃじゃもみ 20.0 赤 小麦粉 6.0 黄 でんぷん 1.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 赤 米白枝油 2.0 黄 ほうれん草のおひたし ほうれん草 20.0 赤 白菜 20.0 赤 淡口しょうゆ 1.5 黄 自然塩 1.5 黄 煮干しだし 0.1 赤 ごま油 0.2 黄	ハヤシライス(ルウ) 牛もも肉 15.0 赤 玉葱 60.0 赤 にんじん 13.5 赤 セロリ 9.0 赤 クスターソース 0.9 赤 冷凍グリーンピース 4.5 緑 カツオトマト 27.0 赤 トマトケチャップ 7.2 赤 白みそ 4.1 赤 オリーブ油 1.0 黄 赤ワイン 1.8 赤 濃厚ソース 1.8 赤 ハチ味噌 1.8 赤 クスターソース 0.9 赤 濃口しょうゆ 0.6 赤 自然塩 0.6 赤 ナツメグ 0.2 赤 こしょう 0.1 赤 米白枝油 3.0 黄 とんこつ 9.0 赤	豆とひきごまのまよ和え キャベツ 16.0 赤 大豆 5.0 赤 芽ひき 5.0 赤 鶏卵 8.0 赤 マヨネーズ 0.6 赤 すりごま 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 2.0 赤 洋からし 0.2 赤 オレンジ オレンジ 1/4個 緑	ハンバーグ 豚ひき肉 60.0 赤 玉葱 45.0 赤 鶏卵 8.0 赤 牛乳 3.0 赤 自然塩 0.5 赤 トマトケチャップ 8.0 赤 ナツメグ 0.1 赤 こしょう 0.1 赤 赤ワイン 2.5 赤 米白枝油 0.5 黄 トマトケチャップ 15.0 赤 濃厚ソース 2.0 赤 キャベツとエリンギのルーソテー キャベツ 30.0 赤 エリンギ 10.0 赤 自然塩 0.5 赤 カレー粉 0.2 赤 ターメリック 0.1 赤 さつまいもポタージュ さつまいも 20.0 黄 玉葱 3.0 赤 セロリ 3.0 赤 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.5 赤 こしょう 0.1 赤 とんこつ 8.0 赤	
29	さばの塩焼き さば 40.0 赤 酒 4.0 赤 自然塩 0.4 赤 米白枝油 0.5 黄 豆腐と油揚げのみそ汁 豆腐 20.0 赤 干しわかめ 1.0 赤 香ねぎ 5.0 赤 白みそ 8.0 赤 赤みそ 4.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 赤	小松菜のおかか和え 小松菜 25.0 赤 白菜 20.0 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 みりん 1.5 赤 煮干しだし 0.1 赤 かつお節 0.4 赤 みかん みかん 1個 赤	フラッシュボール ツナフレーク 40.0 赤 キャベツ 50.0 黄 ポンズナム 10.0 赤 オリーブオイル 0.5 黄 自然塩 0.2 赤 こしょう 0.1 赤 じゃがいもポタージュ ジャガイモ 2.5 黄 にんじん 2.0 黄 玉葱 30.0 赤 ジャガイモ 20.0 黄 セロリ 3.0 赤 牛乳 4.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.6 赤 こしょう 0.1 赤 とんこつ 8.0 赤	11月8日 歯の日の歯の自  <p>食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。お歯菌があつて、食べ物がよくかめないうことのないように、お歯菌を予防し、何でも食べられる健康なお歯をつくりましょう。</p>	むし歯にならない食生活のコツ <p>よくかんで食べる おやつをダラダラ食べない 飲み物は甘くないものを選ぶ 食べたらしっかり歯をみがく</p> 	カルシウムをとろう! <p>カルシウムだけでなく、いろいろな食品をバランスよく食べることも大切です!</p> 			
<small>(栄養三色) 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: ちからを調子どとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南可産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。</small>									