

月				火				水				木				金																																																																																																																																																																													
<div><div><div>せい</div><div>かつ</div></div><div>生活リズムを整えよう!</div><div><div>ととの</div><div>生活リズムを整えよう!</div></div></div> <div>休みあけは、ねむけやだるさ、やるきが出ないことなどありますね。一日を元気にスタートさせるには、生活リズムをととのえることが大切です。おきたら朝日をあび、朝ごはんをしっかり食べ、トイレに行き、元気に学校にきてね!</div> <div><div><div>あさ</div><div>ひ</div></div><div>朝日を浴びよう</div></div> <div><div><div>ちやうしやく</div><div>た</div></div><div>朝食を食べよう</div></div> <div><div><div>い</div><div>トイレに行こう</div></div></div> <table><tr><td>29</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>654 kcal</td><td>27.5 g</td><td>16.7 g</td></tr></table> <div>まめまめごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら きんぴらごぼう ひやしうめんじる</div> <table><tr><td>30</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>588 kcal</td><td>21.8 g</td><td>18.0 g</td></tr></table> <div>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー コーンポタージュ</div>																29	エネルギー	たんぱく質	しつ		654 kcal	27.5 g	16.7 g	30	エネルギー	たんぱく質	しつ		588 kcal	21.8 g	18.0 g	<table><tr><td>2</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>677 kcal</td><td>19.9 g</td><td>18.8 g</td></tr></table> <div>カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー ぎゅうにゅう</div> <table><tr><td>3</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>642 kcal</td><td>19.9 g</td><td>26.2 g</td></tr></table> <div>こくとうパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ</div> <table><tr><td>4</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>616 kcal</td><td>30.7 g</td><td>15.3 g</td></tr></table> <div>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっぺのにびたし れいとうみかん</div> <table><tr><td>5</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>659 kcal</td><td>20.5 g</td><td>20.8 g</td></tr></table> <div>ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため かぼちゃのてんぷら わかめとたまごのスープ</div> <table><tr><td>6</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>617 kcal</td><td>24.2 g</td><td>21.1 g</td></tr></table> <div>コッペパン ぎゅうにゅう ひじきクロック こまつなとソーセージのソテー ジュリエンスープ</div>	2	エネルギー	たんぱく質	しつ		677 kcal	19.9 g	18.8 g	3	エネルギー	たんぱく質	しつ		642 kcal	19.9 g	26.2 g	4	エネルギー	たんぱく質	しつ		616 kcal	30.7 g	15.3 g	5	エネルギー	たんぱく質	しつ		659 kcal	20.5 g	20.8 g	6	エネルギー	たんぱく質	しつ		617 kcal	24.2 g	21.1 g	<table><tr><td>9</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>613 kcal</td><td>25.6 g</td><td>15.2 g</td></tr></table> <div>ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしうめんじる なし</div> <table><tr><td>10</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>629 kcal</td><td>30.0 g</td><td>24.7 g</td></tr></table> <div>コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ</div> <table><tr><td>11</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>600 kcal</td><td>25.8 g</td><td>11.8 g</td></tr></table> <div>ひやしうどん おにぎり ささみのてんぷら ほうれんそうのじゃこあえ リンゴミニゼリー ぎゅうにゅう</div> <table><tr><td>12</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>644 kcal</td><td>21.5 g</td><td>19.1 g</td></tr></table> <div>ごはん オオクボール はくさいのツナあんかけ きのこのちゅうかふうスープ とうにゅうプラマンジェ ぎゅうにゅう</div> <table><tr><td>13</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>706 kcal</td><td>23.7 g</td><td>29.4 g</td></tr></table> <div>オーブパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー</div>	9	エネルギー	たんぱく質	しつ		613 kcal	25.6 g	15.2 g	10	エネルギー	たんぱく質	しつ		629 kcal	30.0 g	24.7 g	11	エネルギー	たんぱく質	しつ		600 kcal	25.8 g	11.8 g	12	エネルギー	たんぱく質	しつ		644 kcal	21.5 g	19.1 g	13	エネルギー	たんぱく質	しつ		706 kcal	23.7 g	29.4 g	<table><tr><td>16</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>649 kcal</td><td>29.7 g</td><td>16.1 g</td></tr></table> <div>かやくごはん ぎゅうにゅう やきししゃも さといものにも すましじる おつきみデザート</div> <table><tr><td>18</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>721 kcal</td><td>26.1 g</td><td>17.5 g</td></tr></table> <div>ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースに もやしのごまあえ だいがくも じゃがいもとわかめのみそしる</div> <table><tr><td>19</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>725 kcal</td><td>29.4 g</td><td>31.3 g</td></tr></table> <div>てまきずし ごまみそしる ぎゅうにゅう</div> <table><tr><td>20</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>644 kcal</td><td>31.2 g</td><td>23.0 g</td></tr></table> <div>こめこパン ポークピカタ ブロッコリーのソテー ぎゅうにゅう ベーコンとじゃがいものスープ さつまいものキャラメルソース</div>	16	エネルギー	たんぱく質	しつ		649 kcal	29.7 g	16.1 g	18	エネルギー	たんぱく質	しつ		721 kcal	26.1 g	17.5 g	19	エネルギー	たんぱく質	しつ		725 kcal	29.4 g	31.3 g	20	エネルギー	たんぱく質	しつ		644 kcal	31.2 g	23.0 g	<table><tr><td>23</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>610 kcal</td><td>23.8 g</td><td>22.2 g</td></tr></table> <div>コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ</div> <table><tr><td>25</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>627 kcal</td><td>30.9 g</td><td>16.0 g</td></tr></table> <div>ごはん ぎゅうにゅう さけのあげびたし ヨーグルト ほうれんそうとえのきのあえもの トマトとたまねぎのみそしる</div> <table><tr><td>26</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>646 kcal</td><td>27.1 g</td><td>22.4 g</td></tr></table> <div>ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし</div> <table><tr><td>27</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>673 kcal</td><td>30.7 g</td><td>25.0 g</td></tr></table> <div>コッペパン ぎゅうにゅう とりももにくのピザやき ごぼうのごまマヨあえ まめとやさいのスープ キウイフルーツ</div>	23	エネルギー	たんぱく質	しつ		610 kcal	23.8 g	22.2 g	25	エネルギー	たんぱく質	しつ		627 kcal	30.9 g	16.0 g	26	エネルギー	たんぱく質	しつ		646 kcal	27.1 g	22.4 g	27	エネルギー	たんぱく質	しつ		673 kcal	30.7 g	25.0 g	<table><tr><td>30</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td></td><td>607 kcal</td><td>24.7 g</td><td>20.8 g</td></tr></table> <div>ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおろししょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる</div>	30	エネルギー	たんぱく質	しつ		607 kcal	24.7 g	20.8 g	<div><div>つき</div><div>みの</div><div>たの</div></div> <div>お月見を楽しんでみませんか?</div> <div>秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜(じゅうごや)は「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月(いもめいげつ)」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。</div> <div><div>ち い き</div><div>ちが</div><div>つき</div><div>み</div><div>だん こ</div></div> <div>地域によって違う? 月見団子</div> <div><div>かん さい ち ほう</div><div>関西地方</div><div>かん さい ち ほう</div><div>里いものような形で、あんこを巻き付けてある。</div></div> <div><div>あい ち けん な ちや し</div><div>愛知県名古屋</div><div>あい ち けん な ちや し</div><div>里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。</div></div> <div><div>しやう かい けん ちゅう ちや し</div><div>静岡県中部地方</div><div>しやう かい けん ちゅう ちや し</div><div>へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。</div></div> <div><div>ねん</div><div>じゅうごや</div><div>かつ</div><div>にち</div></div> <div>2024年の十五夜は9月17日です。</div>
29	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	654 kcal	27.5 g	16.7 g																																																																																																																																																																																										
30	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	588 kcal	21.8 g	18.0 g																																																																																																																																																																																										
2	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	677 kcal	19.9 g	18.8 g																																																																																																																																																																																										
3	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	642 kcal	19.9 g	26.2 g																																																																																																																																																																																										
4	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	616 kcal	30.7 g	15.3 g																																																																																																																																																																																										
5	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	659 kcal	20.5 g	20.8 g																																																																																																																																																																																										
6	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	617 kcal	24.2 g	21.1 g																																																																																																																																																																																										
9	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	613 kcal	25.6 g	15.2 g																																																																																																																																																																																										
10	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	629 kcal	30.0 g	24.7 g																																																																																																																																																																																										
11	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	600 kcal	25.8 g	11.8 g																																																																																																																																																																																										
12	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	644 kcal	21.5 g	19.1 g																																																																																																																																																																																										
13	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	706 kcal	23.7 g	29.4 g																																																																																																																																																																																										
16	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	649 kcal	29.7 g	16.1 g																																																																																																																																																																																										
18	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	721 kcal	26.1 g	17.5 g																																																																																																																																																																																										
19	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	725 kcal	29.4 g	31.3 g																																																																																																																																																																																										
20	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	644 kcal	31.2 g	23.0 g																																																																																																																																																																																										
23	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	610 kcal	23.8 g	22.2 g																																																																																																																																																																																										
25	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	627 kcal	30.9 g	16.0 g																																																																																																																																																																																										
26	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	646 kcal	27.1 g	22.4 g																																																																																																																																																																																										
27	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	673 kcal	30.7 g	25.0 g																																																																																																																																																																																										
30	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																																																																																																																																																										
	607 kcal	24.7 g	20.8 g																																																																																																																																																																																										

月		火		水		木		金	
9/1 防災の日		食の備えは万全ですか?		29		30		コッペパン はっ酵乳	
家庭備蓄は「ローリングストック」で!				豆まめごはん		竹輪の天ぷら		ケチャップフランク	
非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。		1人1日3食を目安に、3日以上		米 58.5 黄 餅米 10.0 黄 味付乾燥黒豆 6.3 赤 大豆 4.5 赤 突きこんにゃく 36.0 緑 にんじん 13.5 緑 けずり節 2.7 緑 だし昆布 0.5 濃口しょうゆ 4.5 自然塩 0.3 みりん 1.4 米白絞油 0.9 黄		ちくわ 25.0 赤 小麦粉 6.0 黄 でんぶん 4.0 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.2 あおさのり 0.2 赤 米白絞油 4.0 黄		ポークフランク 40.0 赤 玉葱 ★20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 ウスターソース 0.8 濃厚ソース 0.8 砂糖 0.8 黄 米白絞油 0.3 黄	
		冷やしそうめん汁		きんぴらごぼう		キャベツのカーンソーテー		コーンポタージュ	
		素麺 10.0 黄 にんじん 5.0 緑 みつば 5.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 けずり節 3.0 だし昆布 0.3 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1.5 自然塩 0.4 水 30.0		ごぼう 18.0 緑 にんじん 4.0 緑 突きこんにゃく 18.0 緑 濃口しょうゆ 3.2 みりん 3.2 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.8 黄 白ごま 0.8 黄		キャベツ 32.0 緑 自然塩 0.4 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1		クリームコーン 20.0 緑 じゃがいも ★15.0 黄 にんじん 10.0 緑 玉葱 ★30.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 3.5 黄 自然塩 0.5 こしょう 0.1 とんこつ 8.0 米白絞油 0.5 黄	
2		ごはん(M) 牛乳		3		4		5	
カレーライス(ルウ)		じゃがいものマヨネーズ焼き		豚肉のしょうが焼き		なすと厚揚げの肉みそ炒め		かぼちゃの天ぷら	
豚もも肉 25.0 赤 玉葱 ★67.5 緑 じゃがいも ★40.0 黄 にんじん 20.0 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく ★0.5 緑 カレー粉 0.6 ターメリック 0.3 クミン 0.1 コリアンダー 0.1		りんごビュレ 18.0 緑 トマトビュレ 13.5 緑 ブルービュレ 1.8 緑 赤ワイン 7.2 小麦粉 3.0 黄 米白絞油 3.5 黄 自然塩 1.4 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 0.9 とんこつ 13.5		厚揚げ 15.0 赤 白菜 30.0 緑 小松菜 ☆10.0 緑 にんじん 3.0 緑 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 みりん 1.0 淡口しょうゆ 6.0 水 30.0		かぼちゃ 30.0 緑 小麦粉 7.0 黄 でんぶん 1.5 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 3.0 黄		じゃがいも ★65.0 黄 玉葱 ☆15.0 緑 鶏ひき肉 10.0 赤 にんじん 5.0 緑 芽ひじき 1.5 赤 こしょう 0.1	
ブロックリーのサラダ		キャベツ		鶏もも肉		豆腐		鶏卵	
ブロックリー 20.0 緑 キャベツ 30.0 緑 和風ドレッシング 8.0 黄		玉葱 ★20.0 緑 カットマト 20.0 緑 にんじん 15.0 緑 セロリ 5.0 緑 とんこつ 10.0		玉葱 60.0 赤 玉葱 ☆30.0 緑 しめじ 10.0 緑 土しょうが 3.0 緑 りんごビュレ 7.5 緑 濃口しょうゆ 5.3 砂糖 1.5 黄 米白絞油 1.5 黄 でんぶん 1.2 黄		鶏卵 15.0 赤 白菜 15.0 赤 にんじん 5.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 干しわかめ 0.5 赤 土しょうが 1.0 緑 とんこつ 10.0 淡口しょうゆ 5.0 ごま油 0.3 黄 自然塩 0.3 でんぶん 2.0 黄		小松菜 ☆40.0 緑 ポークウインナー 10.0 赤 米白絞油 0.3 黄 自然塩 0.1 こしょう 0.1	
9		10		11		12		13	
いわしの梅煮		ハンバーグ		冷やしうどん		オオクボール		チリコンカン	
いわし筒切り 40.0 赤 土しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 砂糖 5.0 黄 梅肉 3.0 緑		豚ひき肉 50.0 赤 牛ひき肉 10.0 赤 玉葱 ☆50.0 緑 鶏卵 10.0 赤 パン粉 3.0 黄 自然塩 0.2 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 2.5 米白絞油 0.5 黄 トマトケチャップ 15.0 濃厚ソース 2.0		冷凍うどん 125 黄 干しわかめ 1.0 赤 淡口しょうゆ 0.3 濃口しょうゆ 1.0 土しょうが 1.0 けずり節 2.5 だし昆布 0.3 水 45.0		なす ★30.0 緑 豚ひき肉 10.0 赤 ナチュラルチーズ 2.5 赤 粉豆腐 2.5 赤 土しょうが 0.5 緑 にんにく ★0.5 緑 赤みそ 3.0 赤 でんぶん 1.0 黄 ぎょうざの皮 10.0 黄 小麦粉 0.5 黄 米白絞油 4.0 黄		大豆 15.0 赤 しめじ 10.0 緑 えのきたけ 10.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 土しょうが 0.5 緑 とんこつ 10.0 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.0 赤ワイン 0.1 こしょう 0.1 でんぶん 2.0 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2	
チンゲンサイのごま和え		ジャーマンポテト		ほうれん草のじゃこ和え		きのこの中華風スープ		ゆでキャベツ	
チンゲンサイ 35.0 緑 白菜 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 1.5 黄		じゃがいも ★45.0 黄 玉葱 ☆8.0 緑 ベーコン 4.0 赤 パセリ 0.5 緑 米白絞油 2.4 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1		ほうれん草 30.0 緑 白菜 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 土しょうが 0.4 緑 みりん 1.5 淡口しょうゆ 1.0 酒 0.5 煮干しだし 0.1 ごま油 0.2 黄		豆腐 20.0 赤 しめじ 10.0 緑 えのきたけ 10.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 土しょうが 0.5 緑 とんこつ 10.0 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.0 赤ワイン 0.1 こしょう 0.1 でんぶん 2.0 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2		キャベツ 15.0 赤 にんじん 15.0 赤 マヨネーズ 8.0 黄 玉葱 ☆30.0 緑 にんじん 20.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく ★0.5 緑 セロリ 5.0 緑 オリーブ油 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 自然塩 1.0 チリパウダー 0.3 ナツメグ 0.2 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 でんぶん 4.0 黄 とんこつ 10.0	
16		17		18		19		20	
敬老の日		牛乳		ごはん(S) 牛乳		すしごはん(S) 牛乳		米粉パン 牛乳	
		かやくごはん		いかのチリソース煮		手巻ずし(具)		ポークピカタ	
米 65.0 黄 餅米 10.0 黄 鶏もも肉 15.0 赤 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 20.0 緑 突きこんにゃく 20.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 ごぼう 5.0 緑 淡口しょうゆ 3.0 濃口しょうゆ 1.0 みりん 3.0 自然塩 0.2 ごま油 0.5 黄 けずり節 2.0 だし昆布 0.5 刻み海苔 0.3 赤		里芋の煮物		もやしのごま和え		ごまみそ汁		ベーコンとジャガイモのスープ	
焼きししゃも 1尾 赤		すまし汁		大学いも		じゃがいもとワカメのみそ汁		プロッコリーのソーテー	
お月見デザート 1個 緑		豆腐 15.0 赤 にんじん 5.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 けずり節 2.0 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.6 でんぶん 2.0 黄		さつまいも 63.0 黄 はちみつ 7.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 黒ごま 0.4 黄 米白絞油 3.6 黄		じゃがいも ★20.0 黄 玉葱 ☆10.0 緑 干しわかめ 1.0 赤 白みそ ★8.0 赤 赤みそ 5.0 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.5		ブロックリー 25.0 緑 キャベツ 15.0 緑 玉葱 ★10.0 緑 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.5 砂糖 0.2 黄 こしょう 0.1	
23		24		25		26		27	
振替休日		コッペパン 牛乳		ごはん(S) 牛乳		ごはん(S) 牛乳		コッペパン 牛乳	
ミートボールのケチャップ炒め		もやしスープ		さけの揚げびたし		さんまのしょうが煮		鶏もも肉のピザ焼き	
ポークチキンミートボール 52.5 赤 玉葱 ★15.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 10.5 濃厚ソース 1.5 米白絞油 1.5 黄		緑豆もやし 20.0 緑 玉葱 ★20.0 緑 ポークウインナー 5.0 赤 こしょう 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 10.0 淡口しょうゆ 1.5 自然塩 0.6 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1		さけ 50.0 赤 酒 2.0 小麦粉 4.0 黄 きゅうり 4.0 黄 米白絞油 3.0 黄 トマトケチャップ 10.0 白ねぎ 15.0 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 黄		さんま 50.0 赤 土しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 砂糖 4.5 黄		鶏もも肉 60.0 赤 白ワイン 1.0 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 ☆20.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんじん 10.0 トマトケチャップ 10.0 ナチュラルチーズ 5.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 赤ワイン 2.0 黄 パセリ 0.5 緑 チリパウダー 0.1 米白絞油 0.5 黄	
30		ごはん(S) 牛乳		ごはん(S) 牛乳		ごはん(S) 牛乳		ごはん(S) 牛乳	
焼そばのおろししょうゆ		小松菜のみそ汁		さけの揚げびたし		さんまのしょうが煮		鶏もも肉のピザ焼き	
さば 40.0 赤 大根 2.0 緑 濃口しょうゆ 3.0 みりん 0.8 酒 0.4 砂糖 0.2 黄		小松菜 20.0 緑 白菜 10.0 緑 しめじ 5.0 緑 にんじん 5.0 緑 白みそ ★8.0 赤 赤みそ 4.0 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.5		さけ 50.0 赤 酒 2.0 小麦粉 4.0 黄 きゅうり 4.0 黄 米白絞油 3.0 黄 トマトケチャップ 10.0 白ねぎ 15.0 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 黄		さんま 50.0 赤 土しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 砂糖 4.5 黄		鶏もも肉 60.0 赤 白ワイン 1.0 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 ☆20.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんじん 10.0 トマトケチャップ 10.0 ナチュラルチーズ 5.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 赤ワイン 2.0 黄 パセリ 0.5 緑 チリパウダー 0.1 米白絞油 0.5 黄	
切干大根の煮物		じゃがいものリヨン風		さけの揚げびたし		さんまのしょうが煮		鶏もも肉のピザ焼き	
切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 1.5 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄		じゃがいも ★45.0 黄 玉葱 ★20.0 緑 ベーコン 5.0 赤 パセリ 0.5 緑 オリーブ油 1.0 黄 濃口しょうゆ 0.8 自然塩 0.1 こしょう 0.1		さけ 50.0 赤 酒 2.0 小麦粉 4.0 黄 きゅうり 4.0 黄 米白絞油 3.0 黄 トマトケチャップ 10.0 白ねぎ 15.0 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 黄		さんま 50.0 赤 土しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 砂糖 4.5 黄		鶏もも肉 60.0 赤 白ワイン 1.0 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 ☆20.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんじん 10.0 トマトケチャップ 10.0 ナチュラルチーズ 5.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 赤ワイン 2.0 黄 パセリ 0.5 緑 チリパウダー 0.1 米白絞油 0.5 黄	
切干大根の煮物		じゃがいものリヨン風		さけの揚げびたし		さんまのしょうが煮		鶏もも肉のピザ焼き	
切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 1.5 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.5 黄		じゃがいも ★45.0 黄 玉葱 ★20.0 緑 ベーコン 5.0 赤 パセリ 0.5 緑 オリーブ油 1.0 黄 濃口しょうゆ 0.8 自然塩 0.1 こしょう 0.1		さけ 50.0 赤 酒 2.0 小麦粉 4.0 黄 きゅうり 4.0 黄 米白絞油 3.0 黄 トマトケチャップ 10.0 白ねぎ 15.0 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 黄		さんま 50.0 赤 土しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 砂糖 4.5 黄		鶏もも肉 60.0 赤 白ワイン 1.0 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 ☆20.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんじん 10.0 トマトケチャップ 10.0 ナチュラルチーズ 5.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 赤ワイン 2.0 黄 パセリ 0.5 緑 チリパウダー 0.1 米白絞油 0.5 黄	