

月

火

水

木

金

1	ごはん(M)ぎゅうにゅう	2	バターロールぎゅうにゅう	3	文化の日	4	ごはん(S)ぎゅうにゅう	5	コッペパンぎゅうにゅう						
たらこふりかけ		キャベツと厚揚げのみそ汁		ポテトミートグラタン		ジュリエンスープ		春巻き		とうもろこしと卵のスープ		チリコーンカーン		ブロッコリーとハムのサラダ*	
たらこ	10 赤	厚揚げ	20 赤	牛ひき肉	40 赤	キャベツ	25 緑	たけのこ水煮	15 緑	クリームコーン	60 緑	大豆	15 赤	ブロッコリー	50 緑
酒	1 赤	キャベツ	30 緑	じゃがいも	50 黄	玉葱	15 緑	豚ひき肉	10 赤	鶏卵	20 赤	豚ひき肉	20 赤	ボンレスハム	10 赤
糸こんにゃく	20 緑	玉葱	15 緑	玉葱	40 緑	豚もも肉	10 赤	にんじん	5 緑	玉葱	20 緑	カットマト	35 緑	玉葱	8 緑
にんじん	20 緑	白みそ	10 赤	カットマト	30 緑	にんじん	5 緑	にら	5 緑	ボンレスハム	5 赤	玉葱	30 緑	レモン果汁	1 緑
淡口しょうゆ	0.4	赤みそ	3 赤	トマトケチャップ	8	セロリ	5 緑	緑豆春雨	4 黄	パセリ	1 緑	にんじん	20 緑	砂糖	1 黄
砂糖	0.3 黄	けずり節	3	土しゅうが	0.5 緑	パセリ	0.5 緑	干しいたけ	1 緑	とんこつ	10	パセリ	0.7 緑	菜種サラダ油	1 黄
ごま油	1 黄	だし昆布	0.5 緑	にんにく	0.5 緑	とんこつ	10	土しゅうが	0.5 緑	淡口しょうゆ	1	にんにく	0.3 緑	白ワイン	0.5
白ごま	1 黄			バター	2 黄	淡口しょうゆ	2	淡口しょうゆ	2	自然塩	1	赤ワイン	4	自然塩	0.1
竹輪の天ぷら		りんご		牛乳		白ワイン		みりん		こしょう		バター		洋からし	
ち(わ)	25 赤	りんご	1/6個 緑	自然塩	0.6	自然塩	0.8	でんぶん	1 黄	こしょう	0.1	濃口しょうゆ	1.5	マヨネーズ	8 黄
小麦粉	6 黄			ナツメグ	0.4	オリーブ油	0.5 黄	春巻きの皮	10 黄	ごま油	0.5 黄	チリパウダー	0.3	ブルーベリージャム	
でんぶん	3 黄			こしょう	0.1	こしょう	0.1	小麦粉	0.5 黄	干しいち		ナツメグ	0.2	1個 黄	
自然塩	0.2			フルーツヨーグルト		パンアップル缶詰		米白皎油	4 黄	青菜菜のかにあんかけ		パプリカ	0.1 緑		
ベーキングパウダー	0.2			バナナアップル缶詰	15 緑	みかん缶詰	15 緑	チンゲンサイ	40 緑	チンゲンサイ		こしょう	0.1		
青のり	0.2 緑			粉チーズ	5 赤	黄桃缶詰	10 緑	かに	10 赤	薄揚げ		コーンスターチ	4 黄		
米白皎油	4 黄			パセリ	1 緑	無糖ヨーグルト	50 赤	淡口しょうゆ	2	にんじん		とんこつ	10		
				小松菜	25 緑	レモン果汁	0.5 緑	淡口しょうゆ	2	みりん					
				しめじ	10 緑	はちみつ	4 黄	濃口しょうゆ	2	土しゅうが					
				米白皎油	0.2 黄			でんぶん	0.3 黄						
				自然塩	0.2										
				こしょう	0.1										

文化の日

8	ごはん(M)ぎゅうにゅう	9	ごはん(S)ぎゅうにゅう	10	ぎゅうにゅう	11	ぎゅうにゅう	12	オリーブパンぎゅうにゅう
ハヤシライス(ルウ)		豆腐とえびの蕎麦		白菜ラーメン		かやくごはん		アジのチーズブリッダー 又は 豚肉のスパイザー揚げ	
牛もも肉	40 赤	キャベツ	25 緑	中華麺	100 黄	豚ひき肉	40 赤	アジ	40 赤
玉葱	70 緑	ほうれん草	20 赤	菜種サラダ油	1 黄	餅米	15 黄	白ワイン	2
にんじん	15 緑	水煮大豆	10 赤	白菜	50 緑	薄揚げ	10 赤	自然塩	0.2
セロリ	10 緑	ベーコン	5 赤	豚もも肉	30 赤	干しいたけ	1 緑	こしょう	0.1
にんにく	1 緑	玉葱	5 緑	白ねぎ	10 緑	実さきこんにゃく	0.8 緑	牛乳	10 赤
冷凍グリーンピース	5 緑	白ごま	2 黄	土しゅうが	1 緑	干しいたけ	1 緑	小麦粉	5 黄
カットマト	30 緑	みりん	2	にんにく	0.5 緑	ごぼう	20 緑	粉チーズ	3 赤
トマトケチャップ	6 緑	淡口しょうゆ	1.5	とんこつ	20	淡口しょうゆ	3.5	ホットケーキミックス	2 黄
ブルーベリー	5 緑	白ワイン	0.5	だし昆布	0.5 緑	濃口しょうゆ	3	コーンスターチ	2 黄
ばいせん小麦粉	5.2 黄	レモン果汁	0.5 緑	淡口しょうゆ	6	ごま油	0.4 黄	パセリ	1 緑
バター	5 黄	砂糖	0.5 黄	濃口しょうゆ	3	自然塩	0.2	ベーキングパウダー	0.1
赤ワイン	2	自然塩	0.1	ごま油	3	ごま油	0.5 黄	米白皎油	4 黄
濃厚ソース	2.5	洋からし	0.1	でんぶん	1 黄	けずり節	3	ブロッコリー	
ハチ味噌	2 赤	マヨネーズ	6 黄	砂糖	0.7 黄	だしの昆布	0.5 緑	ブロッコリー	
ウスターソース	1			ごま油	0.5 黄	刻み海苔	0.4 緑	マヨネーズ クラス1本 黄	
濃口しょうゆ	0.5	りんごゼリー		こしょう	0.1	さんまの蒲焼き		洋梨	
自然塩	0.7	りんごジュース	30 緑	うずらと野菜の炒め物		さんま		1/4個 緑	
砂糖	0.3 黄	りんご缶詰	20 緑	りんご		小麦粉	3 黄		
ナツメグ	0.2	アガー	4 緑	りんご		でんぶん	2 黄		
こしょう	0.2	砂糖	2.5 緑	りんご		米白皎油	3 黄		
米白皎油	0.6 黄	レモン果汁	1 緑	りんご		土しゅうが	0.8 緑		
とんこつ	10			りんご		柿			
				りんご		1/4個 緑			

日曜参観代休

15	日曜参観代休	16	黒糖パンぎゅうにゅう	17	ごはん(M)ぎゅうにゅう	18	ごはん(S)ぎゅうにゅう	19	ぎゅうにゅう
カリフラワーのシチュー		もやしサラダ		菜飯(具)		ひじき入りハンバーグ		ケチャップライス	
カリフラワー	40 緑	緑豆もやし	30 緑	小松菜	40 緑	鶏ひき肉	60 赤	米	75 黄
玉葱	40 緑	きゅうり	20 緑	にんじん	15 緑	身じき	1 緑	ボンレスハム	15 赤
じゃがいも	30 黄	にんじん	5 緑	豚ひき肉	20 赤	玉葱	35 緑	玉葱	20 緑
ポークフランク	20 赤	ボンレスハム	2 赤	土しゅうが	0.5 緑	にんじん	10 緑	にんじん	20 緑
にんじん	15 緑	玉葱	7 緑	酒	4	淡口しょうゆ	3 緑	パセリ	1 緑
冷凍グリーンピース	5 緑	淡口しょうゆ	4	濃口しょうゆ	5	刻み昆布	0.5 緑	ホールコーン	5 緑
土しゅうが	0.5 緑	レモン果汁	2 緑	砂糖	1 黄	鶏卵	10 赤	マッシュルーム缶詰	5 緑
にんにく	0.5 緑	砂糖	2 黄	みりん	2	パン粉	3 黄	カットマト	15
牛乳	30 赤	菜種サラダ油	2 黄	けずり節	3	酒	4	トマトケチャップ	10 緑
生クリーム	5 赤	カレー粉	0.2	米白皎油	1 黄	自然塩	0.3	カットマト	10 緑
ポタージュの素	5 黄	洋からし	0.1	白ごま	1.5 黄	砂糖	1 黄	バター	5 黄
バター	2 黄	でんぶん	0.3 黄			自然塩	0.3	赤ワイン	3
米白皎油	1 黄			うずらと野菜の炒め物		でんぶん	1 黄	自然塩	1
自然塩	0.8	豆乳デザート		りんご		米白皎油	0.5 黄	パプリカ	0.7 緑
こしょう	0.1	1個 赤		りんご				チリパウダー	0.7
とんこつ	10			りんご		とっとチーズ		こしょう	0.1
				りんご		1袋 赤		オレンジ	
				りんご		1/4個 緑		1/4個 緑	

勤労感謝の日

22	ごはん(S)ぎゅうにゅう	23	ごはん(M)ぎゅうにゅう	24	おにぎりぎゅうにゅう	25	ごはん(M)ぎゅうにゅう	26	クロワッサンはっこうにゅう
さばのよる干し		かすみそ汁		卵とじうどん		カレー		マカロニグラタン	
さば	50 赤	大根	30 緑	うどん	110 黄	牛もも肉	30 赤	玉葱	20 緑
にんじん	10 緑	にんじん	10 緑	鶏卵	20 赤	玉葱	75 緑	むきえび	15 赤
豚もも肉	10 赤	豚もも肉	10 赤	薄揚げ	15 赤	じゃがいも	55 黄	マカロニ	10 黄
白ねぎ	7 緑	白ねぎ	5 赤	にんじん	10 緑	玉葱	30 緑	じゃがいも	10 黄
薄揚げ	5 赤	薄揚げ	5 赤	白ねぎ	8 緑	にんじん	4 緑	玉葱	5 緑
けずり節	3	けずり節	3	にんじん	5 緑	淡口しょうゆ	0.4 緑	レモン果汁	2 黄
だし昆布	0.5 緑	だし昆布	0.5 緑	白ねぎ	3	カレー粉	0.5	自然塩	2 黄
白みそ	8 赤	白みそ	8 赤	にんじん	1 緑	ターメリック	0.1	牛乳	50 赤
赤みそ	4 赤	赤みそ	4 赤	淡口しょうゆ	6	クミン	0.4	ポタージュの素	3 黄
酒粕	4 黄	酒粕	4 黄	濃口しょうゆ	4	コリアンダー	0.1	白ワイン	1.5
煮干しだし	0.1 赤	酒	1	自然塩	0.5	りんごジュース	20 緑	自然塩	0.4
白ごま	1 黄	ごま油	0.5 黄	でんぶん	2 黄	トマトピューレ	15 緑	こしょう	0.1
				おにぎり用のり		ブルーベリー	2 緑	パセリ	1 緑
				1/2枚 緑		アガー	4 緑	粉チーズ	5 赤
						ばいせん小麦粉	5 黄	パン粉	3 黄
						米白皎油	0.8 黄	ブロッコリーのコーンとえ	
						自然塩	1.5	ブロッコリー	
						とんこつ	15	25 緑	
								キャベツ	
								20 緑	
								自然塩	
								0.2 緑	
								こしょう	
								0.1	

11月8日はいい歯の日!

むし歯を防ぐには...
歯垢を取りのぞくために、食事の後は歯をみがきましよう。また、だらだらと長い時間食べていると、それだけ口の中に菌が増えていきます。食事やおやつは時間を決めて食べるのが大切です。