

4月献立表

1日(火) ご飯 ラーメン ミートボール 煮物 デザート	2日(水) ご飯 豚肉の生姜焼き スパンテー みそ汁 デザート	3日(木) 鶏そぼろ丼 ひじきサラダ けんちん汁 デザート	4日(金) ご飯 西京焼き ぎょうざ 大根のきんぴら おすまし デザート	5日(土) パン 焼きそば ゆで卵 スープ デザート	7日(月) ご飯 鯖の南部焼き 白菜のおかか和え ひじきの煮物 みそ汁 デザート	8日(火) ご飯 肉うどん 炒り豆腐 デザート	9日(水) ご飯 鶏肉ごま照り焼き 卵とじ煮 おすまし デザート	10日(木) ハヤシライス ソテー スープ デザート	11日(金) ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のソテー 切干大根の炒め煮 おすまし デザート	12日(土) パン ビーフシチュー マカロニサラダ ゆで卵 デザート	14日(月) ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	15日(火) ご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート
米 ゆかり そば もやし 卵 焼豚スライス 青ねぎ 鶏ミンチ 玉ねぎ 厚揚げ いんげん パイナップル	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー スパゲティ アスパラガス 玉ねぎ 人参 ベーコン 白菜 えのき 人参 豆腐 バナナ	米 鶏ミンチ のり 卵 ひじき 人参 コーン 枝豆 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 オレンジ	米 ほき 白味噌 ぎょうざ 大根 人参 ごま 卵 人参 玉ねぎ ほうれん草 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム そば 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青のり 卵 わかめ 玉ねぎ もやし パセリ 市販ゼリー	米 鯖 ごま 白菜 かつおぶし ひじき 大豆 人参 うす揚げ こんにやく たけのこ 人参 玉ねぎ わかめ みかん 寒天	米 ごま 青のり うどん 牛肉 わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ りんご	米 鶏肉 ごま じゃがいも パセリ 卵 人参 ほうれん草 人参 もやし 青ねぎ ふ バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび 卵 キャベツ 玉ねぎ ごま パセリ パイナップル	米 鮭 チンゲン菜 人参 切干大根 人参 うす揚げ そうめん うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	ロールパン 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース マカロニ キャベツ 人参 きゅうり 卵 市販ゼリー	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ オレンジ	米 ゆかり そば 豚肉 えび キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ オレンジ
16日(水) ご飯 豚肉とたけのこの みそ炒め マカロニサラダ スープ デザート	17日(木) ビビンバ丼 チャプチェ 季節のみそ汁 デザート	18日(金) ご飯 マヨネーズ焼き サラダ スープ デザート	19日(土) パン ミートスパゲティ ゆで卵 スープ デザート	21日(月) ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の おかか和え 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	22日(火) わかめご飯 うどん アスパラガスの かき揚げ デザート	23日(水) ご飯 オムレツ風 ポテトサラダ スープ デザート	24日(木) ご飯 すき焼き風煮 しゅうまい みそ汁 デザート	25日(金) ご飯 白身魚のフライ サラダ スープ デザート	26日(土) パン クリームシチュー 海藻サラダ ゆで卵 デザート	28日(月) ご飯 鯖の照り焼き 白菜の和え物 豚汁 デザート	30日(水) チキンライス マカロニサラダ 春巻 スープ デザート	
米 豚肉 たけのこ キャベツ 人参 きくらげ マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 わかめ ごま りんご	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 季節の野菜 具材は当日 のお楽しみ ♪ パイナップル	米 ほき パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし わかめ 人参 玉ねぎ ごま みかん 寒天	丸ロールパン ジャム スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ ごま 市販ゼリー	米 わかめ うどん 卵 ほうれん草 うす揚げ アスパラガス さつまいも 人参 玉ねぎ オレンジ	米 卵 鶏ミンチ 玉ねぎ トマト じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ 豆苗 もやし 人参 ごま パセリ パイナップル	米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉ねぎ こんにやく 白菜 青ねぎ しゅうまい ほうれん草 ふ 大根 人参 バナナ	米 メルルーサ 卵 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 わかめ ごま 黄桃 寒天	ロールパン じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース わかめ キャベツ 人参 きゅうり えび 卵 市販ゼリー	米 鯖 白菜 卵 豚肉 人参 大根 ごぼう こんにやく うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	米 鶏肉 卵 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン グリーンピース マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 春巻 わかめ 大根 人参 ごま パイナップル		

0歳1歳にえびは入りません

4月献立表

卵除去/つぐみ

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)
ご飯 ラーメン ミートボール 煮物 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き スパソテー みそ汁 デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ けんちん汁 デザート	ご飯 西京焼き 鶏肉のソテー 大根のきんぴら おすまし デザート	パン 焼きそば さつまいもの煮物 スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き 白菜のおかか和え ひじきの煮物 みそ汁 デザート	ご飯 肉うどん 炒り豆腐 デザート	ご飯 鶏肉ごま照り焼き 煮浸し おすまし デザート	ハヤシライス ソテー スープ デザート	ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のソテー 切干大根の炒め煮 おすまし デザート	パン ビーフシチュー マカロニサラダ かぼちゃの煮物 デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	ご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート
米 ゆかり そば もやし コーン 焼豚スライス 青ねぎ 鶏ミンチ 玉ねぎ 厚揚げ いんげん パイナップル	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー スパゲティ アスパラガス 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 人参 豆腐 バナナ	米 鶏ミンチ のり コーン ひじき 人参 コーン 枝豆 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 オレンジ	米 ほき 白味噌 鶏肉 大根 人参 ごま 人参 玉ねぎ ほうれん草 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム そば 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青のり さつまいも わかめ 玉ねぎ もやし パセリ 市販ゼリー	米 鯖 ごま 白菜 かつおぶし ひじき 大豆 人参 うす揚げ こんにやく たけのこ 人参 玉ねぎ わかめ みかん 寒天	米 ゆかり うどん 牛肉 わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ りんご	米 鶏肉 ごま じゃがいも パセリ 人参 ほうれん草 人参 もやし 青ねぎ ふ バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび キャベツ 玉ねぎ ごま パセリ パイナップル	米 鮭 チンゲン菜 人参 切干大根 人参 うす揚げ そうめん うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	ロールパン 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース マカロニ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 市販ゼリー	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 人参 わかめ 青ねぎ 黄桃 寒天	米 ゆかり そば 豚肉 えび キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ オレンジ
16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	30日(水)	
ご飯 豚肉とたけのこの みそ炒め マカロニサラダ スープ デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 季節のみそ汁 デザート	ご飯 ほきの塩焼き サラダ スープ デザート	パン ミートスパゲティ さつまいもの煮物 スープ デザート	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の おかか和え 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	わかめご飯 うどん アスパラガスの かき揚げ デザート	ご飯 鶏バーグ ポテトサラダ スープ デザート	ご飯 すき焼き風煮 しゅうまい みそ汁 デザート	ご飯 白身魚のフライ サラダ スープ デザート	パン クリームシチュー 海藻サラダ かぼちゃの煮物 デザート	ご飯 鯖の照り焼き 白菜の和え物 豚汁 デザート	チキンライス マカロニサラダ 春巻 スープ デザート	
米 豚肉 たけのこ キャベツ 人参 きくらげ マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 わかめ ごま りんご	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 季節の野菜 具材は当日 のお楽しみ ♪ パイナップル	米 ほき ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし わかめ 人参 玉ねぎ ごま みかん 寒天	丸ロールパン ジャム スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース さつまいも 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ ごま 市販ゼリー	米 鯖 ほうれん草 かつおぶし 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ パイン 寒天	米 わかめ うどん コーン ほうれん草 うす揚げ アスパラガス さつまいも 人参 玉ねぎ オレンジ	米 鶏ミンチ 玉ねぎ トマト じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ 豆苗 もやし 人参 ごま パセリ パイナップル	米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉ねぎ こんにやく 白菜 青ねぎ しゅうまい ほうれん草 ふ 大根 人参 バナナ	米 メルルーサ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 わかめ ごま 黄桃 寒天	ロールパン じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース わかめ キャベツ 人参 きゅうり えび かぼちゃ 市販ゼリー	米 鶏肉 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン グリーンピース マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 春巻 わかめ 大根 人参 ごま パイナップル		

4月献立表

卵・乳除去/つぐみ

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)
ご飯 ラーメン ミートボール 煮物 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き スパソテー みそ汁 デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ けんちん汁 デザート	ご飯 西京焼き 鶏肉のソテー 大根のきんぴら おすまし デザート	ご飯 焼きそば さつまいもの煮物 おすまし デザート	ご飯 鯖の南部焼き 白菜のおかか和え ひじきの煮物 みそ汁 デザート	ご飯 肉うどん 炒り豆腐 デザート	ご飯 鶏肉ごま照り焼き 煮浸し おすまし デザート	ハヤシライス ソテー おすまし デザート	ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のソテー 切干大根の炒め煮 おすまし デザート	ご飯 煮物 マカロニサラダ おすまし デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	ご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート
米 ゆかり そば もやし コーン 豚肉 青ねぎ 鶏ミンチ 玉ねぎ 厚揚げ いんげん パイナップル	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー スパゲティ アスパラガス 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 人参 豆腐 バナナ	米 鶏ミンチ のり コーン ひじき 人参 コーン 枝豆 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 オレンジ	米 ほき 白味噌 鶏肉 大根 人参 ごま 人参 玉ねぎ ほうれん草 黄桃 寒天	米 そば 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青のり さつまいも わかめ 玉ねぎ もやし 市販ゼリー	米 鯖 ごま 白菜 かつおぶし ひじき 大豆 人参 うす揚げ こんにやく たけのこ 人参 玉ねぎ わかめ みかん 寒天	米 ゆかり うどん 牛肉 わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ りんご	米 鶏肉 ごま じゃがいも パセリ 人参 ほうれん草 人参 もやし 青ねぎ ふ バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび キャベツ 玉ねぎ パイナップル	米 鮭 チンゲン菜 人参 切干大根 人参 うす揚げ そうめん うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース マカロニ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 市販ゼリー	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 人参 わかめ 青ねぎ 黄桃 寒天	米 ゆかり そば 豚肉 えび キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ オレンジ
16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	30日(水)	
ご飯 豚肉とたけのこの みそ炒め マカロニサラダ おすまし デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 季節のみそ汁 デザート	ご飯 ほきの塩焼き サラダ おすまし デザート	ご飯 ミートスパゲティ さつまいもの煮物 おすまし デザート	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の おかか和え 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	わかめご飯 うどん アスパラガスの かき揚げ デザート	ご飯 鶏バーグ ポテトサラダ おすまし デザート	ご飯 すき焼き風煮 鶏肉のソテー みそ汁 デザート	ご飯 白身魚のフライ サラダ おすまし デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	ご飯 鮭の照り焼き 白菜の和え物 豚汁 デザート	チキンライス マカロニサラダ 豚肉のソテー おすまし デザート	
米 豚肉 たけのこ キャベツ 人参 きくらげ マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 季節の野菜 具材は当日 ♪ パイナップル	米 ほき ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし わかめ 人参 玉ねぎ みかん 寒天	米 スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース さつまいも 人参 わかめ 玉ねぎ 市販ゼリー	米 鯖 ほうれん草 かつおぶし 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ パイン 寒天	米 わかめ うどん コーン ほうれん草 うす揚げ アスパラガス さつまいも 人参 玉ねぎ オレンジ	米 鶏ミンチ 玉ねぎ トマト じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ 豆苗 もやし 人参 パイナップル	米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉ねぎ こんにやく 白菜 青ねぎ 鶏肉 ほうれん草 ふ 大根 人参 バナナ	米 メルルーサ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 わかめ 黄桃 寒天	米 じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース わかめ キャベツ 人参 きゅうり えび ほうれん草 玉ねぎ 市販ゼリー	米 鯖 白菜 人参 豚肉 人参 大根 ごぼう こんにやく うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	米 鶏肉 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン グリーンピース マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 豚肉のソテー わかめ 大根 人参 パイナップル	

4月献立表

乳除去/つぐみ

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)
ご飯 ラーメン ミートボール 煮物 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き スパソテー みそ汁 デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ けんちん汁 デザート	ご飯 西京焼き 鶏肉のソテー 大根のきんぴら おすまし デザート	ご飯 焼きそば ゆで卵 おすまし デザート	ご飯 鯖の南部焼き 白菜のおかか和え ひじきの煮物 みそ汁 デザート	ご飯 肉うどん 炒り豆腐 デザート	ご飯 鶏肉ごま照り焼き 卵とし煮 おすまし デザート	ハヤシライス ソテー おすまし デザート	ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のソテー 切干大根の炒め煮 おすまし デザート	ご飯 煮物 マカロニサラダ おすまし デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	ご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート
米 ゆかり そば もやし 卵 豚肉 青ねぎ 鶏ミンチ 玉ねぎ 厚揚げ いんげん パイナップル	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー スパゲティ アスパラガス 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 人参 豆腐 バナナ	米 鶏ミンチ のり 卵 ひじき 人参 コーン 枝豆 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 オレンジ	米 ほき 白味噌 鶏肉 大根 人参 ごま 人参 玉ねぎ ほうれん草 黄桃 寒天	米 そば 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青のり 卵 わかめ 玉ねぎ もやし 市販ゼリー	米 鯖 ごま 白菜 かつおぶし ひじき 大豆 人参 うす揚げ こんにやく たけのこ 人参 玉ねぎ わかめ みかん 寒天	米 ゆかり うどん 牛肉 わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ りんご	米 鶏肉 ごま じゃがいも パセリ 卵 人参 ほうれん草 人参 もやし 青ねぎ ふ バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 えび 卵 キャベツ 玉ねぎ パイナップル	米 鮭 チンゲン菜 人参 切干大根 人参 うす揚げ そうめん うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース マカロニ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 市販ゼリー	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 人参 わかめ 青ねぎ 黄桃 寒天	米 ゆかり そば 豚肉 えび キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ オレンジ
16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	30日(水)	
ご飯 豚肉とたけのこの みそ炒め マカロニサラダ おすまし デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 季節のみそ汁 デザート	ご飯 マヨネーズ焼き サラダ おすまし デザート	ご飯 ミートスパゲティ ゆで卵 おすまし デザート	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の おかか和え 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	わかめご飯 うどん アスパラガスの かき揚げ デザート	ご飯 オムレツ風 ポテトサラダ おすまし デザート	ご飯 すき焼き風煮 鶏肉のソテー みそ汁 デザート	ご飯 白身魚のフライ サラダ おすまし デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	ご飯 鯖の照り焼き 白菜の和え物 豚汁 デザート	チキンライス マカロニサラダ 豚肉のソテー おすまし デザート	
米 豚肉 たけのこ キャベツ 人参 きくらげ マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 季節の野菜 具材は当日 ♪ パイナップル	米 ほき パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし わかめ 人参 玉ねぎ みかん 寒天	米 スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 人参 わかめ 玉ねぎ 市販ゼリー	米 鯖 ほうれん草 かつおぶし 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ パイン 寒天	米 わかめ うどん 卵 ほうれん草 うす揚げ アスパラガス さつまいも 人参 玉ねぎ オレンジ	米 卵 鶏ミンチ 玉ねぎ トマト じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ 豆苗 もやし 人参 パイナップル	米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉ねぎ こんにやく 白菜 青ねぎ 鶏肉 ほうれん草 ふ 大根 人参 バナナ	米 メルルーサ 卵 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 わかめ 黄桃 寒天	米 じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース わかめ キャベツ 人参 きゅうり えび ほうれん草 玉ねぎ 市販ゼリー	米 鶏肉 卵 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン グリーンピース マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 豚肉のソテー わかめ 大根 人参 パイナップル		

4月献立表

卵・小麦/つぐみ

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)
ご飯 ミートボール 煮物 おすまし デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き ビーフソテー みそ汁 デザート	鶏そぼろ丼 ひじきサラダ けんちん汁 デザート	ご飯 西京焼き 鶏肉のソテー 大根のきんぴら おすまし デザート	ご飯 焼きビーフン さつまいもの煮物 おすまし デザート	ご飯 鯖の南部焼き 白菜のおかか和え ひじきの煮物 みそ汁 デザート	ご飯 炒り豆腐 おすまし デザート	ご飯 鶏肉ごま照り焼き 煮浸し おすまし デザート	ご飯 煮物 ソテー おすまし デザート	ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のソテー 切干大根の炒め煮 おすまし デザート	ご飯 煮物 ビーフンサラダ おすまし デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート	ご飯 汁ビーフン ミートボールの ケチャップ煮 デザート
米 ゆかり 鶏ミンチ 玉ねぎ 厚揚げ いんげん 春雨 もやし コーン 豚肉 ねぎ パイナップル	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー ビーフン アスパラガス 玉ねぎ 人参 コーン 白菜 えのき 人参 豆腐 バナナ	米 鶏ミンチ のり コーン ひじき 人参 コーン 枝豆 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 オレンジ	米 ほき 白味噌 鶏肉 大根 人参 ごま 人参 玉ねぎ ほうれん草 黄桃 寒天	米 ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青のり さつまいも わかめ 玉ねぎ もやし 市販ゼリー	米 鯖 ごま 白菜 かつおぶし ひじき 大豆 人参 うす揚げ こんにやく たけのこ 人参 玉ねぎ わかめ みかん 寒天	米 ゆかり 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ 春雨 牛肉 わかめ 青ねぎ りんご	米 鶏肉 ごま じゃがいも パセリ 人参 ほうれん草 人参 もやし 青ねぎ バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ パイナップル	米 鮭 チンゲン菜 人参 切干大根 人参 うす揚げ 春雨 うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース ビーフン キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 市販ゼリー	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 人参 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 人参 わかめ 青ねぎ 黄桃 寒天	米 ゆかり ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ オレンジ
16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	30日(水)	
ご飯 豚肉とたけのこの みそ炒め 春雨サラダ おすまし デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 季節のみそ汁 デザート	ご飯 ほきの塩焼き サラダ おすまし デザート	ご飯 焼きビーフン さつまいもの煮物 おすまし デザート	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の おかか和え 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	わかめご飯 アスパラガスの から揚げ おすまし デザート	ご飯 鶏バーグ ポテトサラダ おすまし デザート	ご飯 すき焼き風煮 鶏肉のソテー みそ汁 デザート	ご飯 白身魚のから揚げ サラダ おすまし デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	ご飯 鯖の照り焼き 白菜の和え物 豚汁 デザート	チキンライス 春雨サラダ 豚肉のソテー おすまし デザート	
米 豚肉 たけのこ キャベツ 人参 きくらげ 春雨 玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 季節の野菜 具材は当日 ♪ パイナップル	米 ほき ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし わかめ 人参 玉ねぎ みかん 寒天	米 ビーフン 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース さつまいも 人参 わかめ 玉ねぎ 市販ゼリー	米 鯖 ほうれん草 かつおぶし 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ パイン 寒天	米 わかめ アスパラガス さつまいも 人参 玉ねぎ 春雨 コーン ほうれん草 うす揚げ オレンジ	米 鶏ミンチ 玉ねぎ トマト じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ 豆苗 もやし 人参 パイナップル	米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉ねぎ こんにやく 白菜 青ねぎ 鶏肉 ほうれん草 大根 人参 バナナ	米 メルルーサ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 わかめ 黄桃 寒天	米 じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース わかめ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 市販ゼリー	米 鯖 白菜 人参 豚肉 人参 大根 ごぼう こんにやく うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	米 鶏肉 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン グリーンピース 春雨 人参 玉ねぎ きゅうり 豚肉のソテー わかめ 大根 人参 パイナップル	