

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかし	きいろ		あか	みどり		ちようみりようなど	米重量 <small>エタノール等除き 水分は含まず</small>
					ねつやちからになる		ちやにくやねになる	からだのちようしをととのえる			
1	げつ	ピースほろごはん		どうぶつすましじる イワシのかりカリフライ かわりあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりこく どうぶつ わかめ イワシ	グリーンピース にんじん しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり	みりん さけ しお かつおこんぶだしじる	557	
2	か	ほろごはん かこくとうパン		にくみそビーフン ひじきサラダ まっちゃワッフル	パン ビーフン ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく みそ ひじき ツナ	はくさい たまねぎ チンゲンサイ わかめ きくらげ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうゆ	チキンガラスープ こしょう さけ しょうゆ す	22.5 658	
きくちさんデー「アスパラガス」											
8	げつ	ポークハヤシライス		アスパラサラダ	こめ むぎ じゃがいも ハヤシライス カシューナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー いんげん チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマトピーユール アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	ワイン クチャップ デミグラスソース ソース す しょうゆ しお こしょう	597		
9	か	ミルクパン		ワンタンスープ ポテトサラダ ほうれんそうオムレツ	パン ワンタン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ もやし きゅうり コーン	さけ しょうゆ ちゅうかスープ チキンガラスープ す こしょう	20.9 663		
10	すい	むぎごはん		みそけんちんじる サバのしょうがに さんしょくなます	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう どうぶつ みそ サバ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	いりこだしじる しょうゆ さけ みりん しょうが	555 21.2		
11	もく	むぎごはん		はるさめコーンスープ チンジャオロースー アゼロラゼリー	こめ むぎ はるさめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン きゅうり	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ピーマン しょうが にんにく	チキンガラスープ しょうゆ さけ こしょう オイスターソース	609 19.6		
12	きん	むぎごはん		かきたまじる カツオフライ・ノンエッグタルソース ひじきあえ	こめ むぎ でんぷん かきたま ぶた あぶら ノンエッグタルソース ごま	ぎゅうにゅう たまご どうぶつ かまぼこ カツオ しそあじひじき	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる	596 23.9		
15	げつ	むぎごはん		マーボーどうぶつ くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう どうぶつ ぶたにく ぶたレバー だいす みそ くきわかめ ツナ	たまねぎ しょうが にんじん きくらげ しいたけ かんぴょう キャベツ きゅうり	トウバンジャン さけ しょうゆ チキンガラスープ オイスターソース す	597 27.2		
16	か	かぼちゃパン		じゃがいものミルクスープ ツーフードサラダ	パン じゃがいも こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこく いんげんまめ イカ エビ たまご わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ しょうゆ	チキンガラスープ こしょう コンソメ ワイン す しょうゆ	560 23.4		
17	すい	ぶたキムチどんぶり		ビーンズサラダ メロン	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす だいこんまめ きんとまめ チーズ ツナ	はくさいキムチ もやし キャベツ にんじん ごぼう ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり フロッコリー メロン	さけ チキンガラスープ しょうゆ みりん こしょう す	547 22.9		
18	もく	ピザトースト		ラビオリスープ かぼちゃサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン とりこく ぶたにく チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ かぼちゃ きゅうり コーン	ピザソース しょうゆ チキンガラスープ ワイン コンソメ こしょう す しお	552 21.1		
ふるさとくまさんデー「みなまた・あしきた」											
19	きん	むぎごはん		ぶたじる 夕チウオのこうみソース あまなつサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶつ みそ 夕チウオ	しょうが だいこん にんじん ねぎ ねぎ にんにく あまなつみかん キャベツ きゅうり たまねぎ	いりこだしじる さけ トウバンジャン しょうゆ みりん さとう す	606 23.1		
22	げつ	むぎごはん		じゃがいもたまねぎのみそじる てづくりとんかつ・いっしょくソース やさしいおこんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ ぶたにく たまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	いりこだしじる しお こしょう ソース す	669 25.7		
23	か	しゃん・イチゴジャム		やさしいスープ ポテトミートグラタン	パン ジャム マカロニ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きゅうり ぶたレバー だいす チーズ	コーン たまねぎ だいこん にんじん しめじ えだまめ マッシュルーム ほうれんそう みずくにトマト にんにく	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ ワイン クチャップ ソース こしょう	650 26.9		
24	すい	ゆかりごはん		にくじゃが ごまじゃごサラダ	こめ むぎ じゃがいも かんぴょう さとう あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう きゅうり ぶたにく だいす てんぷら チリメンジャコ わかめ	あかしそ たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	575 22.1		
25	もく	ひじきごはん		おやさいつみれのすましじる ししゃもフライ きゅうりのおかかあえ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま	ぎゅうにゅう とりこく ひじき あげ さかなすりみ どうぶつ わかめ シシャモ カツオぶし	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだしじる	583 28.0		
26	きん	ガルパンソーの カレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく だいす ぶたレバー チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが みずにトマト みかん おうとう バイン	クチャップ ソース ワイン チキンガラスープ カレー	657 21.1		
31	すい	むぎごはん		はるさめスープ おさかなツツ ひじきのり カットしらぬい	こめ むぎ はるさめ あぶら でんぷん さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりこく どうぶつ かまぼこ タラ ひじきのり	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ フロッコリー なす パプリカ スツキーニ しらぬい	しょうゆ ちゅうかスープ チキンガラスープ こしょう さけ みりん	610 26.6		

※22～26日の期間は、みかん果汁がつかず。

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。