

月	火	水	木	金
				<p>赤飯 精白米 もち米 小豆</p> <p>肉じゃが 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 糸こんにゃく しめじ 人参</p> <p>大豆とひじきのサラダ 大豆 ひじき 胡瓜 ゴマドレ</p> <p>ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 京揚げ えのき</p> <p>ココアクッキー ココア 小麦粉 コーンスターチ バター</p>
4	5	6	7	8
<p>ハヤシライス 精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 トマト エリンギ</p> <p>きゅうりの塩麹和え きゅうり パプリカ 塩麹</p> <p>アロエヨーグルト</p> <p>きなこあげパン ロールパン きなこ 砂糖</p>	<p>ごはん 昆布佃煮 精白米 昆布 かつお節</p> <p>かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ ベーコン 玉ねぎ 牛乳 チーズ パン粉</p> <p>キャベツのみそマヨ和え キャベツ ちくわ 白みそ マヨドレ</p> <p>卵豆腐のすまし汁 卵豆腐 えのき みつば</p> <p>バナナマフィン バナナ 小麦粉 牛乳 卵 バター 砂糖</p>	<p>麦ごはん 味付けのり 精白米 押し麦 味付けのり</p> <p>いわしの梅酢煮 いわし 梅酢 紫しそ</p> <p>高野豆腐の煮物 高野豆腐 玉ねぎ 卵</p> <p>汁麩のみそ汁 汁麩 生わかめ 京揚げ かいわれ</p> <p>チーズサブレ 粉チーズ 小麦粉 コーンスターチ バター</p>	<p>冷やし中華 中華めん 錦糸卵 ハム きゅうり もやし ごま 生姜</p> <p>しゅうまい しゅうまい</p> <p>杏仁豆腐 牛乳 寒天 黄桃缶 ブドウ</p> <p>じゃがいももち じゃがいも 片栗粉 醤油 砂糖</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>鶏のから揚げ 鶏肉 生姜</p> <p>ほうれん草のごま和え ほうれん草 すりごま</p> <p>かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ えのき 京揚げ</p> <p>梨</p> <p>ツナサンド 食パン シーチキン 玉ねぎ マヨドレ</p>
11	12	13	14	15
<p>牛丼 精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 えのき 糸こんにゃく 青ねぎ</p> <p>豆腐サラダ 豆腐 きゅうり トマト かつお節</p> <p>白菜のみそ汁 白菜 京揚げ えのき</p> <p>みたらしだんご 白玉粉 上新粉 砂糖 醤油 片栗粉</p>	<p>ロールパン</p> <p>ポテトのミートソース焼き じゃがいも 牛肉 トマト 玉ねぎ 人参 トマト缶 チーズ パン粉</p> <p>オニオンスープ 玉ねぎ チンゲン菜 エノキ 豚肉 コーン 生姜</p> <p>アボカドサラダ アボカド 花かつお</p> <p>三色おにぎり 精白米 ふりかけ 味付けのり かつお節</p>	<p>ポパイカレー 精白米 豚肉 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ</p> <p>野菜サラダ キャベツ きゅうり シーチキン パプリカ ごまドレ</p> <p>フルーツヨーグルト ヨーグルト バナナ 黄桃缶 脱脂粉乳</p> <p>ごまクッキー ホットケーキ粉 ごま バター</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>さわらの塩焼き さわら</p> <p>切干大根の煮つけ 切干大根 人参 京揚げ</p> <p>じゃがいものみそ汁 じゃがいも 玉ねぎ</p> <p>チョコバナナ バナナ チョコレート</p> <p>ハムマフィン ハム 豆腐 小麦粉 ケチャップ 砂糖</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>天ぷら えび かぼちゃ さつまいも 卵 玉ねぎ</p> <p>小松菜の土佐煮 小松菜 京揚げ かつお節</p> <p>キャベツのみそ汁 キャベツ ちくわ</p> <p>ホットドッグ ロールパン キャベツ ウィナー ケチャップ</p>
18	19	20	21	22
<p style="text-align: center;">敬老の日</p>	<p>ごはんとうりかけ 精白米 かつおぶりかけ</p> <p>おでん じゃが芋 ウィナー 厚揚げ 平天 生姜</p> <p>スイートトマト トマト 砂糖</p> <p>はんぺんのすまし汁 はんぺん えのき 生わかめ かいわれ</p> <p>じゃこトースト 食パン ちりめん 白ごま マヨドレ 青のり</p>	<p>十六穀ごはん 精白米 十六穀米</p> <p>がんもの炊き合わせ がんも かぼちゃ チンゲン菜 さつまいも</p> <p>豚汁 豚肉 豆腐 もやし 青ねぎ</p> <p>白玉みつ豆 白玉粉 上新粉 甘納豆 みかん缶 黄桃缶 寒天</p> <p>小松菜パウンドケーキ 小松菜 小麦粉 BP バター 砂糖 卵</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>豚肉の生姜焼き 豚肉 キャベツ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 生姜</p> <p>きゅうりとしらすの酢の物 きゅうり しらす 生わかめ ごま</p> <p>かきたま汁 卵 豆腐 えのき 青ねぎ</p> <p>梨</p> <p>おはぎ もち米 こしあんこ きなこ 砂糖</p>	<p>焼きサバちらし 精白米 さば 錦糸卵 しば漬け 干し椎茸 白ごま</p> <p>白菜のおかか和え 白菜 人参 かつお節</p> <p>ゆばのすまし汁 ゆば えのき みつば 絹豆腐</p> <p>黒糖蒸しパン 小麦粉 黒糖 豆乳 卵</p>
25	26	27	28	29
<p>さつまいもごはん 精白米 さつまいも</p> <p>筑前煮 鶏肉 じゃがいも ごぼう 人参 こんにゃく</p> <p>生わかめのみそ汁 生わかめ 絹豆腐 えのき みつば</p> <p>漬物 たくあん</p> <p>プレントースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 バター</p>	<p>麦ごはん 精白米 押し麦</p> <p>酢豚 豚しゃぶ 玉ねぎ パイン缶 パプリカ エリンギ</p> <p>春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 ハム</p> <p>コーンスープ 粒コーン 玉ねぎ エリンギ コーンクリーム 牛乳 チンゲン菜</p> <p>大芋芋 さつまいも 砂糖 しょうゆ</p>	<p>松たけごはん 精白米 松たけ</p> <p>さんまの塩焼き さんま 大根 ボン酢</p> <p>麩のすまし汁 汁麩 えのき ほうれん草</p> <p>梨</p> <p>マドレーヌ 小麦粉 バター 卵 砂糖 コーンスターチ</p>	<p>いなり寿司 精白米 すしあげ 干しいたけ 人参 ごま</p> <p>ブロッコリーのごま和え ブロッコリー すりごま</p> <p>カニカマのすまし汁 カニカマ えのき みつば</p> <p>ラスク 食パン 砂糖 バター</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>まんまるお月見コロケ じゃがいも 玉ねぎ ベーコン チーズ ケチャップ</p> <p>えびだんごのすまし汁 えび 白身すり身 豆腐 えのき かいわれ</p> <p>巨峰 巨峰</p> <p>お月見だんご 白玉粉 上新粉 こしあん</p>