

	月 10.24	火 11.25	水 12.26	木 13.27	金 14.28	土 1.15.29
完了期	<ul style="list-style-type: none"> ・ピビンバ丼 ごはん 牛肉 太もやし 人参 小松菜 or ほうれん草 ねぎ (しょうゆ、砂糖、酒、みりん、ゴマ油) ・中華スープ 大根 エリンギ 玉ねぎ 人参 ニラ (鶏ガラスープ、塩、ゴマ油) ・くだもの オレンジ さくらんぼ びわ Tポ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・新玉ねぎの ひき煮 豚ミンチ 新玉ねぎ 人参 えんどう豆 (しょうゆ、砂糖、酒、みりん、片栗粉) ・干物 ほけの聞き ・スタック野菜 じゃがいも オクラ トマト 黄パプリカ (塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・煮豚 豚肉 (しょうゆ、酒、砂糖) ・おぼろけのサラダ ひよこ豆 人参 りんご レーズン (塩) ・すまし汁 えのき まいたけ しめじ わかめ (油、みりん、しょうゆ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・アジの南蛮漬け アジ 新玉ねぎ 人参 ピマン (酒、しょうゆ、砂糖、酒、油、片栗粉) ・きゅうりと油揚げ のゴマ和え きゅうり 油揚げ 青じそ ゴマ (しょうゆ) ・みそ汁 なす オクラ 3 (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おぼろけの カレーライス ごはん 合びきミンチ おぼろけ 人参 玉ねぎ バター 小麦粉 カレー粉 スキムミルク ヨーグルト チーズ (ケチャップ、黒砂糖、塩) ・コールスコーサラダ キャベツ きゅうり ひよこ豆 赤パプリカ (酒、砂糖、塩、オリーブ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・マポ豆腐丼 ごはん 豚ミンチ 豆腐 ねぎ 片栗粉 (味噌、鶏ガラスープ、しょうゆ、塩、ゴマ油) ・きゅうりとオクラの 中華風サラダ きゅうり オクラ トマト 太もやし (酒、砂糖、塩、しょうゆ、ゴマ油)
	3時のおやつ	冷やしうどん、お茶	お好み焼き、牛乳	和ごころと豆乳	ミルクフランス、牛乳	④④ ういろう、お茶
	月 3.17	火 4.18	水 5.19	木 6.20	金 7.21	土 8.22
完了期	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・すき焼き風煮 牛肉 焼豆腐 玉ねぎ 人参 白ねぎ 3 (しょうゆ、酒、みりん、砂糖) ・きゅうりとわかめの ゴマ酢和え きゅうり わかめ ゴマ (酒、砂糖、塩) ・みそ汁 じゃがいも 人参 油揚げ ねぎ (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・いわしおぼろけ 魚 片栗粉 (しょうゆ、酒、みりん、砂糖) ・三色ピマンの カウパイル和め ピマン 赤パプリカ 黄パプリカ 花わお (しょうゆ、酒、みりん、油) ・すまし汁 大根 人参 しめじ みょうろ (酒、みりん、しょうゆ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・冷しゃぶ 豚肉 キャベツ 三度豆 きゅうり ピマン トマト わかめ すだち パネス (しょうゆ、砂糖、酒、みりん) ・みそ汁 ひよこ豆 ねぎ (味噌) ・くだもの さくらんぼ オレンジ びわ Tポ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・コーンクリーム シチュー シーチキン じゃがいも 玉ねぎ 人参 アスパラ コーン or コーゲル バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク チーズ (塩) ・新玉ねぎとパプリカ 豚肉 新玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ セロリ (酒、塩、砂糖、オリーブ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・魚のいしや焼き 魚 魚 青のり (酒、しょうゆ、油) ・かりんとう大根の 煮物 かりんとう大根 人参 油揚げ ひよこ豆 水煮大豆 (しょうゆ、みりん、酒、塩、砂糖、油) ・すまし汁 豆腐 まいたけ オクラ (酒、みりん、しょうゆ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・豚肉と玉ねぎの 炒め物 豚肉 玉ねぎ (酒、しょうゆ) ・マカロニサラダ マカロニ シーチキン きゅうり 人参 コーン (酒、さけ、塩) ・みそ汁 3 わかめ (味噌)
	3時のおやつ	おぼろけのわかめ、お茶	パプリカステーキ、牛乳	和ごころと豆乳	梅ととろろ汁、お茶	フルーツあんみつ、牛乳