



今和6年5日

亩古都立辅**匡**特别支挥学校

令和6年5月 東京都立練馬特別支援学校				
月	火	水	木	金
		1	2	3
		ご飯	_	
※都合により献立内容を変更させ	今月の平均栄養素量	すまし汁	プルコギ丼	【憲法記念日】
ていただくことがあります。	7月00~3不良乐里	鶏肉の梅味噌焼き	カントンスープ	
	ナカルギ 7F2kaal			۸ -
※表内の数値	エネルギー 753kcal	野菜炒め	大根とホタテのサラダ	O. T. S. C.
エネルギー/たんぱく質/塩分は		抹茶ミルクゼリー	牛乳 (180ビン)	Second Second
日本食品標準成分表2020年版	たんぱく質 32.4g	牛乳(180ビン)		
(八訂)で算出しています。		764kcal/30.6g/2.8g	765kcal/34.0g/3.7g	
※食品名は、おもに使用する	塩分 3.4g	鶏肉,ペーコン,クリーム,牛乳,大根,ほうれん草,えのき茸,梅干し,しそ葉,キャベツ,人参,	豚肉、鶏肉、豆腐、ホタテ、牛乳、にんにく、玉葱、人参、えのき茸、緑豆もやし、にら、生姜、	25 CHX
食材です。		にんにく、ピーマン、米、ごま、油	大根,筍,青梗菜,きゅうり,切干し大根,米,	1
及初 C 9 。			油,春雨,ごま,卵不使用マヨネーズ	
6	7	8	9	10
			ご飯	
【振替休業日】	焼き鶏丼	チーズミートサンド	根菜ごま汁	五目チャーハン
	味噌汁	ポトフ	鯖の味噌煮	ワンタンの皮の味噌スープ
		• • •	キャベツときゅうりの浅漬け	
	千草和え	カラフルサラダ		ナムル
	牛乳 (180ビン)	牛乳(180ビン)	りんごゼリー	牛乳(180ビン)
 			牛乳(180ビン)	
	750kcal/31.4g/3.4g	744kcal/35.2g/4.3g	751kcal/33.6g/2.7g	753kcal/27.8g/3.7g
	鶏肉,油揚げ,あおさ,卵,牛乳,ねぎ,人参, じ゚ーマン,にら,緑豆もやし,大根,ほうれん草,	豚肉,チース、鶏肉,ウィンナー,牛乳,にんにく, 玉葱、人参トマト(缶)、セロリ,キャヘ・ツ,マッシュルー	豚肉,油揚げ,鯖,昆布,牛乳,人参,蓮根,生姜,キャヘッ,きゅうり,りんごジュース,りんご	豚肉,卵,わかめ,牛乳,生姜,ねぎ,人参,椎茸,にら,キャヘッ,きゅうり,にんにく,米,油,ワン
)	キャヘ・ツ、米、ごま油	ム,グリンピース,かぼちゃ,赤パプリカ,きゅうり,	(缶),米,じゃが芋,こんにゃく,ごま	タンの皮、ごま油
		コーン,蓮根,コッペパン,油,薄力粉,じゃが芋,さ つま芋		
13	14	15	16	17
				ご飯
キーマカレーライス	わかめご飯	ご飯	ナポリタン風スパゲッティー	飛鳥汁
フレンチサラダ	味噌汁	すまし汁	ふわふわ卵のスープ	鰆の照り焼き
果物(なつみオレンジ)	揚げ出し豆腐	鶏肉とこんにゃくの味噌煮		切り干し大根の煮物
	ツナと蓮根のサラダ	土佐酢和え		マカロニサラダ(卵不使用マヨ)
牛乳(180ビン)			牛乳 (180ビン)	
7701 1 400 5 40 5	牛乳(180ビン)	牛乳(180ビン)	7001 1 (00 0 (4 0	牛乳(180ビン)
773kcal / 29.5g / 2.5g	773kcal/27.1g/3.7g	731kcal / 29.8g / 2.7g	766kcal / 30.9g / 4.3g	754kcal/36.4g/3.6g 鶏肉.豆腐.牛乳.鰆.竹輪.ハム.大根.人参.
豚肉,鶏肉,大豆,チーズ,牛乳,にんにく,生姜,玉葱,人参,トマト(缶),グリンピース,きゅうり.	わかめご飯の素,豆腐,ッナ,牛乳,玉葱,な す,小松菜,大根,人参,えのき茸,筍,万能	鶏肉,粉かつお,牛乳,小松菜,大根,ねぎ, 生姜,ごぼう,筍,人参,椎茸,さやいんげん,	へ・ーコン,ウィンナー,チース・,豚肉,卵,牛乳,にん にく,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト(缶),ピーマン,	鶏肉,豆腐,午乳,黭,竹輪,ハム,大根,人参, ごぼう,生姜,切干し大根,椎茸,さやいん
キャベツ,アスパラガス,なつみオレンジ,米,有塩 バター,薄力粉,オリーブ油	ねぎ,キャヘッ,きゅうり,蓮根,レモン汁,玉葱, 米,ごま油,ごま		ほうれん草,キャベツ,緑豆もやし,きゅうり, ホールコーン,スパゲッティ,オリーブ油	げん,キャヘッ,きゅうり,玉葱,米,油,マカロニ,卵 不使用マヨネース
ハダー、海ノルが、オリーノ油	木、こま油、こま	ル·手	ホールコーン,入ハ ケ ツティ,オリーン 油	个使用 <3 = - 人
00				
20				
	21	22	23	24
<u> </u>	21	22	23 ご飯	24
	21 ガーリックトースト	22 青菜ご飯		24 スタミナ丼
ご飯	ガーリックトースト		ご飯	
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー	青菜ご飯 味噌汁	ご飯 中華スープ ユーリンチー	スタミナ丼 すまし汁
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ (ごまドレッシング)	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え
ご飯 ピリ辛味噌汁 ^{豆腐ハンバーグ} おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ)	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン)	スタミナ丼 すまし汁
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ビン)	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ (ごまト゚レッシング) 牛乳 (180ビン)	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン)	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ビン)	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ビン)
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ビン) 741kcal/36.4g/3.0g	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ (ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g/3.1g	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ビン) 771kcal/29.0g/3.2g	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180t*ン) 770kcal/33.1g/3.3g
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180t'ソ) 741kcal/36.4g/3.0g 豚肉わかめ.豆腐.ひじき.しらす干し牛 乳生姜大根人参ごぼうえのき重ね	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳(180ピン) 743kcal/32.1g/3.1g 牛乳豚肉チーズにんにく生姜玉葱人 参グリンピースキャペッハ枚菜緑豆もやし	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉,さつま揚げ、茎わかめ,無糖 練乳,牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180t`)) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく、玉葱キャケッ人参きゅうりパロ光ご	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ビン) 770kcal/33.1g/3.3g 豚肉豆腐が輪牛乳にんにく玉葱.キャ ヘツ.にら、赤パワリカピーマン生姜えのき茸.
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピソ) 741kcal/36.4g/3.0g 豚肉わかめ豆腐ひじきしらず干し牛 乳生姜大根人参ごぼうえのき苦れ き玉葱キャヘツハ松葉米ごま油じゃが	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ (ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g/3.1g 牛乳豚肉チ-ズにんにく生姜 正葱人 参がリンピース+ャペツ・小松菜緑豆もやし、 コーン食パンオリーア油 有塩パター油しゃが	青菜ご飯味噌汁 五目肉じゃが茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉さつま揚げ茎わかめ無糖 線乳牛乳もみ菜大根小松菜、生姜玉 葱筍、人参椎茸さやいんげん切干し大	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180t`)) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく、玉葱キャケッ人参きゅうりパロ光ご	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ビン) 770kcal/33.1g/3.3g 豚肉豆腐竹輪牛乳にんにく、玉葱キャ
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180t'ソ) 741kcal/36.4g/3.0g 豚肉わかめ.豆腐.ひじき.しらす干し牛 乳生姜大根人参ごぼうえのき重ね	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳(180ピン) 743kcal/32.1g/3.1g 牛乳豚肉チーズにんにく生姜玉葱人 参グリンピースキャペッハ枚菜緑豆もやし	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉,さつま揚げ、茎わかめ,無糖 練乳,牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180t`)) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく、玉葱キャケッ人参きゅうりパロ光ご	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ビン) 770kcal/33.1g/3.3g 豚肉豆腐.竹輪牛乳にんにく玉葱.キャ ヘツ.にら、赤パブリルビーマン、生姜えのき茸.
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピン) 741kcal/36.4g/3.0g 豚肉わかめ.豆腐,ひじき.しらず干しキ 乳生姜大根.人参にぼうえのき苦丸 き.玉葱.キャケッ/小松菜米.ごま油.じゃが 芋.ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g/3.1g 牛乳豚肉チーズ.Tcんにく生姜.T.葱人 参介リンピースキャベッ小松菜,緑豆もやし、コーン食パンオリーブ油,有塩パター油.じゃが 芋,薄カ粉.ごま	青菜ご飯味噌汁 五目肉じゃが茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉さつま揚げ茎わかめ無糖 練乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜 練乳牛乳・おみ菜大根小竹丸切干し大根エリンギ、水菜パブリカ(赤・黄)、米ごま油、こよこんにゃく、じゃが芋、卵不使用マコネース、	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく玉葱キャヘツ人参きゅうりパルン米ご ま薄カ粉ごま油	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal/33.1g/3.3g 豚肉豆腐竹輪牛乳にんにく玉葱キャ ペツ、にら、赤パプリカピーマン生姜えのき茸、 小松菓、大根、しめじ、米.ごま油.ごま
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピン) 741kcal/36.4g/3.0g 豚肉わかめ豆腐ひじきしらず干し牛 乳生姜大根人参ごぼうえのき茸ん	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ (ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g/3.1g 牛乳豚肉チ-ズにんにく生姜 正葱人 参がリンピース+ャペツ・小松菜緑豆もやし、 コーン食パンオリーア油 有塩パター油しゃが	青菜ご飯味噌汁 五目肉じゃが茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ)牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g油揚げ豚肉さつま揚げ茎わかめ無糖線乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉葱、筍、人参、椎茸、さやいんげん、切干し大根エリンギ、水菜、ハブリが赤・黄)、米ごま油、ごま、こんにゃく、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180t`)) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく、玉葱キャケッ人参きゅうりパロ光ご	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳 (180ピン) 770kcal / 33.1g/3.3g 豚肉豆腐、竹輪、牛乳にんにく、玉葱、キャ ペツ、にら赤ハブリカビーマン生姜えのき茸、 小松菜、大根、しめじ、米、ごま油、ごま
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピン) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ.豆腐,ひじきしらず干しキ 乳生姜大根人参心にぼうえのき茸ね ま、玉葱.キャヘッハ松菜米、ごま油.じゃが 芋.ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ビン) 743kcal / 32.1g / 3.1g 牛乳豚肉チーズ にんにく生姜、玉葱人 参グリンビースキャベッ小松菜 緑豆もやし、コーン食 パンオリーブ油 有塩 パター油 じゃが 芋、薄カ粉、ごま	青菜ご飯味噌汁 五目肉じゃが茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉さつま揚げ茎わかめ、無糖練乳+乳もみ葉木根小松菜生姜玉葱、筍、人参・株茸、さやいんげんサーレス 低コパギ・水葉ハブリが赤・黄、米ごま油、ごま、こんにゃくじゃが芋、卵不使用マヨネーズ 29 きつねご飯	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく、玉葱キャベッ、人参、きゅうり、メロン、米.ご ま、薄力粉.ごま油	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal / 33.1g / 3.3g 豚肉豆腐,竹輪,牛乳にんにく、玉葱.キャ ペツ.にら、赤パブリカピーマン生姜えのき茸、 小松菜,大根、しめじ、米.ごま油.ごま 31 ご飯
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピン) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ.豆腐,ひじきしらず干しキ 乳生姜大根人参心にぼうえのき茸ね ま、玉葱.キャヘッハ松菜米、ごま油.じゃが 芋.ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g/3.1g 牛乳豚肉チーズ.Tcんにく生姜.T.葱人 参介リンピースキャベッ小松菜,緑豆もやし、コーン食パンオリーブ油,有塩パター油.じゃが 芋,薄カ粉.ごま	青菜ご飯味噌汁 五目肉じゃが茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ)牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g油揚げ豚肉さつま揚げ茎わかめ無糖線乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉葱、筍、人参、椎茸、さやいんげん、切干し大根エリンギ、水菜、ハブリが赤・黄)、米ごま油、ごま、こんにゃく、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく玉葱キャヘツ人参きゅうりパルン米ご ま薄カ粉ごま油	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal / 33.1g/3.3g 豚肉豆腐(竹輪.牛乳にんにく玉葱.キャ ペッ.にら赤パフリカピーッ2生姜えのき茸, 小松菜,大根.しめじ.米.ごま油.ごま
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピン) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ.豆腐.ひじき.しらチ干し.牛乳生姜大根人参ごぼうえのき茸ねぎ.玉葱.キャヘツ.小松菜.米.ごま油.じゃが 芋.ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ビン) 743kcal / 32.1g / 3.1g 牛乳豚肉チーズ にんにく生姜、玉葱人 参グリンビースキャベッ小松菜 緑豆もやし、コーン食 パンオリーブ油 有塩 パター油 じゃが 芋、薄カ粉、ごま	青菜ご飯味噌汁 五目肉じゃが茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉さつま揚げ茎わかめ、無糖練乳+乳もみ葉木根小松菜生姜玉葱筍、人参・株茸さやいんげんサーレス 低コパギ・水葉ハブリが赤・黄、米ごま油、ごまこんにゃくじゃが芋、卵不使用マヨネーズ 29 きつねご飯	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく、玉葱キャベッ、人参、きゅうり、メロン、米.ご ま、薄力粉.ごま油	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal / 33.1g / 3.3g 豚肉豆腐,竹輪,牛乳にんにく、玉葱.キャ ペツ.にら、赤パブリカピーマン生姜えのき茸、 小松菜,大根、しめじ、米.ごま油.ごま 31 ご飯
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピン) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ.豆腐.ひじき.しらチ干し.牛乳生姜大根人参ごぼうえのき茸ねぎ.玉葱.キャヘツ.小松菜.米.ごま油.じゃが 芋.ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ビン) 743kcal / 32.1g/3.1g 牛乳豚肉,チース,にんにく、生姜、玉葱、人参グリンピースキャベッハ松菜緑豆もやし、コーン食パンオリーア油、有塩パケー油、じゃが芋沸カ粉、ごま	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ビン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉きつま揚げ茎わかめ無糖 練乳+乳もみ菜大根小松菜上姜ま 素筍人多株宜さやいんげん切中上大 根エリンギ、水菜ハブリカ(赤・黄)、米ごまこんにやくじゃが芋、卵不使用マヨネーズ 29 きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉、牛乳ねぎ、生姜にんにく、玉葱、キャヘッ、人参、きゅうり、パロン、米、ごま薄力粉、ごま油	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳 (180ピン) 770kcal / 33.1g/3.3g 豚肉豆腐,竹輪牛乳にんにく玉葱.キャ ヘツ.にら、赤ハブリカピーマン、生姜えのき茸、 小松菜、大根、しめじ、米、ごま油、ごま 31 ご飯 おくずかけ 鮭の味噌マコネーズ焼き(卵不使用マコ)
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳 (180ピン) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ.豆腐.ひじきしらす干し牛乳生姜夫魚/ぼうえのき茸ね き玉葱.キャヘツ.小松菜米.ごま油.じゃが 芋.ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g/3.1g キ乳豚肉,チーズにんにく生姜玉葱人 参介リンピースキャグ・小松菜緑豆もやし、 コーン食ハンオリーブ油,有塩パケー油じゃが 芋、薄カ粉,ごま 28 カレーピラフ じゃが芋のポタージュ イタリアンサラダ	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉,さつま揚げ茎わかめ,無糖 練乳+乳・み菜大根/小松菜・生姜玉 葱筍人参椎茸さやいんげん切干し大 根エリンギ・水菜ハブリカ(赤・黄)、米ごまこんにやく、じゃが芋・卵不使用マヨネース。 29 きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き 野菜の辛し和え	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ビン) 771kcal / 29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく玉葱キャヘッ人参きゅうりパロン米ご ま、薄カ粉、ごま油 30 あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え フルーツョーグルト	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳 (180ピン) 770kcal / 33.1g/3.3g 豚肉豆腐.竹輪牛乳にんにく玉葱.キャ ヘツ.にら.赤ハブリカピーマン.生姜えのき茸. 小松菜.大根.しめじ.米.ごま油.ごま 31 ご飯 おくずかけ 鮭の味噌マヨネース゚焼き(卵不使用マヨ) 炒り豆腐
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピン) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ、豆腐、ひじき、しらず干し牛乳、生姜大根、人参、ごぼう、えのき茸、ね き、玉葱、キャペウ、小松菜、米、ごま油、じゃが 芋、ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまト゚レッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g/3.1g キ乳豚肉,チーズ,にんにく、生姜,玉葱,人参グリンピース+ペッ小松菜緑豆もやし、コーン食かンオリーブ油,有塩パター油,じゃが芋,薄カ粉,ごま 28 カレーピラフ じゃが芋のポタージュ	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉含つま揚げ茎わかめ無糖 練乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉 葱筍人多椎茸さやいんげん切干し大根エリンギ、水菜ハブリが(赤・黄)米ごまこんにやくじゃが芋,卵不使用マヨネーズ 29 きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き 野菜の辛し和え みかん入りミルクゼリー	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ビン) 771kcal/29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉、牛乳ねぎ、生姜にん にく、玉葱、キャヘツ、人参、きゅうり、メロン、米、ご ま、薄力粉、ごま油 30 あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳 (180ピン) 770kcal / 33.1g/3.3g 豚肉豆腐竹輪牛乳にんにく玉葱キャ ヘツにら赤ハブリカピーマン、生姜えのき茸、 小松菜、大根しめじ、米、ごま油、ごま 31 ご飯 おくずかけ 鮭の味噌マコネーズ焼き(卵不使用マヨ) 炒り豆腐 磯香和え
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピソ) 741kcal/36.4g/3.0g 豚肉わかめ豆腐ひじきしらず干し牛乳生姜大根人参ごぼうえのき茸ね き玉葱キャペツハ松菜米、ごま油じゃが 芋、ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g / 3.1g 牛乳豚肉チーズ.Tc.Aにく生姜正葱入人 参介リンピースキャベツ.小松菜緑豆もやし、 コーン食かよりーブ油,有塩パター油.じゃが 芋、薄カ粉,ごま 28 カレーピラフ じゃが芋のポタージュ イタリアンサラダ 牛乳 (180ピン)	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉きつま揚げ茎わかめ無糖 練乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜上大根エリンギ、水菜パブリカ(赤・黄)米ごま油、こよことのと、じゃが芋、卵不使用マヨネースマ 29 きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き 野菜の辛し和え みかん入りミルクゼリー 牛乳(180ピン)	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal / 29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にんにく玉葱キャヘツ人参きゅうりメロン米ごま満力粉。ごま油 30 あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え フルーツョーグルト 牛乳(180ピン)	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal/33.1g/3.3g 豚肉豆腐竹輪牛乳にんにく玉葱キャ ペツ、にら、赤パプリカピーマン生姜えのき茸、 小松菓、大根しめじ、米.ごま油.ごま 31 ご飯 おくずかけ 鮭の味噌マヨネーズ焼き(卵不使用マヨ) 炒り豆腐 磯香和え 牛乳(180ピン)
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピソ) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ豆腐ひじきしらず干し牛乳生姜大根人参ごぼうえのき茸ね き玉葱キャペツ小松菜米、ごま油じゃが 芋、ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g / 3.1g 牛乳豚肉チーズ.Icんにく生姜正葱 人 参がリンピース+ャベッル松菜緑豆もやし、 コーン食かカリーブ油 / 塩パター油 しゃが 芋、薄カ粉、ごま 28 カレーピラフ じゃが芋のポタージュ イタリアンサラダ 牛乳 (180ピン) 750kcal / 26.5g/3.6g	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉きつま揚げ茎わかめ無糖 練乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉 根エリルギ、水菜パブリカ(赤・黄)米ごま油。こよこんにゃくじゃが芋、卵不使用マヨネースマ 29 きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き 野菜の辛し和え みかん入りミルクゼリー 牛乳(180ピン) 740kcal/33.5g/3.3g	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal / 29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にん にく玉葱キャペツ人参きゆうりパロン米ご ま薄力粉ごま油 30 あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え フルーツョーグルト 牛乳(180ピン) 770kcal / 41.6g/3.8g	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal/33.1g/3.3g 豚肉豆腐竹輪牛乳にんにく玉葱.キャ ペツ.にら.赤パプリカピーマン.生姜えのき茸, 小松菓大根しめじ.米.ごま油.ごま 31 ご飯 おくずかけ 鮭の味噌マヨネーズ焼き(卵不使用マヨ) 炒り豆腐 磯香和え 牛乳(180ピン) 732kcal/38.3g/3.6g
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピソ) 741kcal/36.4g/3.0g 豚肉わかめ豆腐ひじきしらず干し牛乳生姜大根人参ごぼうえのき茸ね き玉葱キャペツハ松菜米、ごま油じゃが 芋、ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g / 3.1g 牛乳豚肉チーズにんにく生姜 添え をパリンピースキャペッルが乗業録宣もやし、コーン食パンオリーブ油 有塩パター油.じゃが 芋薄カ粉.ごま 28 カレーピラフ じゃが芋のポタージュイタリアンサラダ 牛乳 (180ピン) 750kcal / 26.5g / 3.6g 豚肉ペーコン大豆チャス゚ワリーム、牛乳にんにく生姜 玉葱マッシュルーム人参コーンピーマ	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal / 31.6g/3.8g 油揚げ豚肉さつま揚げ茎わかめ無糖 線乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉 葱筍人参・椎茸さやいんげん・切干し大根エリルギ・水菜・ハブリが赤・黄)米ごま油・こま。こんにゃくにゃが芋・卵不使用マヨネース゚ 29 きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き 野菜の辛し和え みかん入りミルクゼリー 牛乳(180ピン) 740kcal / 33.5g/3.3g 鶏肉油揚げ・卵・チーズ・牛乳人参さやいんげんにら・玉葱さやいんげん 線豆も	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal / 29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にんに、玉葱キャベッ人参きゅうリメロン、米.ごま、薄力粉.ごま油 30 あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え フルーツョーグルト 牛乳(180ピン) 770kcal / 41.6g/3.8g 豚肉あさりいかえび、竹輪ヨーケルト牛 乳生姜人参玉葱キャベッスななしめじ、	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal / 33.1g / 3.3g 豚肉豆腐、竹輪・牛乳にんにく玉葱、キャ ベツにら、赤パブリルビーン、生姜えのき茸、 小松菜、大根、しめじ、米、ごま油、ごま 31 ご飯 おくずかけ 鮭の味噌ママネーズ焼き(卵不使用マヨ) 炒り豆腐 磯香和え 牛乳(180ピン) 732kcal / 38.3g / 3.6g 油揚げ、鮭豆腐のり、牛乳、人参椎茸、玉 窓ねぎ、ごぼうキャベツ、緑豆もやし、小松
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピソ) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ豆腐ひじきしらず干し牛乳生姜大根人参ごぼうえのき茸ね き玉葱キャペツ小松菜米、ごま油じゃが 芋、ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g / 3.1g 牛乳豚肉,テ-ズにんにく生養 正葱 人 参がリンピース+ャペツ,小松菜緑豆もやし、コーン食パンオリーブ油 有塩パター油 しゃが 芋、薄カ粉,ごま 28 カレーピラフ じゃが芋のポタージュイタリアンサラダ 牛乳 (180ピン) 750kcal / 26.5g / 3.6g 豚肉ベーコン大豆デース゚ワリーム 牛乳にん にく、生姜 玉葱、マッシュルーム、人参コーンドーマ ンキャヘッきゅうリハブリが赤・黄)、米 有塩	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal/31.6g/3.8g 油揚げ豚肉きつま揚げ茎わかめ無糖 練乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉 根エリルギ、水菜パブリカ(赤・黄)米ごまさんにゃくじゃが芋、卵不使用マヨネース² 29 きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き 野菜の辛し和え みかん入りミルクゼリー 牛乳(180ピン) 740kcal/33.5g/3.3g 鶏肉油揚げ卵チーズ,牛乳人参さやいんげんにら玉葱さやいんげんが緑豆もんけんにら玉葱さやいんげん線豆もかしんげんに気速さやいんげんが最豆もいんげんにのき茸羹材(缶)米油に	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal / 29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にんにく玉葱キャヘツ人参きゆうりパルン米ごま満力粉にま油 30 あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え フルーツョーグルト 牛乳(180ピン) 770kcal / 41.6g/3.8g 豚肉あさりいかえび竹輪ヨウルト牛 乳生姜人参玉葱キャヘツぶなしめじ、ヒーフと青梗菜大根トでい	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal/33.1g/3.3g 豚肉豆腐竹輪牛乳にんにく玉葱キャ ペツ、にら、赤パプリカピーマン、生姜えのき茸、 小松菜、大根、しめじ、米.ごま油、ごま 31 ご飯 おくずかけ 鮭の味噌マヨネース゚焼き(卵不使用マヨ) 炒り豆腐 磯香和え 牛乳(180ピン) 732kcal/38.3g/3.6g 油揚げ鮭豆腐のり、牛乳、人参椎茸玉 葱ねぎごぼう、キャペツ,緑豆もやヒ,小松 栗米里芋しらたき豆麩ひやむぎ油ご
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ピソ) 741kcal / 36.4g/3.0g 豚肉わかめ豆腐ひじきしらず干し牛乳生姜大根人参ごぼうえのき茸ね き玉葱キャペツ小松菜米、ごま油じゃが 芋、ごま	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳 (180ピン) 743kcal / 32.1g / 3.1g 牛乳豚肉チーズにんにく生姜 添え をパリンピースキャペッルが乗業録宣もやし、コーン食パンオリーブ油 有塩パター油.じゃが 芋薄カ粉.ごま 28 カレーピラフ じゃが芋のポタージュイタリアンサラダ 牛乳 (180ピン) 750kcal / 26.5g / 3.6g 豚肉ペーコン大豆チャス゚ワリーム、牛乳にんにく生姜 玉葱マッシュルーム人参コーンピーマ	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ピン) 724kcal / 31.6g/3.8g 油揚げ豚肉さつま揚げ茎わかめ無糖 線乳牛乳もみ菜大根小松菜生姜玉 葱筍人参・椎茸さやいんげん・切干し大根エリルギ・水菜・ハブリが赤・黄)米ごま油・こま。こんにゃくにゃが芋・卵不使用マヨネース゚ 29 きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き 野菜の辛し和え みかん入りミルクゼリー 牛乳(180ピン) 740kcal / 33.5g/3.3g 鶏肉油揚げ・卵・チーズ・牛乳人参さやいんげんにら・玉葱さやいんげん 線豆も	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ピン) 771kcal / 29.0g/3.2g わかめ豆腐鶏肉牛乳ねぎ生姜にんに、玉葱キャベッ人参きゅうリメロン、米.ごま、薄力粉.ごま油 30 あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え フルーツョーグルト 牛乳(180ピン) 770kcal / 41.6g/3.8g 豚肉あさりいかえび、竹輪ヨーケルト牛 乳生姜人参玉葱キャベッスななしめじ、	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ピン) 770kcal / 33.1g / 3.3g 豚肉豆腐、竹輪・牛乳にんにく玉葱、キャ ベツにら、赤パブリルビーン、生姜えのき茸、 小松菜、大根、しめじ、米、ごま油、ごま 31 ご飯 おくずかけ 鮭の味噌ママネーズ焼き(卵不使用マヨ) 炒り豆腐 磯香和え 牛乳(180ピン) 732kcal / 38.3g / 3.6g 油揚げ、鮭豆腐のり、牛乳、人参椎茸、玉 窓ねぎ、ごぼうキャベツ、緑豆もやし、小松