































































日(曜)	こんだてがい	黄(おもにエネルギーのもとになる)	赤(おもにからだをつくるもとになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるもとになる)
1日 (水)	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ	 あぶら さば	 ゆめこ ふたけ きりこんぶ けずりふし うかん	 たまねぎ ゆず だいこん えのき豆 えのき豆 えのき豆 えのき豆
2日 (木)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんご	 さつまいも あぶら さば	 ゆめこ ベーコン	 たまねぎ えんどう グリーンピース あかかん ほうだい りんご
3日 (金)	さごしのみぞれかけ かぼちゃのみそ汁 えだまめ	 あぶら さば	 さごし わかめ うなぎ あかかん けずりふし	 たまねぎ ゆず かぼちゃ たまねぎ えんどう えのき豆 えだまめ
6日 (月)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの	 さば あぶら さば	 きゅうり ハンバーグ とうふ うなぎ けずりふし きんとめ	 ほうだい たまねぎ さつま えんどう
7日 (火)	中華煮 大学いも あっさりきゅうり	 コープパン あぶら さば さつまいも	 きゅうり ふたけ あかつき あかかん	 ほうだい たまねぎ えんどう にら きゅうり
8日 (水)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんだまめのいためもの	 さば あぶら さば	 ゆめこ やぶた うかん	 たまねぎ にんじん ほうだい たまねぎ えんどう えのき豆 えのき豆
9日 (木)	まぐろのオーロラ煮 スープ さんだまめとコーンのサラダ	 さつまいも あぶら さば	 きゅうり まぐろ あかかん ベーコン	 たまねぎ えんどう えんどう ほうだい しめじ さつま コーン
10日 (金)	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング 和なし(カット缶)	 あぶら さば	 きゅうり ふたけ ふたけ ふたけ ふたけ ふたけ	 たまねぎ えんどう グリーンピース えんどう キャベツ ゆめこ
14日 (火)	みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり	 あぶら さば さつまいも	 きゅうり たまねぎ ほうだい あかかん けずりふし せせり	 たまねぎ たまねぎ えんどう さつま
15日 (水)	イタリアンスパゲッティ ソーキャベツ カレーフィッシュ	 コープパン あぶら さば	 きゅうり ふたけ カイン キャベツ	 たまねぎ えんどう きゅうり ほうだい キャベツ
16日 (木)	ボークカレーライス ほうれんそうのソテー 焼きとうふ(バグ 黄桃(缶))	 さつまいも あぶら さば	 きゅうり ふたけ とうふハンバーグ	 たまねぎ えんどう グリーンピース にんじん ほうだい コーン おろし
7日 (金)	タンタンめん キャベツの甘酢づけ おさつチップス	 あぶら さば さつまいも	 きゅうり ふたけ ふたけ あかかん	 たまねぎ ゆめこ にんじん ほうだい キャベツ
20日 (月)	ブルコギ トック もやしのナムル	 さば あぶら さば	 きゅうり ふたけ ふたけ ふたけ	 たまねぎ きゅうり ほうだい キャベツ ほうだい ほうだい
21日 (火)	中華丼(★節) あつあけの中華だれかけ みかん	 あぶら さば さつまいも	 きゅうり ふたけ ふたけ あかかん	 たまねぎ ゆめこ にんじん ほうだい キャベツ ほうだい
22日 (水)	豚肉のガーリック焼き コンスープ きゅうりのバジル風味サラダ	 あぶら さば	 きゅうり ふたけ	 たまねぎ キャベツ コーン えんどう ほうだい きゅうり
23日 (木)	とり天 どさんこ汁 抹茶団子	 あぶら さば さつまいも	 きゅうり ふたけ ふたけ あかかん	 たまねぎ ゆめこ にんじん ほうだい キャベツ ほうだい
24日 (金)	かつおのガーリックソースかけ ウィンナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳	 さつまいも あぶら さば	 きゅうり かつお ウィンナー ほうだい	 たまねぎ ゆめこ にんじん グリーンピース キャベツ
27日 (月)	豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮 くわわかめのつくだ煮	 さば あぶら さば	 きゅうり ふたけ ゆめこ あかかん	 たまねぎ ゆめこ にんじん ほうだい キャベツ ほうだい
28日 (火)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味	 さば あぶら さば	 きゅうり あかう ふたけ うなぎ あかかん	 たまねぎ ほうだい きゅうり ほうだい きゅうり ゆめこ
29日 (水)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ りんご	 さつまいも あぶら さば	 きゅうり ふたけ ふたけ あかかん	 たまねぎ ゆめこ にんじん キャベツ ほうだい ほうだい りんご
30日 (木)	もずくと豚ひき肉のダネ(★大豆) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん	 さば あぶら さ	 きゅうり ふたけ ふたけ あかかん	 たまねぎ ゆめこ にんじん キャベツ ほうだい ほうだい りんご
31日 (金)	鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー 固形チーズ	 あぶら さば	 きゅうり ふたけ うかん	 たまねぎ えんどう さつま しめじ キャベツ きゅうり

★は除去食対応（卵、大豆）です。