

| | | | | | | | |
|-----|-------------------|--------|----------------|------------------------------|---|------------------------------|----------|
| 18月 | パセリライス | | | 精白米 | | パセリ粉 | 533 kcal |
| | メルルーサのムニエル | ★メルルーサ | | 小麦粉,なたね油 | にんにく | 白ワイン,塩 | 236 g |
| | シーザーサラダ | MLK | ベーコン | じゃがいも,三温糖,ノンエッグマヨネーズ | にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく | 白ワイン,穀物酢,塩,こしょう | 14.3 g |
| | スーパーABCスープ | | | マカロニ7パット | たまねぎ,にんじん,ほうれんそう | 鶏がら,くず野菜,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ | 1.7 g |
| | りんご | | | | ★シナノゴールド(りんご) | 塩 | |
| 19火 | ごはん | | | 精白米 | | | 557 kcal |
| | れんこんバーグ | MLK | | 鶏ひき肉,豚ももひき肉,ひじき,押し豆腐,豆乳 | かたくり粉,パン粉,三温糖 | れんこん,生しいたけ,ねぎ | 24.0 g |
| | 青のりポテト | | あおのり粉 | じゃがいも | | 塩 | 166 g |
| | みそ汁 | | 赤みそ,白みそ,生わかめ | | だいこん,にんじん,ごぼう | 昆布,厚削り | 1.8 g |
| 20水 | ナンピザトースト | | ベーコン,★シュレットチーズ | ナン,なたね油,三温糖 | にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,トマトケチャップ,ホールコーン,青ピーマン | こしょう | 587 kcal |
| | ブロッコリーとさつまいものマヨ和え | MLK | 鶏胸肉 | さつまいも,ノンエッグマヨネーズ | ブロッコリー | | 26.0 g |
| | ポテトポタージュ | | | なたね油,じゃがいも | たまねぎ | 鶏がら,塩,こしょう,豆乳クリーム,パセリ粉 | 24.1 g |
| | 温州みかん | | | | ★温州みかん | | 2.4 g |
| 21木 | ごま塩ごはん | | | 精白米,★黒いりごま | | 塩 | 572 kcal |
| | 高野豆腐の中華煮 | MLK | 豚肩肉,凍り豆腐 | なたね油,こんにゃく,三温糖,かたくり粉,ごま油 | たまねぎ,にんじん,干し椎茸,キャベツ,ねぎ,根しょうが,にんにく | 清酒,しょうゆ,オイスターソース,塩 | 24.7 g |
| | かきたま汁 | | ★たまご | かたくり粉 | にんじん,たまねぎ,はくさい,きくらげ,こまつな | 昆布,厚削り,清酒,本みりん,しょうゆ,塩 | 17.8 g |
| | りんご | | | | ★りんご | 塩 | 2.0 g |
| 22金 | キムタクごはん | | 豚肩肉 | 精白米,米粒麦,なたね油,三温糖 | 根しょうが,たまねぎ,はくさい(キムチ漬け),たくあん,ねぎ | 清酒,本みりん,うすくちしょうゆ | 572 kcal |
| | じゃがいものソース炒め | MLK | | なたね油,じゃがいも | にんじん,たけのこ,青ピーマン | 塩,こしょう,ウスターソース,オイスターソース,しょうゆ | 23.8 g |
| | 豆乳ごまスープ | | 鶏もも肉,豆乳 | なたね油,★白ねりごま | たまねぎ,はくさい,ほうれんそう | 鶏がら,清酒,本みりん,しょうゆ,塩,豆乳クリーム | 23.4 g |
| | | | | | | | 2.2 g |
| 25月 | ごはん | | | 精白米 | | | 587 kcal |
| | アジの香草パン粉焼き | MLK | ★あじ | ノンエッグマヨネーズ,パン粉 | 根しょうが,にんにく | こしょう,塩,白ワイン,パセリ粉,ローズマリー粉 | 32.4 g |
| | きのこサラダ | | | 三温糖,オリーブ油 | えのきたけ,ほんしめじ,きゅうり,にんじん,レモン汁 | うすくちしょうゆ,穀物酢 | 16.5 g |
| | キャベツのミートボールスープ(共) | | 鶏ひき肉,ひよこめ | かたくり粉,じゃがいも,三温糖 | たまねぎ,キャベツ,にんじん,にんにく,ホールトマト缶,トマトケチャップ,こまつな | 塩,こしょう,鶏がら | 2.1 g |
| 26火 | ごはん | | | 精白米 | | | 563 kcal |
| | 鶏手羽のさっぱり煮 | MLK | 鶏手羽 | 三温糖 | 根しょうが,にんにく,ねぎ | 清酒,穀物酢,しょうゆ,昆布 | 24.6 g |
| | きゅうりとちくわのごま和え | | ★焼き竹輪 | ★白ねりごま,★白いりごま,ノンエッグマヨネーズ,三温糖 | きゅうり,にんじん | うすくちしょうゆ,穀物酢 | 18.1 g |
| | すまし汁 | | | | たまねぎ,にんじん,生しいたけ,チンゲン菜 | 昆布,厚削り,清酒,本みりん,しょうゆ,塩 | 1.9 g |
| 柿 | | | | 富有柿 | | | |
| 27水 | みそラーメン | | 豚肩肉,みそ | 蒸し中華めん,なたね油 | 根しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,ホールコーン,こまつな | 豚骨,清酒,しょうゆ,塩 | 611 kcal |
| | 大豆と小魚の揚げ煮 | MLK | ★かえり煮干し,だいず | かたくり粉,大豆油,三温糖,★白いりごま | | しょうゆ,本みりん,豚骨スープ | 26.4 g |
| | りんご | | | | ★シナノゴールド(りんご) | 塩 | 21.2 g |
| | | | | | | | 2.3 g |
| 28木 | れんこんごはん | | | 精白米 | れんこん | 清酒,本みりん,昆布 | 587 kcal |
| | がんもどきのなめこかけ | MLK | がんもどき | | にんじん,だいこん,ごぼう,なめこ,切りみつば | だし汁,清酒,本みりん,しょうゆ,塩 | 20.2 g |
| | みそ汁 | | 白みそ,赤みそ | じゃがいも | ぶなしめじ,かぶ根,かぶ(葉) | 昆布,厚削り | 14.1 g |
| | かぼちゃ蒸しパン | | 豆乳,甘納豆 | ホットケーキミックス,三温糖 | かぼちゃペースト | ベーキングパウダー | 2.4 g |
| 29金 | 五穀ごはん | | | 精白米,もち米,黒米,赤米,あわもち | | | 568 kcal |
| | めだいメンチ | MLK | ★メダイミンチ,豆乳 | かたくり粉,小麦粉,パン粉,大豆油,三温糖 | キャベツ,たまねぎ,にんじん,根しょうが,トマトケチャップ | ナツメグ粉,塩,こしょう,水,中濃ソース,清酒 | 21.9 g |
| | 野菜のおかかあえ | | かつお節 | | こまつな,はくさい,にんじん | しょうゆ | 19.8 g |
| | みそ汁 | | 油揚げ | | キャベツ,たまねぎ,ほうれんそう | だし汁,昆布,厚削り,しょうゆ,うすくちしょうゆ,塩 | 2.1 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※食材の都合により献立内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。
 ※20日(水)ナンピザトーストに使用する「ナン」は乳卵不使用のものです。

