

1 ガツ♡

9日(水曜日) <始業式>

五目うどん(鶏肉・ねぎ・にんじん・大根・かまぼこ・うどん)
大学いも(さつまいも・ごま)

10日(木曜日)

豚の生姜焼き(豚肉・玉ねぎ・しょうが)
ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ)
味噌汁(豆腐・わかめ)
ごはん

11日(金曜日)

鶏肉の八幡巻き(鶏肉・にんじん・いんげん・ごぼう・生姜・はちみつ)
小松菜のゴマ酢和え(小松菜・ハム・コーン・ごま)
えのきと花麩のお吸い物(えのき・ふ)
ごはん

15日(火曜日)

さわらの味噌マヨ焼き(さわら・マヨネーズ)
きゅうりとささ身のゴマ和え(きゅうり・鶏ささみ・かつお節・ごま)
芋煮(里芋・ねぎ・こんにゃく・牛肉)
ごはん

16日(水曜日)

豚丼(豚肉・にんじん・ごぼう・ピーマン・しょうが・玉ねぎ・ごはん)
れんこんサラダ(れんこん・きゅうり・ハム・ごま・マヨネーズ)
揚げ春巻きりんご(りんご・シナモン・レモン汁・春巻きの皮)

17日(木曜日)

五目ごはん(にんじん・しいたけ・ごぼう・油揚げ・鶏肉・ごはん)
ししゃもフライ(ししゃも・パン粉・小麦粉・たまご・ソース)
ひじきの煮物(ひじき・大豆・にんじん・油揚げ・切干大根)
味噌汁(玉ねぎ・わかめ)

18日(金曜日)

ハンバーグ(合びき肉・玉ねぎ・たまご・パン粉・牛乳・赤ワイン・ソース)
スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・コーン・ハム・ツナ・マヨネーズ)
コーンスープ(コーン・コーン缶・玉ねぎ・バター・牛乳・生クリーム・パセリ)
ごはん

21日(月曜日)

酢豚(豚肉・ピーマン・にんじん・パプリカ・玉ねぎ・しいたけ・パイナップル・しょうが)
もやしとにんじんのナムル(もやし・にんじん・水菜・ごま)
かきたまスープ(たまご・わかめ)
ごはん

22日(火曜日)

鮭のねぎ焼き(鮭・ねぎ・マヨネーズ・ピザ用チーズ)
じゃがいものおかか煮(じゃがいも・かつお節)
味噌汁(白菜・油揚げ)
ごはん

23日(水曜日)

三色そぼろ丼(鶏ひき肉・たまご・ほうれん草・しょうが・ごはん)
豚汁(豚肉・もやし・白菜・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・油揚げ・しめじ・さつまいも)
ミルクプリン(牛乳・練乳・生クリーム・ゼラチン・黒砂糖)

24日(木曜日)

野菜ラーメン(もやし・キャベツ・にんじん・なると・豚肉・しめじ・中華めん)
納豆入り揚げぎょうざ(ひきわり納豆・ツナ・のり・マヨネーズ・ぎょうざの皮)

25日(金曜日)

トマトチキンカレー(鶏肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・牛乳・ルウ・トマト缶・にんにく・押麦・ごはん)
コールスロー(キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ)
自家製福神漬(大根・塩こんぶ・しょうが)

28日(月曜日)

肉じゃが(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃく・牛肉・いんげん)
ほうれん草の胡麻和え(ほうれん草・にんじん・さつま揚げ・ごま)
具だくさん汁(ごぼう・にんじん・こんにゃく・大根・鶏肉・もやし・しめじ)
ごはん

29日(火曜日)

さつまいもごはん(さつまいも・ごま・ごはん)
さばのカレー風からあげ(さば・カレー粉・しょうが)
大根サラダ(大根・切干大根・ハム・きゅうり・ごま・マヨネーズ)
味噌汁(白菜・しめじ・油揚げ)

30日(水曜日)

中華丼(豚肉・白菜・にんじん・もやし・ピーマン・玉ねぎ・しょうが・ごはん)
ごぼうサラダ(ごぼう・きゅうり・ハム・大根・ごま・マヨネーズ)
オレンジゼリー(オレンジジュース・ホイップクリーム・アガー)

31日(木曜日)

サクサクチキン(鶏肉・小麦粉・たまご・パン粉・粉チーズ・ソース)
きゅうりとりんごのサラダ(きゅうり・りんご・にんじん・マヨネーズ)
ちくわチャウダー(焼ちくわ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ベーコン・コーン・にんにく・バター・牛乳)
ごはん

