

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>クリームソースオムレツ</p> <p>ごまドレサラダ(もやし・平天)</p> <p>みそしる 味噌汁(さつま芋・絹揚げ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみざかな に つ さといも きぬ 白身魚の煮付け(里芋・絹さや)</p> <p>こまつな いた 小松菜とベーコン炒め</p> <p>しおこうじ 塩麹ドレサラダ(キャベツ・人参)</p> <p>みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ふたにく やさいいた 豚肉の野菜炒め</p> <p>ちくわ にもの ひじきと竹輪の煮物</p> <p>やっこどうふうめ 奴豆腐(梅ダレ)</p> <p>みそしる ごぼう しいたけ 味噌汁(牛蒡・椎茸)</p>
2(木)	<p>はちみつブンブン</p> <p>かも団子</p> <p>ようふう 洋風スープ(じゃが芋・ウインナー)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>うんどうかい 運動会メニュー</p> <p>ごはん ご飯・チーズハンバーグ&ナゲット</p> <p>なんさん ようふう 南瓜サラダ・洋風ソテー(しめじ)</p> <p>にんじん はくさい カレースープ(人参・白オ)</p> <p>プリン</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>む どり ようふうこうみ 蒸し鶏の洋風香味ソースがけ</p> <p>わふうは はくさい ふたにく 和風煮(白オ・豚肉)</p> <p>しょうふうや 松風焼き</p> <p>みそしる だいこんば しろねぎ 味噌汁(大根葉・白葱)</p>
3(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だいず 大豆ハンバーグ(もやし・コーン)</p> <p>にんじん バジルドレサラダ(ブロッコリー・人参)</p> <p>みそしる はくさい 味噌汁(白オ・わかめ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>にく 肉じゃか</p> <p>ちゅうかいな な とりにく 中華炒め(はたけ菜・鶏肉)</p> <p>ひ とうがん 冷やし冬瓜</p> <p>みそしる だいこん しいたけ 味噌汁(大根・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>あかさかな ゆずあん や れんこん にんじん 赤魚の柚子庵焼き(蓮根・人参)</p> <p>ひらてん にもの キャベツと平天の煮物</p> <p>いんげん マヨサラダ(隠元・パプリカ)</p> <p>みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)</p>
4(土)	<p>むぎ 麦ロール</p> <p>しろ あ だいこん にんじん ちくわ 白ごま和え(大根・人参・竹輪)</p> <p>そう ふたにく ポトフ(ほうれん草・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみざかな からあ しろねぎ 白身魚の唐揚げ白葱ソースがけ</p> <p>わふうに ごぼう きぬあ 和風煮(牛蒡・絹揚げ)</p> <p>りんごどれサラダ(さつま芋・豆)</p> <p>みそしる だいこんば あさり 味噌汁(大根葉・浅利)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>えだまめ た あ ふき なんさん 枝豆がんと焼き合わせ(落・南瓜)</p> <p>いた こまつな じゃこ炒め(小松菜)</p> <p>たまねぎ にんじん マカロニサラダ(玉葱・人参)</p> <p>みそしる 味噌汁(キャベツ・もやし)</p>
5(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ひんもくぐさい たまごや 5品目具材の玉子焼き</p> <p>だいずに 大豆煮</p> <p>みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ふただいこん ねぎ 豚大根(葱)</p> <p>たこふくさ焼き</p> <p>こうみ あ たまねぎ 香味ドレ和え(ブロッコリー・玉葱)</p> <p>みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>こうみや ホキの香味焼き&カレースパゲティ</p> <p>はくさい とりにく にもの 白オと鶏肉の煮物</p> <p>な あぶらあ にもの しろ菜と油揚げの煮物</p> <p>みそしる 味噌汁(わかめ・カニカマ)</p>
6(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>レモンチキン</p> <p>はくさい わふうびた 白オの和風浸し</p> <p>みそしる いも しろねぎ 味噌汁(さつま芋・白葱)</p>	<p>ふきよ ず し え び うなぎ 吹寄せ寿司(海老・鰻)</p> <p>さといも ふたにく にもの 里芋と豚肉の煮物</p> <p>わふうあ 和風和え(もやし・隠元)</p> <p>みそしる 味噌汁(キャベツ・竹輪)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>にくだんご ちゅうかあん はくさい 肉団子の中華餡(白オ・パプリカ)</p> <p>きりぼしだいこん あぶらあ にもの 切干大根と油揚げの煮物</p> <p>みそしる 味噌汁(チンゲン菜・人参)</p>
7(火)	<p>こやまがた 小山型パン</p> <p>ポロニアソーセージ(ブロッコリー)</p> <p>ようふう 洋風スープ(カリフラワー・ベーコン)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ふたにく からいた たまねぎ にんじん 豚肉のピリ辛炒め(玉葱・人参)</p> <p>ひらてん にびた キャベツと平天の煮浸し</p> <p>たまごどうふ 玉子豆腐</p> <p>みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎん 銀ひらすのソテー(マッシュポテト)</p> <p>ごぼう とりにく い に 牛蒡と鶏肉の炒り煮</p> <p>わふう 和風ドレサラダ(大根・ニラ)</p> <p>みそしる たまねぎ きぬあ 味噌汁(玉葱・絹揚げ)</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
8(水)	ごはん ご飯 いそま たまご 磯巻き卵(アスパラ・パプリカ) とりにく いた もの もやしと鶏肉の炒め物 みそしる 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)	おにぎり にく かまぼこ ねぎ 肉そば(蒲鉾・葱) マヨサラダ(ブロッコリー・人参) フルーツ(みかん)	ごはん ご飯 とりにく ゆずちゃ に いんげん にんじん 鶏肉の柚子茶煮(隠元・人参) しお いた はくさい ふたにく 塩だしとろみ炒め(白オ・豚肉) みそしる しろねぎ 味噌汁(白葱・わかめ) つけもの 漬物(しば漬)
9(木)	こくどうしょく 黒糖食パン パンバンドレサラダ(隠元・コーン) ようふう 洋風スープ(大根・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はぎ はなべんとう 萩の花弁当 はぎ はん さげ なんぶや 萩ご飯・鯖の南部焼き(オクラ) あつや たまご 厚焼き卵・ひじきとかんぴょうの煮物 つけもの 漬物(ピーマン)・味噌汁(白オ) フルーツ(柿)	ごはん ご飯 はんばーぐ(ピーマン・人参) きぬあ にももの 絹揚げの煮物 からあ ちくわ ピリ辛和え(キャベツと竹輪) みそしる たまねぎ な 味噌汁(玉葱・うまい菜)
10(金)	ごはん ご飯 ちくさやき 千草焼 だいこん ふたにく きんびら 大根と豚肉の金平 みそしる ごぼう あぶらあ 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	ごはん ご飯 とり ねぎしおからあ 鶏の葱塩唐揚げ(レタス) こうやとうふ にももの 高野豆腐の煮物 しょうゆ あ 醤油マヨ和え(はんぺん・人参) ちゅうか 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん ご飯 さんしょうにごもく はな アブラガレイ山椒煮(五目しんじょ花) こうじ あ こまつな ひらてん 麴ナムル和え(小松菜・平天) いも さつま芋サラダ みそしる しいたけ にんじん 味噌汁(椎茸・人参)
11(土)	まる 丸ロール チキンナゲットマトソースがけ こんそめスープ(隠元・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 さけ こうみや なす こまつな 鮭の香味焼き(茄子・小松菜) さといも あぶらあ にももの 里芋と油揚げの煮物 す もずく酢 みそしる たまごねぎ 味噌汁(ふわふわ卵・葱)	ごはん ご飯 に ふたにく はくさい や とうふ すき煮(豚肉・白オ・焼き豆腐) ちゅうかいた な 中華炒め(うまい菜・えのき) みそしる 味噌汁(もやし・じゃが芋) フルーツ(梨)
12(日)	ごはん ご飯 ぎせいどうふ 擬製豆腐 まりぼしだいこん 切干大根 みそしる いも にんじん 味噌汁(さつま芋・人参)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 ヨーグルト和え(ミックス) つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	ごはん ご飯 しろみざかな たつたあ あまぎあん 白身魚の竜田揚げ甘酢餡がけ なんきん ふく 煮 南瓜の含め煮 だいこん だいこんば あ もの 大根と大根葉の和え物 みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白オ・油揚げ)
13(月)	ごはん ご飯 かにたま かに玉 かつおめ和え(とろろ) みそしる ごぼう こまつな 味噌汁(牛蒡・小松菜)	ごはん ご飯 あかさかな さいきょうや だいこん いんげん 赤魚の西京焼き(大根・隠元) れんこん ひらてん きんびら 蓮根と平天の金平 ひじきの煮物 すましじだたまねぎ 清汁(玉葱・わかめ)	ごはん ご飯 ふたにく やさいいた 豚肉ともやしの野菜炒め なす いなかに 茄子の田舎煮 レモンドレサラダ(キャベツ・竹輪) みそしる きぬあ しいたけ 味噌汁(絹揚げ・椎茸)
14(火)	コッペパン ポテトミンチ巻き&トマトスパゲティ クラムチャウダー(浅利・セロリ) ぎゅうにゅう 牛乳	さつま芋ごはん さわら照り焼き(ほうれん草・えのき) すろっぽ(和歌山県郷土料理) みそしる あぶらあ 味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ(マンゴー)	ごはん ご飯 あいがも 合鴨スモークスライス&オムレツ バジルドレス(カリフラワー) えびつみれの煮物 みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
15(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ちくぜんに 筑前煮</p> <p>な とりにく いた もの うまい菜と鶏肉の炒め物</p> <p>みそしる はくさい しろねぎ 味噌汁(白才・白葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とん たまご 豚カツの卵とじ</p> <p>こうやどうふ に 高野豆腐のサイコロ煮</p> <p>あ はくさい ゆかり和え(白才)</p> <p>あか 赤だし(えのき・わかめ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみざかな に つ さといも いんげん 白身魚の煮付け(里芋・隠元)</p> <p>だいこん なます 大根の生酢</p> <p>みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・キャベツ)</p> <p>さんしょう ちりめん山椒</p>
16(木)	<p>しょく 食パン</p> <p>ようふう 洋風ソテー(もやし・ウインナー)</p> <p>いも ふたにく コンソメスープ(じゃが芋・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>おにぎり</p> <p>かまぼこ ねぎ きつねうどん(蒲鉾・葱)</p> <p>りきゅうに だいこん ふたにく 利休煮(大根・豚肉)</p> <p>こうみ にんじん 香味ドレサラダ(キャベツ・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>やさい グリルチキン野菜ソースがけ</p> <p>しお えだまめ 塩バターソテー(ベーコン・枝豆)</p> <p>みそしる とうふ はくさい 味噌汁(豆腐・白才)</p> <p>なし フルーツ(梨・パイ)</p>
17(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>いんげん にんじん ミートオムレツ(隠元・人参)</p> <p>フルーツ(バナナ)</p> <p>みそしる あさり たまねぎ 味噌汁(浅利・玉葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ふたにく じょうゆた 豚肉のバター醤油炒め(ピーマン)</p> <p>カニシューマイ</p> <p>からしあ はくさい だいこんば 辛子和え(白才・大根葉)</p> <p>みそしる あぶらあ にんじん 味噌汁(油揚げ・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しょうがに だいこん な イワシの生姜煮(大根・うまい菜)</p> <p>とりにく いた もの キャベツと鶏肉の炒め物</p> <p>アイランドレサラダ(カリフラワー)</p> <p>みそしる いも しいたけ 味噌汁(さつま芋・椎茸)</p>
18(土)	<p>メロンパン</p> <p>ジャーマンパンプリン</p> <p>とうにゅう はくさい とりにく 豆乳スープ(白才・鶏肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>えび 海老マカロニグラタンフライ</p> <p>いた なます れんこん ちくわ 炒め生酢(蓮根・竹輪)</p> <p>にんじん パンバンドレサラダ(もやし・人参)</p> <p>みそしる はくさい 味噌汁(白才・しめじ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく や とうがん な 鶏肉のくわ焼き(冬瓜・しろ菜)</p> <p>だいず 大豆煮</p> <p>おおば だいこん 大葉ドレサラダ(大根・コーン)</p> <p>みそしる いも しろねぎ 味噌汁(じゃが芋・白葱)</p>
19(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし たまご だし巻き卵</p> <p>きんときまめに 金時豆煮</p> <p>みそしる な しいたけ 味噌汁(しろ菜・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>わふう 和風おろしハンバーグ(レタス)</p> <p>ようふう ひた さい にんじん 洋風お浸し(チンゲン菜・人参)</p> <p>みそしる 味噌汁(もやし・わかめ)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>さば みそ に たけのこいんげん 鯖の味噌煮(筍・隠元)</p> <p>きんぴら 金平ごぼう</p> <p>しお ず あ 塩ポン酢和え(キャベツ・なめこ)</p> <p>すましじゆかまぼこ たまねぎ 清汁(蒲鉾・玉葱)</p>
20(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>て や にくだんご 照り焼き肉団子</p> <p>はくさい にびた 白才の煮浸し</p> <p>みそしる さといも しろねぎ 味噌汁(里芋・白葱)</p>	<p>あき めぐ 秋の恵みカレー</p> <p>たらこマヨサラダ(ブロッコリー)</p> <p>はちみつヨーグルト</p> <p>つけもの 漬物(らっきょ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ちくさむし べに はな こまつな 千草蒸(紅しんじょ花・小松菜)</p> <p>あぶらあ にも ひじきと油揚げの煮物</p> <p>なんきん 南瓜サラダ</p> <p>みそしる はくさい だいこんば 味噌汁(白才・大根葉)</p>
21(火)	<p>あんぱん</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>まめ コンソメスープ(豆・ウインナー)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とり あ にんじん 鶏のから揚げ(ブロッコリー・人参)</p> <p>はくさい ふたにく いた に 白才と豚肉の炒め煮</p> <p>あ とろろ和え(オクラ)</p> <p>みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ホキのマリネ(ピーマン・コーン)</p> <p>に こうやどうふ とりにく サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉)</p> <p>いんげん たまねぎ コールスローサラダ(隠元・玉葱)</p> <p>みそしる なす ねぎ 味噌汁(茄子・葱)</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
22(水)	ごはん 鶏つみれ レモンドレ和え(白オ) 味噌汁(玉葱・椎茸)	アサリめし弁当 浅利ごはん・ホッケの塩麴焼き(隠元) 蓮根と油揚げの煮物 和風和え(平天)・味噌汁(じゃが芋) フルーツ(マンゴー)・漬物(桜漬)	ごはん 豚肉の山椒煮(グリーンピース) 奴豆腐(醤油) 金平ごぼう 味噌汁(ふわふわ卵)
23(木)	チョコツイスト 野菜ミンチ巻き&カレースパゲティ コンソメスープ(大根・ベーコン) 牛乳	ごはん シロガネダラの揚げ浸し(蕎麦・椎茸) しろ菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(大根葉・人参) ミルク寒天の杏ソースがけ	ごはん おでん(厚揚げ・卵・竹輪) もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬 味噌汁(麩・葱)
24(金)	ごはん 洋風だし巻き卵 おからサラダ(ほうれん草・人参) 味噌汁(大根・えのき)	ねぎとろ丼 筍と豚肉の和風煮 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(玉葱・もやし)	ごはん ミートローフ(ヤングコーン・レタス) バジルドレサラダ(カリフラワー) 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(梨・パイ)
25(土)	ジャムパン ハムチーズピカタ カレースープ(アスパラ・鶏肉) 牛乳	ごはん 豚肉のオイスター炒め(枝豆) 切干大根 胡麻豆腐 味噌汁(油揚げ・じゃが芋)	ごはん 黄金カレイの魚田(里芋・オクラ) キャベツと平天の炒め物 清汁(大根葉・椎茸) あんみつ
26(日)	ごはん 白身魚のつみれ柚子風味 山葵和え(キャベツ・竹輪) 味噌汁(浅利・葱)	ごはん 白身魚の生姜煮(蓮根・人参) 卵の花 豚汁(里芋・玉葱) フルーツ(りんご)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き(小松菜) 牛蒡と油揚げの炒め煮 コールスローサラダ(ブロッコリー) 味噌汁(白オ・わかめ)
27(月)	ごはん でんぷ入りだし巻き卵 塩ポン酢和え(隠元・玉葱・人参) 味噌汁(油揚げ・大根)	ごはん アジの香味焼き(五目しんじょ花) 絹揚げの和風煮 ゆかり和え(胡瓜) 味噌汁(しめじ・人参)	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ(玉葱・人参) 味噌汁(もやし・じゃが芋)
28(火)	レーズンラウンド 野菜とわかめのとうゆ寄せ 洋風スープ(大根・豚肉) 牛乳	木の葉丼 しろ菜のじゃこ炒め 味噌汁(さつま芋・椎茸) フルーツ(桃・パイ)	ごはん 焼き鯖の南蛮漬 一口がんもの煮物 黒ゴマサラダ(ひじき・蓮根) 赤だし(オクラ・花麩)

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
29(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>スクランブルエッグ(アスパラ・人参) スクランブルエッグ(アスパラ・人参)</p> <p>だいず 大豆煮</p> <p>みそしる はくさい 味噌汁(白オ・しめじ)</p>	<p>おにぎり</p> <p>しょうゆ 醤油ラーメン(チャーシュー・なると)</p> <p>えび 海老シュウマイ</p> <p>マヨサラダ(キャベツ・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく しおこうじむ いんげん 鶏肉の塩麹蒸し(隠元・パプリカ)</p> <p>ぶたにく きぬあ いた に 豚肉と絹揚げの炒め煮</p> <p>みそしる たまねぎ にんじん 味噌汁(玉葱・人参)</p> <p>はちみつ ね うめ はちみつ練り梅</p>
30(木)	<p>しょく 食パン</p> <p>おから和え(ほうれん草・おから)</p> <p>いんげん ポトフ(隠元・ウインナー)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>コロッケ(ゆで卵・レタス)</p> <p>コンソメ煮(大豆・ベーコン)</p> <p>ようふう ひた にんじん 洋風お浸し(ブロッコリー・人参)</p> <p>ようふう きといも ぶたにく 洋風スープ(里芋・豚肉)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>む どり ご ま 蒸し鶏の胡麻ソースがけ(小松菜)</p> <p>とがのおに いも 柎尾煮(さつま芋)</p> <p>からあ ちくわ ピリ辛和え(もやし・竹輪)</p> <p>みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・えのき)</p>