

日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
材 料	米 なす 油 豚肉ももミンチ にんじん しょうが ねぎ 油 鶏がらスープの素 (水) 砂糖 しょうゆ 赤みそ 片栗粉 (水) キャベツ にんじん (冷)スイートコーン しょうゆ(うすくち) 砂糖 ごま油 (冷)サイコロ豆腐 こまつな (水) 鶏がらスープの素 しょうゆ(うすくち) 食塩	米 しょうが にんにく 油 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 食塩 (水) コンソメ ローリエ(リーフ) しょうゆ (冷)グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり しょうゆ 砂糖 オレンジ	米 秋鮭 たまねぎ トマト水煮 油 コンソメ ローリエ(リーフ) 食塩 (粉)パセリ じゃがいも にんじん きゅうり (冷)スイートコーン 食塩 こまつな にんじん しめじ コンソメ しょうゆ(うすくち) 食塩	(冷)うどん 豚肉ももミンチ 油 (水) 赤みそ しょうゆ 本みりん 砂糖 たまねぎ ピーマン パプリカ(赤) 油 食塩 チンゲンサイ きゅうり にんじん (冷)スイートコーン しょうゆ(うすくち) 砂糖 ごま油 バナナ	米 さわら かつお節 (水) しょうゆ 片栗粉 こまつな にんじん しめじ だいこん かつお節 (水) しょうゆ 本みりん なす たまねぎ 乾燥ワカメ (水) かつお節 白みそ 赤みそ	米 (冷)サイコロ豆腐 豚肉ももミンチ しょうが にんじん しいたけ 油 (水) 鶏がらスープの素 砂糖 食塩 しょうゆ 赤みそ 片栗粉 ねぎ きゅうり にんじん カットはるさめ (冷)スイートコーン しょうゆ(うすくち) 砂糖 ごま油 オレンジ	カットスバゲティ―(乾) 豚肉ももミンチ たまねぎ にんじん 油 コンソメ ケチャップ トマト水煮 中濃ソース 砂糖 食塩 (水) しょうゆ 赤みそ 片栗粉 ねぎ ほうれんそう にんじん 干しぶどう 米酢 カットはるさめ (冷)スイートコーン しょうゆ(うすくち) 食塩 キャベツ (冷)スイートコーン 乾燥ワカメ (水) コンソメ しょうゆ(うすくち) 食塩	米 (冷)サイコロ豆腐 鶏がらスープの素 (水) ケチャップ 片栗粉 キャベツ にんじん きゅうり 米粉マカロニ(ハート) (冷)スイートコーン 卵をつかってないマヨネーズ 食塩 たまねぎ にんじん まいたけ しめじ (水) 鶏がらスープの素 しょうゆ(うすくち) 食塩 ねぎ	米 鶏もも肉 清酒 しょうが にんにく しょうゆ 油 キャベツ たまねぎ 食塩 赤みそ 本みりん しょうゆ 清酒 かぼちゃ (冷)さいやいんげん しょうゆ 砂糖 (冷)サイコロ豆腐 えのきたけ (水) かつお節 しょうゆ(うすくち) 食塩 ねぎ	米 (冷)サイコロ豆腐 かつお節 (水) 赤みそ 片栗粉 にんじん しょうゆ(うすくち) 本みりん 食塩 だいこん こまつな しめじ かつお節 しょうゆ(うすくち) 食塩 バナナ	