



こんだて

フログでも



曜日	日付	昼食	材料名	おやつ	材料名
月	13 27	ブロッコリーと鶏肉の塩炒め ココロサラダ 味噌汁 ごはん	ブロッコリー・しいたけ・人参・鶏肉 きゅうり・シーチキン・コーン・ごま・ごま油 豆腐・長葱・味噌・鰹節・煮干し	ラスク 牛乳	バケツ・バター・砂糖
火	14 28	肉野菜炒め 茶碗蒸し 味噌汁 ごはん	キャベツ・にんじん・玉葱・豚肉 しめじ・かに蒲鉾・玉子 長ネギ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	ひとロアメリカンドッグ 牛乳	ウィンナー・小麦粉 玉子・牛乳・砂糖 ベーキングパウダー
水	1 15	肉じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉・昆布・エリンギ ブロッコリー・えのきだけ・コーン・カニ蒲鉾・ごま・ごま油 焼き麩・長葱・味噌・鰹節・煮干し	胡麻おから蒸しパン 牛乳	おから・ゴマ・玉子・牛乳 砂糖・ベーキングパウダー
木	2 16	麻婆豆腐 レタスサラダ 中華スープ ごはん	豆腐・牛豚挽肉・長ネギ・生姜・片栗粉・オイスターソース レタス・きゅうり・コーン・ごま油 春雨・玉子・榎茸・もやし	牛乳寒天 牛乳	牛乳・砂糖・寒天 みかん
	30	煮込みハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉ねぎ・牛乳・パン粉・玉子 きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 大根・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	ツナサンドウィッチ 牛乳	食パン・ツナ缶 マヨネーズ・バター
金	3 17	チキポテコンソメ味 もやしサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・人参・鶏肉・しいたけ・玉ねぎ・パセリ ワカメ・もやし・竹輪・コーン・ごま油 ほうれん草・長葱・味噌・鰹節・煮干し	オリーブ麩 牛乳	焼き麩・オリーブ油・食塩 マヨネーズ・バター
土	4 18	魚フライタルタルソースがけ 大根サラダ 味噌汁 ごはん	スズキ・玉子・小麦粉・マヨネーズ・ピクルス 大根・きゅうり・かに蒲鉾・マヨネーズ 油揚げ・大根葉・味噌・鰹節・煮干し	クッキー 牛乳	小麦粉・バター・砂糖 玉子・バニラエッセンス
月	6 20	クリームシチュー 人参シリシリ 味噌汁 ごはん	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 ワカメ・豆腐・味噌・鰹節・煮干し	ブルーベリーサンドウィッチ 牛乳	食パン・ブルーベリージャム
火	7 21	中華春雨 レタスサラダ 味噌汁 ごはん	キャベツ・豚肉・しいたけ・人参・しめじ、たけのこ・春雨・パセリ レタス・きゅうり・カニ蒲鉾・コーン・ごま油 しめじ・長葱・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	トゲ男爵 牛乳	じゃがいも・小麦粉 コンソメ
水	8 22	のり塩唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・片栗粉・生姜・のり じゃがいも・きゅうり・コーン・青のり・マヨネーズ 油揚げ・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	みかんゼリー 牛乳	みかん缶、ゼラチン 砂糖
木	9 23	スパゲッティナポリタン ココロきゅうりサラダ きのこスープ	パスタ・玉ねぎ・ベーコン・ピーマン・ケチャップ きゅうり・コーン・かに蒲鉾・ごま・マヨネーズ しめじ・榎茸・エリンギ・長葱	チーズおやき 牛乳	ごはん・チーズ 青のり・醤油
金	10 24	カレーライス もやしサラダ フルーツヨーグルト	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん もやし・きゅうり・かに蒲鉾・焼き海苔・岩塩 ヨーグルト・バナナ	フレークバー 牛乳	コーンフレーク マシュマロ・バター
土	11 25	卵の花炒め ツナサラダ 味噌汁	卵の花・人参・しいたけ・長葱 キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり ワカメ・しめじ・味噌・鰹節・煮干し	ホットケーキ 牛乳	薄力粉・牛乳・玉子 砂糖・ベーキングパウダー サラダ油・メープルシロップ バター

★行事、その他都合により変更することがございます。