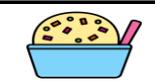


日曜	昼食	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる	おやつ
1 火	魚の黄金焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	・しいら・鶏卵・木綿豆腐 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・ウインナー ・ピザ用チーズ	・薄力粉・マヨネーズ ・じゃがいも・米ぬか油 ・片栗粉・強力粉 ・砂糖	・たまねぎ・キャベツ・トマト ・グリーンピース・もやし ・かぼちゃ・こねぎ・オレンジ ・コーン缶・ピーマン	ミルク ピザ 
2 水	鶏のオニオン焼き 野菜ソテー ひじきサラダ	・鶏肉・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油 ・バームクーヘン ・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・しょうが ・にんじん・グリーンピース ・コーン缶・乾ひじき・キャベツ ・もやし・わかめ・バナナ	ミルク バームクーヘン
3 木	魚のフリッター 切干大根の煮物 みそ汁	・しいら・鶏卵・牛乳 ・油揚げ・木綿豆腐 ・麦みそ・納豆 ・脱脂粉乳	・片栗粉・薄力粉・米ぬか油 ・ケチャップ・マヨネーズ ・砂糖・無塩バター ・中さら糖・食パン	・キャベツ・きゅうり・りんご・にんじん ・切干しいごん・板こんにやく ・乾しいたけ・グリーンピース・なす ・たまねぎ・わかめ・オクラ	ミルク フレンチトースト
4 金	麺の日 冷やし中華 豚肉となすの味噌炒め	・ロースハム・鶏卵 ・ぶた肉・麦みそ ・脱脂粉乳	・米ぬか油・砂糖・いりごま ・ごま油・中華めん・中さら糖 ・ぶどうゼリー ・ぼたぼた焼き	・もやし・きゅうり ・トマト・なす・たまねぎ ・ピーマン・にんじん	ミルク ぼたぼた焼き 
5 土	魚の朝鮮焼き 塩昆布あえ 高野豆腐の卵とじ	・さわら・かにかまほこ ・高野豆腐・鶏卵 ・麦みそ・油揚げ ・脱脂粉乳・牛乳	・砂糖・ごま油・米ぬか油 ・ホットケーキMix ・無塩バター・いちごジャム	・にんにく・きゅうり・オクラ ・塩昆布・にんじん・乾しいたけ ・グリーンピース・キャベツ・かぼちゃ ・たまねぎ・こねぎ・オレンジ	ミルク いちごマフィン
7 月	三色そぼろ丼 きゃべつのごまサラダ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・脱脂粉乳・きな粉	・砂糖・米ぬか油・いりごま ・そうめん・薄力粉	・グリーンピース・キャベツ・きゅうり ・トマト・にんじん・オクラ・すいか	ミルク きなこクッキー
8 火	鮭のムニエルラビゴットソースかけ ジャーマンポテト みそ汁	・さけ・ベーコン ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・米ぬか油・砂糖 ・じゃがいも・有塩バター ・まがりせんべい	・トマト・きゅうり・たまねぎ ・グリーンピース・キャベツ・かぼちゃ ・こねぎ・オレンジ	ミルク まがりせんべい
9 水	コロツケ 添え野菜 大豆の五目煮	・ぶたひき肉・鶏卵 ・大豆・油揚げ ・麦みそ	・じゃがいも・米ぬか油 ・薄力粉・パン粉・砂糖 ・中さら糖	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・きゅうり・乾しいたけ・こんぶ ・グリーンピース・かぼちゃ・すいか ・わかめ・のり・バナナ・みかん缶詰	かき氷 
10 木	魚のあかね焼き 粉吹き芋 厚揚げの炒め	・さわら・生揚げ・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・絹ごし豆腐	・ケチャップ ・じゃがいも・砂糖・片栗粉 ・薄力粉・無塩バター ・米ぬか油	・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・キャベツ・もやし ・かぼちゃ・オクラ・すいか	ミルク 豆腐ドーナツ
11 金	チキンごぼう 野菜サラダ	・鶏肉 ・シーチキン缶 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・ミニサラダ ・フレンチパピロ	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・ピーマン・キャベツ・きゅうり ・トマト・えのきたけ・こねぎ ・バナナ	ミルク ミニサラダ塩味 フレンチパピロ
12 土	魚の梅風味焼き サラダ じゃが芋のうま煮 みそ汁	・さわら・ぶた肉 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・マヨネーズ ・じゃがいも・米ぬか油 ・瀬戸のしお・チョイス	・キャベツ・きゅうり・えのきたけ ・トマト・コーン缶・たまねぎ・こねぎ ・にんじん・糸こんにやく・オレンジ ・グリーンピース・かぼちゃ・なす	ミルク 瀬戸のしお チョイス 
14 月	はんぺんフライ 添え野菜 ひじきと切り干し大根の煮物	・はんぺん・鶏卵・油揚げ ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・砂糖・中さら糖 ・おにぎりせんべい	・キャベツ・レタス・乾ひじき・わかめ ・切干しいごん・乾しいたけ ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ ・たまねぎ・なす・バナナ・糸こんにやく	ミルク おにぎりせんべい
15 火	麻婆豆腐 もやしのナムル	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・脱脂粉乳	・ケチャップ・砂糖 ・ごま油・片栗粉・いりごま ・味しらべ・ハーベスト	・しょうが・にんにく・にら ・もやし・きゅうり ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ ・キャベツ・しめじ・すいか	ミルク 味しらべ ハーベスト
16 水	魚の味噌煮 ビーンズサラダ	・かんばち ・麦みそ・大豆 ・ロースハム・木綿豆腐 ・脱脂粉乳	・砂糖・マヨネーズ ・無塩バター・薄力粉 ・いちごジャム・片栗粉	・しょうが・とうがん・にんじん ・きゅうり・コーン缶 ・えのきたけ・なす・わかめ ・オレンジ	ミルク ジャムクッキー
17 木	カツカレー イタリアンサラダ	・ぶた肉・鶏卵 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・オリーブ油・砂糖・星たべよ	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ・りんご・にんにく・キャベツ ・きゅうり・トマト・バナナ ・もやし・かぼちゃ・なす	ミルク 星たべよ 
18 金	魚の蒲焼風 かぼちゃと昆布の煮物 みそ汁	・さわら・木綿豆腐 ・麦みそ・納豆 ・脱脂粉乳・鶏卵	・片栗粉・砂糖・薄力粉 ・無塩バター	・キャベツ・かぼちゃ・にんじん ・たまねぎ・えのきたけ ・オクラ・きゅうり・すいか	ミルク マーマレードパウンドケーキ
22 火	野菜入りさつまあげ 胡瓜の即席漬け キャベツの卵とじ	・白身魚のすり身 ・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・じゃがいも ・無塩バター	・ごぼう・にんじん・にら ・きゅうり・キャベツ・たまねぎ ・ピーマン・なす・こねぎ・バナナ	ミルク ふラスク
23 水	誕生会 とうもろこしごはん セタバーグ スパゲティのソテー	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳 ・プロセスチーズ ・ロースハム	・とうもろこし ・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ ・スパゲティ(乾) ・オリーブ油・砂糖	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・きゅうり・トマト・かぼちゃ ・もやし・とうがん ・えのきたけ・みかん缶・すいか	かき氷 
24 木	魚のコンソメパン粉焼き ベイクドポテト 金平ごぼう	・さけ・脱脂粉乳 ・鶏卵	・薄力粉・パン粉・じゃがいも ・有塩バター・砂糖・ごま油 ・いりごま・ホットケーキMix ・無塩バター	・ごぼう・にんじん ・れんこん・キャベツ・たまねぎ ・えのきたけ・すいか	ミルク マドレーヌ
25 金	鶏飯 キャベツのおかかサラダ	・鶏ささぎ・鶏卵 ・シーチキン缶 ・削り節・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油・ももゼリー ・じゃがいも	・乾しいたけ・にんじん・こねぎ ・キャベツ・コーン缶 ・きゅうり・もやし	ミルク フライドポテト
26 土	魚の菜種焼き マッシュポテト ごまじゃこサラダ	・さけ・鶏卵 ・生クリーム ・しらす干し・油揚げ ・麦みそ・バニラアイス	・米ぬか油・マヨネーズ ・じゃがいも・いりごま・砂糖	・こねぎ・キャベツ・きゅうり ・トマト・かぼちゃ・とうがん ・たまねぎ・わかめ・オレンジ	バニラアイス 
28 月	レバーのかりん揚げ グリル野菜 ベーコンと野菜のソテー	・ぶたレバー・牛乳 ・ベーコン・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・ケチャップ・いりごま ・かつぱえびせん	・しょうが・トマト・かぼちゃ ・にんじん・キャベツ・たまねぎ ・しめじ・もやし ・えのきたけ・オクラ・バナナ	ミルク かつぱえびせん
29 火	かに玉 切り干し大根のナムル	・鶏卵・かにかまほこ ・鶏肉 ・納豆 ・脱脂粉乳	・砂糖・片栗粉・いりごま ・ごま油・無塩バター ・食パン・パイシート	・深ねぎ・しょうが・切干しいごん ・きゅうり・トマト・コーン缶 ・乾しいたけ・ごぼう ・たまねぎ・にんじん・乾ひじき ・オレンジ・りんご	ミルク アップルパイ
30 水	魚のフライタルソース ひじきのけんちん煮 みそ汁	・さけ・鶏卵・生揚げ ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・マヨネーズ・中さら糖 ・小魚せんべい	・キャベツ・きゅうり・たまねぎ ・乾ひじき・ごぼう・オクラ ・にんじん・板こんにやく ・もやし・かぼちゃ・バナナ	ミルク 小魚せんべい 
31 木	鶏のパプリカ焼き ピーマンのソテー ごまサラダ	・鶏肉・牛乳 ・魚肉ソーセージ ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・薄力粉・米ぬか油・いりごま ・砂糖・ごま油・黒砂糖	・ピーマン・たまねぎ ・切干しいごん・きゅうり・レタス ・にんじん・キャベツ ・もやし・こねぎ・すいか	ミルク ココアふくれ菓子

