

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
11	水		むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		
			じる のっぺい汁	とりにく,ちくわ	さといも,でんぷん	だいこん,にんじん	煮干しだし,塩,醤油
			サバのゆず味噌焼き	サバ,みそ(大豆)	さとう	ゆず	酒,みりん
			ごもくにまめ 五目煮豆	だいず	さとう	こんにゃく,にんじん,れんこん	酒,だし昆布,みりん,醤油
12	木		むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		
			どん ビビンバ丼	ぎゅうにく	さとう,ごま油,ごま	ぜんまい,きくらげ,こまつな,もやし,にんじん	おろしにんにく,醤油,コチュジャン(大豆),甜麺醤(大豆)
			わかめスープ	わかめ,とうふ(大豆)	ごま油	ながねぎ,えのき	冷凍ガラ,醤油,塩
			ぎゅうにゅう ★牛乳もち【代替食なし】	★ぎゅうにゅう,きなこと(大豆)	タピオカ粉,さとう		
13	金		なす 茄子のミートソースペンネ	ぎゅうにく	マカロニ(小麦),オリーブ油,さとう,こむぎこ	なす,たまねぎ,トマト缶	ケチャップ,ウスターソース,チキンブイオン,おろしにんにく,赤ワイン,塩,こしょう
			ガーリックポテト		じゃが芋,あぶら(大豆)	パセリ	塩,ガーリックパウダー,こしょう
			★ブロッコリーの豆サラダ	ミックスビーンズ(ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆)	オリーブ油,さとう	ブロッコリー,カリフラワー	白ワイン,ジェノパペースト(★乳),塩
			カルフィッシュ	カルフィッシュ			
16	月		もちきび もちきびごはん		こめ,もちきび		
			どん ホイコーロー丼	ぶたにく,みそ(大豆)	あぶら(大豆),さとう	キャベツ,もやし,にんじん,ながねぎ,きくらげ,ピーマン	おろし生姜,おろしにんにく,みりん,醤油,酒,甜麺醤(大豆),豆板醤
			コーンスープ	無塩せきベーコン		たまねぎ,スイートコーン缶,クリームコーン缶,コーンペースト,パセリ	冷凍ガラ,チキンブイオン,塩,こしょう
			★さつま芋とピーナツの甘辛煮	だいず,カエリ,★アーモンド	さつま芋,あぶら(大豆),ごま,さとう		醤油,みりん
17	火		★なかよしパン【代替食なし】		なかよしパン(★乳・小麦・大豆)		
			ヌードルスープ	とりにく	あぶら(大豆),スパゲッティ(小麦)	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,マッシュルーム	冷凍ガラ,おろしにんにく,塩,こしょう
			★魚のピカタ	パンガシウス,★たまご	こむぎこ,あぶら(大豆)		酒,塩,こしょう
			★イタリアンサラダ		オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,カリフラワー,あかピーマン	酢,塩,ジェノパペースト(★乳)
18	水		むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		
			じる なめこ汁	あぶらあげ(大豆),とうふ(大豆),みそ(大豆)		なめこ,だいこん,ねぎ	かつおぶし
			ぶた しょうがや 豚の生姜焼き	ぶたにく	さとう	しょうが	醤油,みりん,酒
			いた もやし炒め	ちきあぎ	あぶら(大豆),でんぷん	もやし,キャベツ,にんじん,にら,きくらげ	醤油,オイスターソース
			くだもの			くだもの	
19	木		★シーフードクリームパスタ	あさり,★えび,★いか,★ぎゅうにゅう,チーズパウダー(★乳)	スパゲティ(小麦),オリーブ油,あぶら(大豆),こむぎこ	たまねぎ,エリンギ,ほうれんそう	白ワイン,チキンブイオン,ポークブイオン,塩,こしょう
			とうもろこしグラタン		とうもろこしグラタン		
			コロコロサラダ		さとう	きゅうり,だいこん,にんじん,スイートコーン缶,あおまめ	酢,塩,こしょう,醤油,ポッカレモン