
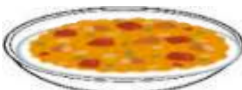







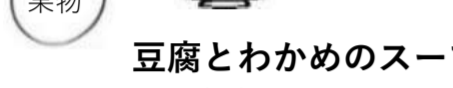


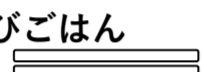
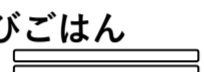
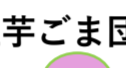




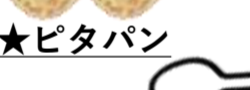


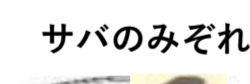
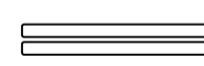



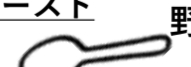

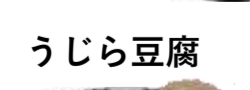


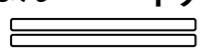


| 日 | 曜日 | こ ん だ て | | (あか) おもに体をつくる もとなる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品 | (みどり) おもに体の調子を整える もとなる食品 | 調味料 | |
|----|----|---|--|----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------|
| 1 | 月 | <div>★シーフードサラダ</div> <div></div> <div></div> <div>ミートスパゲッティ</div> <div></div> <div>大学芋</div> <div></div> | ミートスパゲティ | ぶたにく、ぶたレバー、だいず | スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう | きくらげ、たまねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、トマト缶 | おろしにんにく、デミグラスソース、ケチャップ、トマトピューレ、ウスター、しお | |
| | | | ★シーフードサラダ | ★えび、★短冊いか | ★アーモンド、オリーブ油、さとう | ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン | ビネガー、しお、ポッカレモン、★ジェノバペースト(乳) | |
| | | | <div>だいがくいも</div> <div>大学芋</div> | | さつまいも、あぶら、でんぷん、さとう、ごま、みずあめ | | しょうゆ、みりん | |
| 2 | 火 | <div></div> <div>ひじき和え</div> <div></div> <div>じゃが芋のそぼろ煮</div> <div></div> <div>麦ごはん</div> <div></div> | むぎごはん | | こめ、むぎ、コーラルバイオPW | | | |
| | | | じゃが芋 ^{イモ} のそぼろ ^ニ 煮 | とりひきにく、あつあげ | じゃがいも、あぶら、でんぷん、さとう | きくらげ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、インゲン、こんにゃく | おろししょうが、りょうりしゅ、かつおぶし、しょうゆ | |
| | | | ひじき和え | 姫ひじき | はちみつ、さとう | にんじん、きゃべつ、きゅうり、コーン | す、しょうゆ、しお | |
| | | | くだもの | | | くだもの | | |
| 3 | 水 | <div></div> <div>★トッポギ</div> <div></div> <div>豆腐とわかめのスープ</div> <div></div> <div>キムチ和え</div> <div></div> <div>もちきびごはん</div> <div></div> | もちきびごはん | | こめ、もちきび | | | |
| | | | <div>とうふ</div> <div>豆腐とわかめのスープ</div> | わかめ、とうふ | ごま、ごまあぶら | ながねぎ、えのきたけ | ぶただし、しょうゆ、しお | |
| | | | ★トッポギ | とりにく、★チーズ(乳) | あぶら、トッポギ、さとう | にんじん、たまねぎ、きゃべつ、きくらげ | おろしにんにく、りょうりしゅ、こちやん(大豆)、しょうゆ、とうばんじゃん | |
| | | | キムチ ^ア 和え | しらすぼし、いとけずり | さとう、ごまあぶら、ごま | はくさい、こまつな、からしな、はくさいキムチ(小麦、リンゴ、大豆、さば) | しょうゆ | |
| 4 | 木 | <div></div> <div>もちきびごはん</div> | くだもの | | | くだもの | | |
| | | | 手作り紅芋ごま団子 <div></div> <div>ジューシー</div> <div></div> <div>パパイヤの煮付け</div> <div></div> <div>ジューシー</div> | ジューシー | ぶたにく、ちきあぎ | こめ、あぶら、ラード | にんじん、しいたけ、ねぎ | かつおぶし、しょうゆ、しお、みりん |
| | | | パパイヤ ^{につ} の煮付け | とりにく | あぶら、さとう | ぱぱいや、にんじん、こんにゃく、インゲン | かつおぶし、しょうゆ、りょうりしゅ | |
| | | | <div>テツク</div> <div>ペニイモ</div> <div>ダンゴ</div> <div>手作り紅芋ごま団子</div> | べにいも、しらたまこ、さとう、ごま、あぶら | | | | |
| 5 | 金 | <div>鶏のアップルソースがけ</div> <div></div> <div>★カボチャサラダ</div> <div></div> <div>ポークビーンズ</div> <div></div> <div>★ピタパン</div> <div></div> | ★ピタパン | | ★ピタパン(小麦、乳、大豆) | | | |
| | | | ポークビーンズ | ぶたにく、だいず | じゃがいも、あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、インゲン、エリンギ、トマト缶 | ぶただし、ケチャップ、デミグラスソース、トマトピューレ、おろしにんにく、しお | |
| | | | 鶏のアップルソースかけ | とりにく | さとう | | しょうゆ、おろしにんにく、リンゴピューレ(りんご)、おろししょうが | |
| | | | ★カボチャサラダ | | ★アーモンド、じゃがいも、マヨネーズ(大豆)さとう | かぼちゃ、きゅうり、コーン | 酢、こしょう | |
| 8 | 月 | <div>ごぼうのごま和え</div> <div></div> <div>サバのみぞれがけ</div> <div></div> <div>青菜ご飯</div> <div>じゃが芋のみそ汁</div> <div></div> | <div>あおな</div> <div>はん</div> <div>青菜ご飯</div> | | こめ、むぎ、コーラルバイオPW | | 菜めし | |
| | | | じゃがいものみそ汁 ^{しろ} | あぶらあげ、みそ | じゃがいも | だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ | かつおぶし | |
| | | | サバのみぞれがけ | さば | でんぷん、あぶら、さとう | だいこん、しょうが | しょうゆ、りょうりしゅ、みりん | |
| | | | ごぼうのごま和え ^あ | ひじき | ごま、すりごま、さとう | ごぼう、にんじん、きゅうり | しょうゆ、す | |
| 9 | 火 | <div>今帰仁中2年欠食</div> <div></div> <div>アスパラのシーチキン和え</div> <div></div> <div>★ピザトースト</div> <div></div> <div>野菜スープ</div> <div></div> | ★ピザトースト | ポロニアソーセージ(牛肉、豚肉、大豆)★チーズ(乳) | ★しょくぱん(乳、小麦、大豆) | たまねぎ、ピーマン、コーン | ピザソース | |
| | | | <div>やさい</div> <div>野菜スープ</div> | | じゃがいも、ごま | キャベツ、にんじん、おくら、エリンギ | ぶただし、しお、こしょう | |
| | | | アスパラのシーチキン和え ^あ | ツナ | さとう | アスパラ、にんじん、カリフラワー | す、しょうゆ | |
| | | | くだもの | | | くだもの | | |
| 10 | 水 | <div>今帰仁中2年・3年欠食</div> <div>クーブイリチー</div> <div></div> <div>麦ごはん</div> <div></div> <div>イナムドゥチ</div> <div></div> <div>うじら豆腐</div> <div></div> <div>イナムドゥチ</div> <div></div> | むぎ 麦ごはん | | こめ、むぎ、コーラルバイオPW | | | |
| | | | イナムドゥチ | ぶたにく、みそ、かまぼこ | | しいたけ、こんにゃく | かつおぶし、ぶただし | |
| | | | うじら豆腐 ^{トウフ} | とうふ、さかなすりみ | でんぷん、あぶら | きくらげ、えだまめ | しお | |
| | | | クーブイリチー | きざみこんぶ、ぶたにく、ちきあぎ | あぶら | せんぎりだいこん、にんじん | かつおぶし、しょうゆ、みりん、しお | |