6月給食だより (1025年)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
2 カミカミ献立	3 カミカミ献立	4 カミカミ献立	5 カミカミ献立	6 カミカミ献立	
むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	めん ぎゅうにゅう ラーメンの麺 牛乳	むぎごはん 牛乳	
かりかりごぼう ((())	さわらのうめマヨ焼き	とりにく 鶏肉のごまだれ (ご)	みそラーメンの汁	じゃがぶたキムチ	
^{こまつな} 小松菜とささみのごまネーズ	ごもく 五目きんぴら **	カミカミごぼうサラダ	こ 小いわしの米粉揚げ _、	さんしょく 三色おひたし かっこ	
わかめと豆腐のみそ汁	けんちん汁 💮	たま 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ばんさんすう (ご)	カムカムみそ汁	
エネルギー (kcal) 幼 518 小 637 中 839	エネルギー (kcal) 幼 541 小 671 中 868	エネルギー (kcal) 幼 533 小 667 中 896	エネルギー (kcal) 幼 507 小 634 中 790	エネルギー (kcal) 幼 493 小 618 中 836	
9	10	11	12	13	
 むぎごはん 牛乳	(数)ロールパン	むぎごはん 牛乳	 むぎごはん 牛乳	 むぎごはん 牛乳	
ポークカレー	しょ _{あゅう} (小・中)コッペパン・りんごジャム	^{ぶたにく} 豚肉のしょうが焼き	いわしのピリ辛ソースかけ	ハンバーグのトマトソース	
たらのレモンペッパー焼き	_{ぎゅうにゅう} 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ	^{こまつな} 小松菜とささみのごまあえ	はるさめサラダ	コーンサラダ	
こんにゃくサラダ	ひじきサラダ	じゃがいものみそ汁	にくだんご 肉団子のス 一プ	アスパラのスープ	
エネルギー (kcal) 幼 499 小 625 中 817	オニオンスープ エネルギー (kcal) 1 幼 434 小 596 中 752	エネルギー (kcal) 幼 488 小 604 中 826	エネルギー (kcal) 幼 522 小 657 中 885	エネルギー (kcal) 幼 511 小 653 中 824	
16	17	18 雲南☆まいもんの日	19	20	
 むぎごはん 牛乳	 むぎごはん 牛乳	 _{ぎゅうにゅう} むぎごはん 牛乳	 _{ぎゅうにゅう} むぎごはん 牛乳	_{むぎごはん ぎゅうにゅう} むぎごはん 牛乳	
まめなそぼろごはんの具	てづく 手作りさつまあげ	とりにく たま 鶏肉の玉ねぎソース	^{まる} 丸ごとアジの塩焼き	ぉくぃずもわぎゅう や にく 奥出雲和牛の焼き肉	
アスパラとツナのサラダ	ごまあえ	ポテトサラダ	_{なっとう} 納豆あえ	^{うめ} きゃべつの梅かつおあえ	
たま 玉ねぎのみそ汁	まいたけのすまし汁 あおうめ 青梅ゼリー	キャベツとたまごのスープ	ぶたじる 豚汁	じゃがいものみそ汁	
エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
幼 513 小 641 中 880 23	幼 513 小 634 中 867 24	幼 594 小 637 中 848 25	幼 563 小 634 中 813 26	<u>幼 508 小 632 中 876</u> 27	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
むぎごはん 牛乳 🍈	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	カレーうどん(麺) 牛乳	むぎごはん 牛乳 (
さば味噌煮	新じゃがと鶏の揚げ煮	豚レンコン	カレーうどん(汁)	とりにくのマーマレード焼き	
キャベツの昆布和え	ちりめん入りおひたし	ほうれん草とツナのごまネヨあえ	さわらの揚げ煮	ひじきのマリネ	
きり 鶏ごぼう汁	なめこ汁	たまねぎと厚揚げのみそ汁	*りぼばいこん ず 切干大根のごま酢あえ	コンソメス一プ	
エネルギー (kcal) 幼 531 小 619 中 836	エネルギー (kcal) 幼 503 小 631 中 827	エネルギー (kcal) 幼 498 小 615 中 822	エネルギー (kcal) 幼 490 小 604 中 803	エネルギー (kcal) 幼 512 小 632 中 819	
30 231 小 619 中 836		<u> 幼 498 小 615 中 822</u> -部を変更することがあ	./, 100 , 001 000	か 017 /j・097 中 819	

むぎごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ揚げ ゆかり和え とうにゅう しる **豆乳みそ汁**

エネルギー (kcal) 505 小 **628** 中 86

≪パンのお知らせ≫

今月からパンが変わります。 ★卵・乳成分は入っていません。 ★こども園はロールパンになり ます。少し甘味があるため、 ジャムはつけません。 ★小中学校はコッペパンで、お かずの組み合わせ等によりジ

雲南☆まいもんの日

じき じもとやさい しゅうかく これからの時期は地元野菜がたくさん収穫 きゅうしょく りょうり とうじょう され、給食でもいろいろな料理になって登場 します!特に6月はたまねぎの収穫時期で、 じき しゅうかく しん この時期に収穫された新たまねぎは、みず みずしく、甘みがあるのが特徴です。 きゅうしょく 給食ではたっぷりの玉ねぎを

っか 使ったソースにします。

しん 新たまねぎの甘みを感じてくださいね

&<u>(T)</u>&(T)&(T)&(T)&(T)&(T)&(T)&(T)

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

よくかんでたべよう!

がっか な は くち けんこうしゅうかん 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

よく噛んで食べるとこんないいことがあるよ!

た す ふせ ひまんよはっ ☆食べ過ぎを防いで肥満予防 ☆消化・吸収を助ける

ば ししゅうびょうはぼう
☆むし歯や歯周病の予防

のう けつりゅうよ ☆脳の血流が良くなり脳が活性化



にんじん、はくさい、いんげん、ほう れんそう・だいこん、こまつな たまねぎ、アスパラ・ねぎ・たまご

※牛乳は毎食つきます 雲南市加茂学校給食センター

\Box	献立	赤 (血や肉となるもの)		黄 (力や体温となるもの)		景角市加 <u>ルチ</u> 校柏良センター 緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小角・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
2	むぎごはん	/// F3 /F	1 30 3 /11 /1-2/25	米 麦	7/1=4/2)=4	18.5C (25) 5R	C -3 (0.73 -3 3) 3 C - 3 C 3
	かりかりごぼう	鶏肉 大豆		片栗粉 三温糖	油		ごぼう
(/3/	小松菜とささみのごまネーズ	ツナフレーク		71 21C-103	ごま ノンエッグマヨネーズ		もやし コーン キャベツ
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
3	むぎごはん	III 19517 17 C	1773 17 7/11 0700	米 麦		7(5) 10(6)	22708 €
	さわらのうめマヨ焼き	さわら			ノンエッグマヨネーズ	パセリ	梅
	五目きんぴら	豚肉		三温糖	ごま 油 ごま油	人参	ごぼう こんにゃく れんこん
	けんちん汁	豚肉 豆腐 だしかつお		一畑畑 じゃがいも	са д сад	人参 根深ねぎ	大根・干し椎茸
1	むぎごはん	別内 立周 たじかりむ		米 麦		八学(以本146	八似「し作耳
	鶏肉のごまだれ	鶏肉		ハータ 片栗粉 三温糖	油 ごま		
()()	カミカミごぼうサラダ	ツナフレーク		万未初 二血铝	加 こよ ノンエッグマヨネーズ		ごぼう キャベツ コーン
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし		/ / エックマコホース	人参ねぎ	玉ねぎ 大根
		川物り みて	わかめ 黒ーしたし	中華麺		八岁 14 0	
	ラーメンの麺 みそラーメンの汁	豚肉 トウバンジャン みそ		中華久一プ 清湯スープ	油 デ生油	 人参 ねぎ	にんにく しょうが コーン もやし きくらげ
(木)				中華スーク 消滅スーク	油でま油		
	小いわしの米粉揚げ	小いわし米粉揚げ		11 2 2 11 = 19 4+	油	小松菜 人参	キャベツ
C	ばんさんすう	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま油 ごま		
	むぎごはん	DE ch		米 麦	\L	14 1-1	
(金)	じゃがぶたキムチ	豚肉		じゃがいも 三温糖	油	人参ねぎ	玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ(小麦・カワオエキス)
	三色おひたし	VIII. 0		三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ もやし
_	カムカムみそ汁	油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし			人参	れんこん 大根 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
(月)	ポークカレー	豚肉 大豆		じゃがいも ウスターソースAF カレールゥ)出	人参	玉ねぎ えだまめ にんにく
1	たらのレモンペッパー焼き	たら			レモンペッパー焼オイル		レモン果汁
_	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ		ごま ノンオイル青じそドレッシング	人参 小松菜	こんにゃく キャベツ
	コッペパン			コッペパン			
(火)	(小・中)リンゴジャム			リンゴジャム			
1	かぼちゃひき肉コロッケ	かぼちゃコロッケ			油		
1	ひじきサラダ	ツナフレーク	芽ひじき		ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ コーン
	オニオンスープ	鶏肉 チキンスープ コンソメ		じゃがいも	油	人参 アスパラ	玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
(7K)	豚肉のしょうが焼き	豚肉			油	チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ
1	小松菜とささみのごまあえ	チキンささみ			ごま	小松菜	もやし コーン キャベツ
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
12	むぎごはん			米 麦			
(木)	いわしのピリ辛ソースかけ	いわし トウバンジャン		片栗粉 三温糖		カラーピーマン	にんにく
,	はるさめサラダ	チキンささみ		はるさめ	ごま油	人参	キャベツ きゅうり
	肉団子のスープ	鶏肉団子 豆腐 チキンスープ		中華スープ	ごま油	 人参 にら	コーン 玉ねぎ 干し椎茸
13	むぎごはん			米 麦			
	ハンパ・ーケ゛のトマトソース	FMハンバーグ コンソメ		トマトケチャップ 三温糖 中濃ソースAF 片葉粉		トマト	玉ねぎ
(32)	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜	コーン キャベツ
	アスパラのスープ	カットベーコン コンソメ		<u>一畑</u> 畑 じゃがいも	油	人参 アスパラ パセリ	玉ねぎ
16	むぎごはん			米 麦	7,54	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	11.00
	まめなそぼろごはんの具	豚肉 大豆 おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが えだまめ
(月)	アスパラとツナのサラダ	ツナフレーク			/···· ノンエッグマヨネーズ ごま	人参 アスパラ	キャベツ
	玉ねぎのみそ汁	豆腐みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも	,,_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	人参	玉ねぎ
	上位とりからし	立胸 がし		C (-1) 0.0		ハシ	上486
17	まっぎ ブルム			米 麦			
	むぎごはん 壬作 !! さつまあげ	とびうな (オリ身) 十豆		米 麦 比亜粉	油		コーン ブぼう
	手作りさつまあげ	とびうお(すり身) 大豆	芽ひじき	片栗粉	油	小松並 人名	コーン ごぼう
	手作りさつまあげ ごまあえ		芽ひじき		油 ごま	小松菜 人参	キャベツ
	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁	とびうお(すり身) 大豆 豆腐 だしかつお		片栗粉 三温糖		小松菜 人参 人参 ねぎ	
(火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー		芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー			キャベツ
(火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん	豆腐 だしかつお	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦			キャベツ 玉ねぎ まいたけ
(火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース	豆腐 だしかつお	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉	Č š	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ
(火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦	ごま //ンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり
18 (水)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ	豆腐 だしかつお	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも	Č š	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ
(火) 18 (水) 19	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 親肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク ^{油肉 チキンスープ コンソメ たまご}	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉	ごま //ンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり
(火) 18 (水) 19	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ボテトサラダ キャペツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{湯肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦	ごま //ンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ
(火) 18 (水) 19	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉下れぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{調肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦	ごま //ンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ
(火) 18 (水) 19 (木)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉トサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{湯肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦	ごま //ンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ
(火) 18 (水) 19 (木)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{調肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 バセリ ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ だぼう こんにゃく 大根
(火) 18 (水) 19 (木)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん 別の重焼き 熱豆あえ 豚汁 むぎごはん	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{間肉 チキンスーブ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ}	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ごま //ンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラービーマン	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ
(火) 18 (水) 19 (木)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 むぎごはん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{歯肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし	芽ひじき だしこんぶ	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ だぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 親肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 せぎごはん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ じゃがいもとわかめのみそ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{間肉 チキンスーブ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ}	芽ひじき	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 東 三温糖 じゃがいも	ごま /ンエッグマヨネーズ 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラービーマン	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎばん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 むぎごはん 奥出雲でつなり といって した できなした。 できなした。 できない。 といって といって といって といって といって といって といって といって	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク ^{調肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ だぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎの正ねぎソース ポテトツラダ キャペツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 ごはん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ じゃがいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{歯肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 東 三温糖 じゃがいも	ごま /ンエッグマヨネーズ 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎづはん 鶏肉下サラダ キャベッとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 むざばん 奥出雲和牛の焼き肉 きせっての梅かつおあえ じゃがいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{両肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 中肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮	芽ひじき だしこんぶ	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ブま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ だぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉下サラダ キャベッとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 むぎごはん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃがしたといかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごぼう汁	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク ^{調肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉下サラダ キャベッとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 むぎごはん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ しゃがいもとわかめのみそ むぎばはん さば味噌煮 キャベッの見布和え 鶏ごばん	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 調肉 チキンスープ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし マラ腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 じゃがいも 米 麦 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ ぎゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 親肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャペツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆汁 むぎごはん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべつのおあえ じゃがいもとわかめのみそ むざばはん さば味噌煮 キャペツの昆布和え 鶏ごばんん 新じゃがと鶏の揚げ煮	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{両肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 中肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ブま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ 人参 か松菜	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ だぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ さゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 親内の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 膝汁 セッゴではん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ しゃがいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごぼはん 新じゃがと鶏の揚げ煮 ちりめん入りおひたし	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク ^{満肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 じゃがいも 米 麦 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 梅 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ニャベツ きゅうり エねぎ ごぼう こんにゃく いんげん
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ボテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 と奥出雲の中の焼きのおあえ じゃがいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごばん 新じゃがと鶏の場げ煮 ちりめん入りおひたし なめこ汁	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 調肉 チキンスープ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし マラ腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 じゃがいも 米 麦 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ 人参 か松菜	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ だぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ さゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎの玉ねぎソース ポテトサッタ キャベッとたまごのスープ むぎご塩焼き 納豆あえ 豚汁 ごはん 奥さいではん 奥さいではん 変がいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの見布和え 鶏ごばはがと 親の揚げ煮 もりめた入 むぎごはん	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク ^{満肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 しゃがいも 米 表 世 と がいも 米 表 と で がいも 米 表 と で がいも 米 表	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ボテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 と奥出雲の中の焼かつおあえ じゃがいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごばん 新じゃがと鶏の場げ煮 ちりめん入りおひたし なめこ汁	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク ^{満肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 梅 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ニャベツ きゅうり エねぎ ごぼう こんにゃく いんげん
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎの玉ねぎソース ポテトサッタ キャベッとたまごのスープ むぎご塩焼き 納豆あえ 豚汁 ごはん 奥さいではん 奥さいではん 変がいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの見布和え 鶏ごばはがと 親の揚げ煮 もりめた入 むぎごはん	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{満肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 しゃがいも 米 表 世 と がいも 米 表 と で がいも 米 表 と で がいも 米 表	ごま //ンエッグマヨネーズ 油 ごま油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎが正ねぎソース ポテトツとたまごのスープ むぎが生れがいとたまごのスープ むぎがはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 ごは和中の焼き肉 きゃべいしたとれかがいるといるがははん さば味噌煮 キャペツの見布和え 鶏ごばはん がいたと親の揚げ煮 もりめた入りなどだはん	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{両肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 しゃがいも 米 表 世 と がいも 米 表 と で がいも 米 表 と で がいも 米 表	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油 ごま 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 ねぎ 人参 なぎ 人参 なぎ 人参 なぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 24 (火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉下サラダ キャベッとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 むざごはん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべつの根かつおあえ じゃがいもとわかめのみそ むざごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごぼう汁 むぎごはん 新じゃがと鶏の揚げ煮 ちりめん入りおひたし なめこ汁 むぎごはん 豚レンコン ほうれん草とツナのごまネヨあえ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{調肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 中肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 しゃがいも 米 表 世 と がいも 米 表 と で がいも 米 表 と で がいも 米 表	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油 ごま 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 小松菜 ほうれん草 人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー が認めの玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジ豆塩た アジ豆塩た 製出雲和牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ じゃがいもとわかめのみそ むざばはん さば、噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごばん 新じゃがと鶏の揚げ煮 ちりめん入りおひたし なめごけん 豚レンコン ほうれん草とツナのごまネヨあえ たまねぎと厚揚げのみそ汁	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク _{調肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 中肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 # 表 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 上来粉 じゃがいも 米 麦 上二温糖 とっかいも 米 麦 三温糖 ・ 大来粉 ・ 大来粉 ・ 大事粉 ・ 大事粉 ・ 大事 ・ 上温糖 ・ 大事 ・ 上温糖 ・ 大事 ・ 上温糖 ・ 大事 ・ 上温糖 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油 ごま 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 小松菜 ほうれん草 人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎはん 親内の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 ・ 大きではん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ しゃがいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キュごぼはん 新じゃがと鶏の最布和え きば、ツの昆布和え きがざはん あいぎざはん 新じゃがと親の揚げ煮 ちりめん入りおひたし なめこ汁 むぎレンロなめこけ むぎレンロなとのでは、 豚レレーうどん(麺)	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 鳴肉 チキンスーブ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 中肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦	ごま /ンエッグマヨネーズ 油 ごま油 ごま 油 ごま 油 ごま カンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ が まれぎ キャベツ が にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ガーン サック カーン 大根 エねぎ カーン 大根
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 ・ 大きではん 東出雲和牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ しゃがいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごぼけん 新じゃがと鶏の揚げ煮 ちりめん入りおひたし なめこ汁 むぎごはん 豚レンコン ほうれん草とツナのごまネヨあえ たまねぎと厚揚げのみそ汁 カレーうどん(汁) さわらの揚げ煮	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク ^{満肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 素干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米温糖 ごゃがいも 米温糖 じゃがいも 米温糖 じゃがいも 大栗粉 じゃがいも 大栗粉 じゃがいも 大栗粉 カレールゥ カレールゥ 三温糖 うどん カレールカ 三温糖 うどん カレールカ 三温糖	ごま フンエッグマヨネーズ 油 ごま コンエッグマヨネーズ 油 油 ごま フンエッグマヨネーズ 油	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ が カーナ 根 エねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが れんこん こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ エねぎ 干し椎茸
18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火) 25 (水)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ボテトサラダ キャベツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 放寒出雲和牛の焼き肉 きゃべいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごばはん 新じゃがいもとわかめのみそ むぎごはん ががいもとわかめのみそ むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布の場がでは多い。 まっぱら汁 むぎごはん 豚レンコン ほうれん草とツナのごまネヨあえ たまねぎと厚揚げのみそ汁 カレーうどん(麺) カレーうどん(汁) さわらの揚げ煮 切干大根のごま酢あえ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク ^{両肉 チキンスープ コンソメ たまご} あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 親肉 フェ カーラ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 素干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じ・ 麦 温糖 じ・ 麦 温糖 じ・ 表 と 温糖 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ごま //ンエッグマヨネーズ 油 ごま 油 はま //ンエッグマヨネーズ 油 にま カンエッグマヨネーズ 油 油 にま カンエッグマヨネーズ 油 油 にま カンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 小松菜 人参 小松菜 ようれん草 人参 小松菜 ようれん草 人参 小松菜 人参 小松菜 人参 小松菜 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ キャベツ 振ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ さゅうり エねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが れんこん こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸
18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火) 25 (水)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎごはん 鶏肉トサッラダ キャペツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 ごはん 奥きやかいめのみそ むぎごはん 奥きやかいがいるは、「中でのではなん さば、中でのではないではないです。 まではん さば、中でのではないです。 まではん をはず、中でのではないです。 まではん ながいたしながでいるというでは、おいてはいる。 まではん ながいたしなめて まではん ながったと まがいたしなめでは、まないでは、はん ながったと呼ばがのみそ かりかしているできない。 まではん ボーン・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 両両 チキンスープ コンツメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 類肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 球肉 ブナフレーク 生揚げ みそ 豚肉 ボスト	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 素干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米温糖 ごゃがいも 米温糖 じゃがいも 米温糖 じゃがいも 大栗粉 じゃがいも 大栗粉 じゃがいも 大栗粉 カレールゥ カレールゥ 三温糖 うどん カレールカ 三温糖 うどん カレールカ 三温糖	ごま //ンエッグマヨネーズ 油 ごま 油 はま //ンエッグマヨネーズ 油 にま カンエッグマヨネーズ 油 油 にま カンエッグマヨネーズ 油 油 にま カンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ カラーピーマン ほうれん草 人参 小松菜 人参 小松菜 ようれん草 人参 小松菜 ようれん草 人参 小松菜 人参 小松菜 人参 小松菜 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ キャベツ 振ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ さゅうり エねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが れんこん こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸
18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火) 25 (水)	手作りされる。まいたけのすましけでまあができまからいっています。 まいたけのすましけ 音梅ゼリー むぎが まねぎ ソース ボテトマッとたまごのスープ むぎご塩焼き 納豆あえ 下すべい は焼き というではん 変は 中の焼きのある できない はん でいる はいまれる できない はん がいまれる はい はん がい とり はられん はい	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 調雨 チキンスープ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし 豚肉 カス シス	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖	 ごま /ンエッグマヨネーズ 油 二ま油 ゴま 油 ゴま 油 油 ごま 油 油 ごま 	人参 なぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 か松菜 人参 なぎ 人参 おぎ 人参 おもぎ 人参 なぎ 人参 なぎ 人参 なぎ 人参 なぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 梅 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ キャベツコーン 大根 玉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり
18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火) 25 (水)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー む鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャペツとたまごのスープ むぎごはん アジ豆 塩焼き 納豆汁 ではん 奥出雲和牛の焼き肉 きゃべいもとわかめのみそ むざばはん さば味噌煮 キャペツの昆布和え 鶏ごばはん 新じゃがしもとかかめのみそむざばはん おびざはん おびざばん 新じゃがと鶏の揚げ煮 ちりめこ汁 むぎごはん なめこ汁 むぎごはん なめこさはん なりにうれん草とツナのごまネヨあえ たまねぎと厚揚げのみそ汁 カレーうどん(洲) カレーうどん(洲) カレーうどん(汁) さわらの揚げ煮 むぎごはん とりにくのマリネ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 調雨 チキンスープ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 中肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味 噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 ツナフレーク 生揚げ みそ 豚肉 油揚げ さわらささみ 鶏肉 ツナフレーク	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 素干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 表 三温糖 じゃがいも 米 表 三温糖 じゃがいも 米 表 三温糖 じゃがいも 米 表 三温糖 じゃがいも 三温糖 じゃがいも 三温糖 とっかいも 三温糖 米 温糖 とっかいも 三温糖	ごま //ンエッグマヨネーズ 油 ごま 油 はま //ンエッグマヨネーズ 油 にま カンエッグマヨネーズ 油 油 にま カンエッグマヨネーズ 油 油 にま カンエッグマヨネーズ	人参 なぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 なぎ 人参 かな菜 人参 かれん草 人参 なぎ 人参 かな菜 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 振ねぎ キャベツ だぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ さゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが れんこん こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 玉ねぎ エねぎ エねぎ エねぎ
(火) 18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火) 25 (水) 26 (木)	手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー むぎのエねぎソース ポテトサラダ キャペツとたまごのスープ むぎごはん アジの塩焼き 納豆 むぎごはん 奥出雲和午の焼き肉 きゃがいもとわかめのみそ むざば味噌煮 キ鶏ごばはん 新じゃがいもとわかがいると さば、ペツの昆布和え さば、ボペツの昆布和え さば、がいからとりができない。 ありめたしながでいたしながでいた。 ないがいたしながでいたしながでいた。 ないがいたしながでいた。 ないがいたしながでいた。 ないがいたしながでいた。 ないがいたしながでいた。 ないがいたしながでいた。 ないがいたしながでいた。 ありかん入りおひたしながではん たまねぎと厚揚げのみそ カレーうどん(汁) さわらの揚げ煮 切干大根のでますあえ たまねぎとりにくのマーマレード焼き ひじきのマリネ コンソメスープ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 調雨 チキンスープ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし 豚肉 カス シス	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 麦 にゃがいも 米 麦 にゃがいも 米 麦 にゃがいも 米 麦 にゃがいも 米 麦 にゃがいも 米 麦 にゃがいも 米 麦	 ごま /ンエッグマヨネーズ 油 二ま油 ゴま 油 ゴま 油 油 ごま 油 油 ごま 	人参 なぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 か松菜 人参 なぎ 人参 おぎ 人参 おもぎ 人参 なぎ 人参 なぎ 人参 なぎ 人参 なぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 梅 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ キャベツコーン 大根 玉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり
18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火) 25 (水) 26 (木) 30	手作りさつまあげでまあえまいたけのすまし汁青梅ゼリー むぎれん りゅう かっと かまっか から できない から	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 鳴肉 チキンスープ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 フロカーク 生揚げ みそ 豚肉 カーク キャンウインナー コンソメ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 温糖 じゃがいも 米 温糖 じゃがいも 大栗粉 じゃがいも 大栗粉 じゃがいも 大栗粉 ボール カレー粉 大温糖 大温糖 大温糖 大温糖 大温糖 大温糖 大温糖 大ール カレー粉 大温糖 大ーマー 温糖 大ーマー ことを 大ース こと 大学 大学	 ごま ノンエッグマヨネーズ 油 ごま 油 油 ゴま オリーブ油 	人参 なぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 なぎ 人参 かな菜 人参 かれん草 人参 なぎ 人参 かな菜 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 梅 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ギャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ ニュラが れんこん こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ エねぎ 干し椎茸 しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり
18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火) 25 (水) 26 (木) 30	手作りさつまあげでまあえまいたけのすましけます。 まいたけのすましけ 青梅ゼリー むぎ	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 鳴き チャンスープ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豆腐 みそ 牛肉 みぞ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 類肉 ツナフレーク 生揚げ みそ 豚肉 油揚げ あるを 豚肉 ツナナレーク 生揚げ カーク キャンカーク デキンウインナー コンソメ 豚肉	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 遺糖 片栗粉 じゃがいも 米 三温糖 じゃがいも 米 温糖 じゃを麦 ド栗粉 ド栗粉 ド栗粉 ド栗粉 ド栗粉 ド栗粉 ド栗粉 ド栗粉 ド栗粉 ド栗粉	 ごま /ンエッグマヨネーズ 油 二ま油 ゴま 油 ゴま 油 油 ごま 油 油 ごま 	人参 なぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 なぎ 人参 かな菜 人参 かれん草 人参 なぎ 人参 かな菜 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ キャベツ 振ねぎ キャベツ 横 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ キャベツ むゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが れたたん こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが がたれ こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ
18 (水) 19 (木) 20 (金) 23 (月) 24 (火) 25 (水) 26 (木) 30	手作りさつまあげでまあえまいたけのすまし汁青梅ゼリー むぎれん りゅう かっと かまっか から できない から	豆腐 だしかつお 鶏肉 ツナフレーク 鳴肉 チキンスープ コンソメ たまご あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ サバ味噌煮 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 フロカーク 生揚げ みそ 豚肉 カーク キャンウインナー コンソメ	芽ひじき だしこんぶ 煮干しだし わかめ 煮干しだし 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ 煮干しだし	片栗粉 三温糖 梅のゼリー 米 麦 三温糖 じゃがいも 米 温糖 じゃがいも 米 温糖 じゃがいも 大栗粉 じゃがいも 大栗粉 じゃがいも 大栗粉 ボール カレー粉 大温糖 大温糖 大温糖 大温糖 大温糖 大温糖 大温糖 大ール カレー粉 大温糖 大ーマー 温糖 大ーマー ことを 大ース こと 大学 大学	 ごま ノンエッグマヨネーズ 油 ごま 油 油 ゴま オリーブ油 	人参 なぎ 人参 アスパラ 人参 パセリ ほうれん草 人参 人参 ねぎ 人参 ねぎ 人参 小松菜 人参 なぎ 人参 かな菜 人参 かれん草 人参 なぎ 人参 かな菜 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 人参 かれん草 カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 梅 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ ギャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ ニュラが れんこん こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ エねぎ 干し椎茸 しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり