



20 火	ごはん／牛乳					米			720 kcal
	れんこんメンチカツ	ぶたひき肉			玉ねぎ, れんこん	砂糖, 小麦粉, パン粉	油	塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース, 酒, 水	24.8 g
	野菜炒め	さつまあげ		にんじん, ピーマン	キャベツ, もやし		油	塩, 中華スープのもと, こしょう	29.0 g
	大根と鶏肉のスープ	とり肉		チンゲンサイ, にんじん	だいこん, 玉ねぎ, しめじ		油	塩, 酒, こしょう, コンソメ, しょうゆ, チキンブイヨン, 水	284 mg
21 水	ミルクパン／牛乳					ミルクパン			664 kcal
	ポークチャップ	ぶた肉			にんにく, 玉ねぎ	米粉, 砂糖	バター	塩, こしょう, 酒, ケチャップ, ソース, トマトピューレ, 赤ワイン, コンソメ, 水	29.8 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ, 塩, こしょう	28.5 g
	卵とチーズのふわふわスープ	たまご	チーズ	チンゲンサイ, にんじん	玉ねぎ, もやし, しめじ	パン粉		白ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう, チキンブイヨン, 水	339 mg
22 木	ごはん／牛乳					米			693 kcal
	豚肉の柳川煮風	ぶた肉, たまご		にんじん, いんげん	ごぼう, 干しいたけ, 玉ねぎ	砂糖, かたくり粉	油	酒, 塩, しょうゆ, しょうゆ, みりん, 水	24.4 g
	さつまいものみそ汁	厚あげ, みそ		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ	さつまいも		にぼし, 水	22.6 g
	武雄のとね柿		武雄産のとね柿です			かき		アルミカップ	371 mg
23 金	麦ごはん／牛乳					米, おし麦			733 kcal
	秋のきのこカレー	ぶた肉, 大豆	チーズ	にんじん, グリンピース	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, エリンギ, まいたけ, りんご	じゃがいも, 砂糖	油	塩, カレー粉, 白ワイン, トマトピューレ, ケチャップ, ソース, カレールウ, がらスープ, 水	24.6 g
	レンコンのサラダ	ハム		にんじん	れんこん, きゅうり, とうもろこし		ドレッシング	しょうゆ	21.6 g
	手作りフルーツゼリー				パイナップル, もも, りんご	ゼリーの素		水, ゼリーカップ	281 mg
26 月	さつまいもごはん／牛乳					米, さつまいも	黒ごま(いり)	塩	725 kcal
	豚肉と野菜の生姜炒め	ぶた肉		にんじん, ピーマン	しょうが, しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, きくらげ	砂糖, かたくり粉	油	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	32.3 g
	呉汁	油あげ, 大豆, みそ		かぼちゃ, にんじん, ねぎ	玉ねぎ, 干しいたけ	じゃがいも		にぼし, 水	21.0 g
									401 mg
27 火	黒米ごはん／牛乳	おくんち料理				米, 黒米			747 kcal
	厚焼き卵	厚焼き卵	おくんちの時に昔から食べられている煮物です						29.7 g
	煮じゃあ	とり肉, さつまあげ, あずき(ゆで)		にんじん, いんげん	ごぼう, れんこん	こんにゃく, さといも, 砂糖	油	酒, 塩, しょうゆ, しょうゆ, みりん, だし汁	23.9 g
	五目汁	ぶた肉, 油あげ		にんじん, ねぎ	もやし, 玉ねぎ, 干しいたけ		油	塩, 酒, しょうゆ, かつお節, 水	318 mg
28 水	せわりパン／牛乳					コッペパン			698 kcal
	ボイルウインナー	ウインナー							25.7 g
	生野菜				レタス, きゅうり				32.0 g
	パスタスープ	とり肉		にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ, とうもろこし	スパゲティ	オリーブ油	塩, 白ワイン, パセリ, コンソメ, しょうゆ, こしょう, チキンブイヨン, 水	325 mg
	手作りスイートポテト		クリーム, スキムミルク	スイートポテトを手作ります！		さつまいも, 砂糖	バター, 黒ごま(いり)	塩, みりん, アルミカップ	
29 木	ごはん／牛乳					米			769 kcal
	鯖の竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油	塩, 酒, みりん, しょうゆ	33.6 g
	炒り豆腐	ぶたひき肉, 豆腐, たまご		チンゲンサイ	玉ねぎ, 干しいたけ	砂糖	ごま油	酒, 塩, しょうゆ	31.6 g
	根菜の味噌汁	油あげ, みそ		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, れんこん, ごぼう	さといも		にぼし, 水	385 mg
30 金	ごはん／牛乳					米			662 kcal
	鶏肉のアップルソース焼き	とり肉			しょうが, にんにく, りんご, レモン汁	米粉		酒, しょうゆ	26.4 g
	かぼちゃサラダ	ひよこ豆, マーファットベーンズ, レッドパプリカ	チーズ	かぼちゃ, にんじん, グリンピース	とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	こしょう	23.8 g
	なめことねぎのお吸い物	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ, なめこ			ねぎ, 塩, しょうゆ, 酒, こんぶ, かつお節, 水	299 mg

