

23 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			772 kcal
	鯖のフリッター	さわら				天ぷら粉	ノンエッグマヨネーズ,油	塩,酒,香草パウダー	29.1 g
	切干大根のソテー	ベーコン		にんじん,ピーマン	切干しだいこん,キャベツ,にんにく		オリーブ油	酒,コンソメ,塩	28.8 g
	卵とコーンのスープ	たまご			とうもろこし,とうもろこし,玉ねぎ,もやし,しめじ	かたくり粉		パセリ,塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	306 mg
24 金	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			751 kcal
	新玉ねぎのチキンカレー	とり肉	チーズ	にんじん,トマト,グリーンピース	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんごピューレ	じゃがいも	油	塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	22.0 g
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,きくらげ	はるさめ,砂糖	ごま油	酢,しょうゆ,塩	20.1 g
	福神づけ				福神づけ				287 mg
27 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			716 kcal
	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン,パプリカ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,もやし	かたくり粉	ごま油	酒,しょうゆ,オイスターソース,みりん	26.4 g
	ギョーザ	(ぶた肉)			(キャベツ,玉ねぎ,はくさい,にんにく,しょうが)	(小麦粉,砂糖)	(油)	(塩)	21.7 g
	坦々ビーフン	ぶたひき肉,みそ,テンメシジャン,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,きくらげ	米粉めん	ごま油	塩,こしょう,酒,トウバンジャン,ねぎ,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	275 mg
28 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			730 kcal
	白身魚の天玉あげ	(ホキ)				(天玉,小麦粉,かたくり粉)	油	(塩)	27.9 g
	ひじきの炒め煮	油揚げ		にんじん,いんげん	れんこん	こんにゃく,砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん,塩	24.9 g
	かきたま汁	卵,とり肉		にんじん,ねぎ	もやし,玉ねぎ,しいたけ	かたくり粉		こんぶ,かつお節,酒,しょうゆ,塩	319 mg
									
30 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			750 kcal
	手作りハンバーグ	牛ひき肉,ぶたひき肉,おから			玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,砂糖	油,ノンエッグマヨネーズ	ナツメグ,塩,こしょう,デミグラスソース,ケチャップ,ソース,コンソメ	27.0 g
	彩り野菜サラダ			パプリカ,アスパラガス	きゅうり,キャベツ	砂糖	ドレッシング	酢,塩	25.3 g
	大根とウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,だいこん,マッシュルーム,とうもろこし	じゃがいも	油	パセリ,塩,こしょう,コンソメ,白ワイン,チキンブイヨン	285 mg