

23/12/01 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	とりのねぎソースかけ
4	白菜とたくあんの浅漬け
5	もずくスープ

23/12/04 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豆腐の肉みそかけ
4	キャベツのいそべあえ
5	れんこんのきんぴら

23/12/05 (火)	
1	10g減白ごはん
2	牛乳
3	豚肉と厚揚げのみそ炒め
4	青のりポテト
5	つぼ漬け

23/12/06 (水)	
1	20g減白ごはん
2	牛乳
3	焼きそば
4	ツナともやしの中華あえ
5	ひじきふりかけ

23/12/07 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鮭フライ
4	コールスロー
5	マスタードソース
6	じゃが芋のみそ汁

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鶏もも肉 食塩 白こしょう でんぷん 白絞油 さとう 酒 こいくちしょうゆ にんにく しょうが 葉ねぎ
4	はくさい にんじん うすくちしょうゆ 食塩 たくあん漬 いりごま
5	だし用かつお節 しょうが にんじん 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ 木綿豆腐 もずく 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	木綿豆腐 サラダ油 豚ミンチ 酒 赤みそ さとう みりん
4	キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 焼き角ぎざみのり
5	サラダ油 豚もも肉 酒 つきこんにやく れんこん にんじん こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油 いりごま 唐辛子(一味)

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚小間切れ 酒 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう 厚揚げ 赤みそ こいくちしょうゆ さとう 酒 唐辛子(一味) ごま油
4	じゃがいも 白絞油 食塩 あおのり
5	つぼ漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚もも肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう ウスターソース とんかつソース ゆで中華めん
4	ライトツナフレーク 緑豆もやし にんじん さとう こいくちしょうゆ 米酢 洋辛子 ごま油
5	サラダ油 ひじき こいくちしょうゆ みりん さとう いりごま

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鮭 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油
4	キャベツ きゅうり ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
5	トマトケチャップ さとう ウスターソース 粒入りマスタード
6	だし用かつお節 玉ねぎ じゃがいも 油揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ 葉ねぎ

23/12/08 (金)	
1	キーマカレーライス
2	牛乳
3	花野菜サラダ

23/12/11 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	ししゃものから揚げ
4	せんキャベツ
5	1食用ウスターソース
6	じゃがいものうま煮

23/12/12 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	一口みそ煮込みおでん
4	チンゲン菜のレモン風味和え
5	おかかふりかけ

23/12/13 (水)	
1	キムチチャーハン
2	牛乳
3	卵スープ
4	フライビーンズ

23/12/14 (木)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	ちくわのお好み焼き
4	小松菜のごまあえ
5	豚汁

No	食品名
1	精白米
	おおむぎ
	サラダ油
	にんにく
	しょうが
	セロリー
	牛ミンチ
	豚ミンチ
	挽き割り大豆
	カレー粉
	食塩
	白こしょう
	赤ワイン
	にんじん
	玉ねぎ
	じゃがいも
	ベイリーフ
	トマトピューレー
	ウスターソース
	オールスパイス
	カレールウ米粉
2	牛乳
3	カリフラワー
	ブロッコリー
	玉ねぎ
	キャベツ
	ノンエッグマヨネーズ
	サラダ油
	サラダビネガー
	さとう
	食塩
	白こしょう

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	ししゃも
	酒
	でんぷん
	食塩
	白絞油
4	キャベツ
5	1食用ウスターソース
6	サラダ油
	豚もも肉
	酒
	板こんにやく
	干しいたけ
	にんじん
	玉ねぎ
	じゃがいも
	だし用かつお節
	しいたけの戻し汁
	さとう
	こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	うずら卵水煮
	だし用かつお節
	さとう
	みりん
	こいくちしょうゆ
	焼きちくわ
	厚揚げ
	板こんにやく
	だいこん
	だし用かつお節
	みりん
	酒
	赤みそ
	うすくちしょうゆ
	さとう
4	チンゲン菜
	キャベツ
	にんじん
	うすくちしょうゆ
	ポッカレモン
	さとう
5	かつお節
	こいくちしょうゆ
	みりん
	酒

No	食品名
1	精白米
	おおむぎ
	うすくちしょうゆ
	サラダ油
	豚もも肉
	酒
	玉ねぎ
	キムチ
	うすくちしょうゆ
	食塩
	白こしょう
	葉ねぎ
	ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節
	にんじん
	うすくちしょうゆ
	食塩
	白こしょう
	玉ねぎ
	はくさい
	でんぷん
	鶏卵
	葉ねぎ
4	大豆
	でんぷん
	白絞油
	天塩

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	焼きちくわ
	ノンエッグマヨネーズ
	とんかつソース
	青のり
	削り節
4	こまつな
	はくさい
	うすくちしょうゆ
	いりごま
5	豚小間切れ
	酒
	だし用かつお節
	ごぼう
	にんじん
	だいこん
	はくさい
	油あげ
	白みそ
	赤みそ
	葉ねぎ

23/12/15 (金)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	フライドチキン
4	ミネストローネ
5	りんご(1/6)

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	鶏もも肉 しょうが にんにく セロリー カレー粉 こいくちしょうゆ 酒 でんぷん 薄力粉 白絞油
4	サラダ油 にんにく セロリー 豚もも肉 白ワイン だし用かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ 天塩 白こしょう さとう トマト水煮 トマトピューレー キャベツ
5	りんご

23/12/18 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖のゆず風味焼き
4	なばなのごま和え
5	かぼちゃのみそ汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 うすくちしょうゆ さとう 酒 ゆず
4	なばな はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 玉ねぎ 油あげ 西洋かぼちゃ 赤みそ カットわかめ 葉ねぎ

23/12/19 (火)	
1	伊賀牛ごぼうご飯
2	牛乳
3	ポテトサラダ
4	千切り野菜のすまし汁

No	食品名
1	精白米 おおむぎ こいくちしょうゆ サラダ油 しょうが 牛肉 酒 ごぼう さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ
4	だし用かつお節 つきこんにゃく にんじん だいこん 生しいたけ 油あげ うすくちしょうゆ 天塩 葉ねぎ

23/12/20 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	いわしのかば焼き
4	ほうれん草の磯辺和え
5	年越し煮麺

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	いわし 酒 しょうが でんぷん 白絞油 さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん
4	ほうれん草 はくさい うすくちしょうゆ 焼き角ぎざみのり
5	だし用かつお節 生しいたけ 油あげ にんじん そうめん(伊賀の糸) うすくちしょうゆ みりん 葉ねぎ

23/12/21 (木)	
1	チキンライス
2	牛乳
3	クリームシチュー
4	みかんゼリー

No	食品名
1	精白米 おおむぎ 食塩 サラダ油 鶏もも肉 赤ワイン 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ トマトペースト ウスターソース さとう 食塩 白こしょう コンソメ
2	牛乳
3	サラダ油 玉ねぎ にんじん ベイリーフ だし用かつお節 食塩 白こしょう じゃがいも 薄力粉 バター サラダ油 牛乳(調理用) 生クリーム
4	みかんゼリー