

24/01/10 (水)	
1	カレーライス
2	牛乳
3	ドレッシングサラダ

24/01/11 (木)	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	ぶりの照り焼き
4	ほうれんそうのごま和え
5	雑煮

24/01/12 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	八宝菜
4	大豆とじゃこのごまからめ
5	つぼ漬け

24/01/15 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の菜の花オイル焼き
4	塩キャベツ
5	ケチャップ
6	じゃがいものうま煮

24/01/16 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	伊賀牛すきやき煮
4	チンゲン菜のごま和え
5	みかん

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 豚もも肉 赤ワイン 食塩 白こしょう カレー粉 サラダ油 玉ねぎ にんじん ベイリーフ じゃがいも 食塩 白こしょう カレー粉 フルーツチャツネ ウスターソース トマトピューレー オールスパイス カレールウ米粉
2	牛乳
3	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	ぶり たまり醤油 こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 油あげ だいこん にんじん はくさい 煮込みもち 玉みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 豚もも肉 いか 酒 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ しいたけの戻し汁 うずら卵水煮 天塩 白こしょう みりん うすくちしょうゆ はくさい 葉ねぎ でんぷん ごま油
4	大豆 でんぷん 白絞油 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ さとう いりごま
5	つぼ漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	銀鮭 食塩 白こしょう パン粉 なたね油 サラダ油
4	キャベツ 食塩
5	トマトケチャップ
6	サラダ油 豚もも肉 酒 板こんにゃく 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	サラダ油 牛肉 酒 さとう こいくちしょうゆ サラダ油 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ しいたけ はくさい だし用かつお節 さとう みりん こいくちしょうゆ 焼き豆腐 葉ねぎ
4	チンゲン菜 キャベツ うすくちしょうゆ いりごま
5	みかん

24/01/17 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	小えびの天ぷら
4	チリソース
5	もやしのナムル
6	もずくのみそ汁

24/01/18 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豆腐のゆずみそかけ
4	小松菜のおかか和え
5	牛肉入りきんぴら

24/01/19 (金)	
1	コッペパン
2	牛乳
3	クリームシチュー
4	ブロッコリーサラダ
5	いちごジャム

24/01/22 (月)	
1	豚肉とねぎのチャーハン
2	牛乳
3	豆腐の中華煮
4	ヨーグルト

24/01/23 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉と芭蕉ねぎの揚げからめ
4	白菜のみそ汁
5	たくあん漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	小えび 薄力粉 でんぷん 食塩 白こしょう サラダ油 白絞油
4	サラダ油 にんにく トウバンジャン 玉ねぎ 赤ワイン トマトケチャップ さとう こいくちしょうゆ
5	にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
6	だし用かつお節 にんじん じゃがいも 油あげ 白みそ 赤みそ もずく 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	木綿豆腐 白みそ さとう 酒 みりん ゆず
4	こまつな はくさい うすくちしょうゆ 削り節
5	サラダ油 牛肉 酒 つきこんにゃく ごぼう 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	コッペパン
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも肉 白ワイン 天塩 白こしょう 玉ねぎ にんじん ベイリーフ だし用かつお節 じゃがいも 薄力粉 バター サラダ油 牛乳 生クリーム
4	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
5	いちごジャム

No	食品名
1	精白米 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 にんにく 豚もも肉 酒 にんじん 玉ねぎ みりん こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう 葉ねぎ ごま油
2	牛乳
3	サラダ油 しょうが 豚もも肉 酒 食塩 白こしょう だし用かつお節 生しいたけ にんじん 玉ねぎ 絹ごし豆腐 うすくちしょうゆ 天塩 でんぷん はくさい 葉ねぎ ごま油
4	ヨーグルト

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏もも肉 酒 こいくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油 サラダ油 芭蕉ねぎ 食塩 さとう こいくちしょうゆ いりごま
4	だし用かつお節 はくさい 油あげ にんじん 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 葉ねぎ
5	たくあん漬

24/01/24 (水)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	なばなのごま和え
5	五目うどん汁

24/01/25 (木)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚肉と厚揚げのみそ炒め
4	れんこんのごまサラダ
5	鮭ふりかけ

24/01/26 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	チキンカツ
4	白菜のおかか和え
5	伊勢ひじきの煮物
6	ケチャップソース

24/01/29 (月)	
1	タコライス
2	牛乳
3	ポテトスープ

24/01/30 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の竜田揚げ
4	小松菜の磯辺和え
5	伊賀の牛汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 酒 食塩
4	なばな はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	冷凍うどん だし用かつお節 油あげ にんじん だいこん ぶなしめじ みりん うすくちしょうゆ 食塩 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚小間切れ肉 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	れんこん にんじん キャベツ ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ さとう 食塩 いりごま
5	鮭フレーク さとう 食塩 いりごま

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鶏むね肉 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	ほうれん草 はくさい こいくちしょうゆ 削り節
5	つきこんにやく こいくちしょうゆ 大豆 だし用かつお節 みりん こいくちしょうゆ サラダ油 ひじき にんじん さとう こいくちしょうゆ
6	ウスターソース トマトケチャップ さとう

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 赤ワイン にんじん 玉ねぎ トマトダイス水煮 トマトケチャップ トマトペースト さとう サラダビネガー とんかつソース トウバンジャン 食塩 白こしょう パプリカ チリパウダー サラダチーズ キャベツ
2	牛乳
3	だし用かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ ベーコン じゃがいも 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ キャベツ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	さわら 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油
4	こまつな キャベツ うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	牛スライス肉 酒 水 だし用かつお節 板こんにやく にんじん だいこん さといも うすくちしょうゆ 天塩 葉ねぎ

24/01/31 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	親子煮
4	ツナと野菜のレモンソース和え
5	味付のり

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも肉 酒 にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 糸こんにゃく こいくちしょうゆ みりん さとう でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	ツナフレーク油漬け キャベツ きゅうり 玉ねぎ 国産レモン さとう 米酢 うすくちしょうゆ
5	味付けのり