

26/01/09（金）	
1	伊賀肉キーマカレーライス
2	牛乳
3	ブロッコリーサラダ
4	福神漬

26/01/13（火）	
1	菜めし
2	牛乳
3	ぶりの照り焼き
4	きんとん
5	雑煮

26/01/14（水）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉と厚揚げのオイスター炒め
4	納豆みそ
5	ぼんかん

26/01/15（木）	
1	焼肉チャーハン
2	牛乳
3	卵スープ
4	青のりビーンズ

26/01/16（金）	
1	セルフフランクドッグ
2	牛乳
3	かぶりクリームシチュー

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 牛ミンチ肉 豚ミンチ肉 挽き割り大豆 食塩 白こしょう カレー粉 赤ワイン にんじん 玉ねぎ じゃがいも ベイリーフ フルーツチャツネ トマトピューレー ウスターソース カレー粉 オールスパイス カレールウ米粉
2	牛乳
3	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
4	福神漬

No	食品名
1	精白米 炊飯用広島菜飯
2	牛乳
3	ぶり(大分県) さしみたまり こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	さつまいも 食塩 さとう みりん
5	だし用かつお節 刻み油あげ だいこん にんじん はくさい 煮込みもち 玉みそ 白みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 鶏もも皮付肉 酒 にんじん 玉ねぎ キャベツ 厚揚げ オイスターソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう ごま油
4	サラダ油 豚ミンチ肉 酒 赤みそ さとう みりん 挽きわり納豆 手巻きのり
5	ぼんかん

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 牛スライス肉 酒 こいくちしょうゆ ごま油 サラダ油 にんじん 玉ねぎ みりん 食塩 白こしょう にら ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節 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 食塩 あおのり

No	食品名
1	コッペパン フランクフルト キャベツ カレー粉 食塩 白こしょう トマトケチャップ
2	牛乳
3	サラダ油 玉ねぎ にんじん ホールコーン ベイリーフ だし用かつお節 食塩 白こしょう かぶ じゃがいも 薄力粉 バター サラダ油 牛乳 生クリーム

26/01/19（月）	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	焼きそば
4	ごぼうのごまがらめ
5	しそふりかけ

26/01/20（火）	
1	伊賀豚丼
2	牛乳
3	ポテトサラダ
4	きのこのすまし汁

26/01/21（水）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	マスタードソース
5	なばなのごま和え
6	中華野菜スープ

26/01/22（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	親子煮
4	ツナと大根のサラダ
5	つぼ漬

26/01/23（金）	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	白菜漬
5	玄米だんご汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚ばら小切肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう 中濃ソース ウスターソース とんかつソース ゆで中華めん
4	ごぼう でんぷん 白絞油 さとう みりん こいくちしょうゆ 黒ゴマ
5	ゆかり

No	食品名
1	精白米 サラダ油 しょうが 豚小間切れ肉 酒 玉ねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん
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 洋からし 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 えのきたけ ぶなしめじ 木綿豆腐 天塩 うすくちしょうゆ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	メルルーサ(ニュージーランド) 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	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
5	なばな はくさい うすくちしょうゆ いりごま
6	だし用かつお節 しょうが にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし 木綿豆腐 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ でんぷん 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも皮なし肉 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	ライトツナフレーク だいこん にんじん きゅうり サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
5	つぼ漬

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鯖(ノルウェー) 酒 食塩
4	はくさい きゅうり しょうが 天塩 うすくちしょうゆ
5	だし用かつお節 にんじん だいこん 玄米だんご さつまいも 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

26/01/26（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚肉と芭蕉ねぎの揚げがらめ
4	ほうれん草のおかかあえ
5	千切り野菜のすまし汁

26/01/27（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	焼き豆腐のゆずみそかけ
4	チンゲン菜の磯辺和え
5	じゃがいもと鶏肉のうま煮

26/01/28（水）	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	カレーうどん汁
4	れんこんサラダ
5	鮭ふりかけ

26/01/29（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	シルバーの竜田揚げ
4	添えきんぴら
5	豆腐チゲスープ

26/01/30（金）	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	ポークビーンズ
4	コーンサラダ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	豚もも肉 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	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ 削り節
5	だし用かつお節 つきこんにやく にんじん だいこん 生しいたけ 刻み油あげ うすくちしょうゆ 天塩 みりん 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	焼き豆腐 白みそ さとう 酒 みりん ゆず
4	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	サラダ油 鶏もも肉 酒 糸こんにやく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ じゃがいも だし用かつお節 さとう こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	冷凍うどん 酒 豚小間切れ肉 カレー粉 だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ みりん うすくちしょうゆ 油あげ カレールウ米粉 葉ねぎ
4	れんこん にんじん きゅうり キャベツ ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ サラダビネガー さとう 食塩
5	鮭フレーク さとう 食塩

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	シルバー(ニュージーランド) 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油
4	サラダ油 つきこんにやく ごぼう にんじん こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油 一味唐辛子 いりごま
5	だし用かつお節 鶏もも皮付ミンチ肉 酒 にんにく しょうが にんじん 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 赤みそ コチジャン みりん はくさい キムチ 葉ねぎ

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく セロリー 豚赤身ミンチ肉 赤ワイン にんじん 玉ねぎ セロリの葉 大豆 トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 食塩 白こしょう トマトダイス水煮 じゃがいも
4	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう