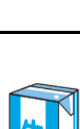
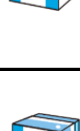


日・曜日	こんだてめい 献立名			おも・さいりょうめい 主な材料名			えいようが 栄養価
	しゅしゅく 主食	のみもの	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など				エネルギーkcal たんぱくしつg
4 火	きなこ揚げパン		クリームシチュー わかめサラダ	きなこ とりにく なまクリーム わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ きゅうり	674kcal
							23g
5 水	旬:りんご 大豆ピラフ		鶏肉と野菜のスープ りんごとさつまいものパイ	とりにく だいず けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう ぎょうざのかわ さつまいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ しょうが にんにく りんご	643kcal
							19.2g
6 木	旬:かぶ ごはん		豆腐ハンバーグおろしソース 茎わかめのきんぴら かぶの味噌汁	とうふ ぶたにく たまご くきわかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ パンこ あぶら ごま じゃがいも さとう	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう にんじん かぶ かぶのは	624kcal
							23.9g
7 金	いい菌 ごはん		八宝菜 中華風スープ ごまめナッツ	ぶたにく いか とりにく とうふ けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ アーモンド ごま さとう グラニューとう	にんじん はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ こまつな	603kcal
							23.8g
8 土	100フード(富山県) ごはん		ししゃもの磯辺焼き よごし 肉じゃが	ししゃも あおのり みそ かつおぶしこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな たまねぎ だいこん いんげん	627kcal
							22.5g
11 火	旬:きのこ ごはん		四川豆腐 きのことスープ ポッブビーンズ	とうふ ぶたにく とりにく けずり だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが きくらげ しいたけ しめじ えのきたけ	654kcal
							24.2g
12 水	旬:八王子大根 かやくごはん		八王子大根のおでん キャベツともやしの和え物	とりにく あぶらあげ ちくわ あげボール うずらのたまご にぼし ツナ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん ごぼう しいたけ だいこん もやし キャベツ コーン	598kcal
							22.9g
13 木	みそラーメン		ツナポテトぎょうざ ごま大根	ぶたにく みそ けずり ツナ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが たまねぎ だいこん	639kcal
							24.4g
14 金	ごはん		たら照り焼き 呉汁 キャベツの胡麻じゃこ和え	たら だいず ぶたにく とうふ みそ けずり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごま こむぎこ	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	586kcal
							30.2g
17 月	五つ星献立 セルフサンド		チキンビーンズ コールスロー 果物	だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも バター あぶら こむぎこ	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン みかん	663kcal
							23.4g
18 火	にしょくどん 二色丼		大根の南蛮漬け 豆腐とじゃがいもの味噌汁	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ だいこん えのきたけ	625kcal
							24.6g
19 水	高尾山御膳 天狗ごはん		高尾揚げ もみじあんかけ 山の幸和え 翠鶏汁	とうふ とりにく ちりめんじゃこ たまご あおさ けずり ぎゅうにゅう	こめ あかまい でんぷん あぶら しらたき さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みつば きくらげ こまつな だいこん はくさい えのきたけ	622kcal
							23.8g
20 木	カレーピラフ	ジョア	ポテトカルボナーラ ミネストローネ	とりにく なまクリーム だいず けずり ぎゅうにゅう ナチュラルチーズ ジョア	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ トマト セロリー	575kcal
							17.6g
21 金	八王子産米を食べる日 八王子産の しろいごはん		ぎせい豆腐 ひじきのゆめ煮 はっちくんのみそ汁	とりにく とうふ たまご わかめ みそ にぼし ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな しいたけ	601kcal
							24.5g
25 火	和食の日 ごはん		あじのネギ塩焼き 変わりきんぴら 沢煮椀	あじ とりにく ぶたにく けずり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま あぶら スパゲティ こんにゃく さとう でんぷん	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん だいこん いんげん しいたけ	604kcal
							24.7g
26 水	野菜350 カレーライス		フレンチサラダ ヨーグルトのオレンジソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら バター さとう でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース	662kcal
							18.2g
27 木	旬:八王子大根 はち大根おろし スパゲティ		たまごスープ じゃこサラダ	ツナ たまご とりにく とうふ けずり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう でんぷん ごまあぶら	だいこん えのきたけ だいこんは にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	645kcal
							30.7g
28 金	八王子産ゆず ごはん		鯖の柚子みそ焼き いりどり 秋のお吸い物	さば みそ とりにく とうふ けずり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとも こんにゃく さとう	ゆず にんじん ごぼう たけのこ いんげん だいこん えのきたけ たまねぎ こまつな	641kcal
							24g

献立は材料の都合により変更することがあります。
果物も入荷状況により変更になることがあります。

＝風邪の予防に＝
うがいや手洗いをしっかりしよう。



