



19 水	昼食	ロールパン ミートローフ フレッコリーのサラダ コーンスープ	ロールパン ぱんこ まよねーず	ふたひきにく、ぎゅうひきにく、どうにゅう つなみすにかん とうにゅう	たまねぎ、にんじん、こーん ぶろっこりー、かりふらわー <sup>ク</sup> クリームコーン、たまねぎ、こーん にんじん	食塩、こしょう けちゃっぶ、うすたーそーす こんそめ
		ツナの炊き込みご飯 お茶	こめ、ごま	つなみすにかん	にんじん	しょうゆ、食塩
20 木	昼食	御飯 チキンソテー ほうれん草とえのきののり和え もやしとわかめのみぞ汁	こめ	とりもにく	きゅべつ、ほうれんそう、えのき、刻みのり もやし、ねぎ、かつとわかめ	かつお・こんぶだしじる がらすーふ、こしょう しょうゆ、食塩
		牛乳	ぐらにゅうとう	こめみそ よーぐると ぎゅうにゅう	はいんかん、みかんかん、ばなな、りんご	
21 金	昼食	御飯 牛肉炒め 和風マヨサラダ なめこのみぞ汁	こめ あぶら、さとう、ごま まよねーず	ぎゅうもにく つなみすにかん こめみそ	きゃべつ、にんじん、しょうが、にんにく ぶろっこりー、きゅうり、にんじん なめこ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、おいすたーそーす
		はと組パン おはぎ 牛乳	強力粉、ぐらにゅうとう もちこめ、こめ、さとう	ぎゅうにゅう、バター こしあん、きなこ ぎゅうにゅう		食塩、ドライイースト 食塩
22 土	昼食	ケチャップライス キャベツと人参のサラダ ワインーと玉ねぎのスープ	こめ まよねーず	つなみすにかん ういんなー	たまねぎ、こーん きゅべつ、にんじん たまねぎ	けちゃっぶ、こんそめ バセリ粉、食塩 こしょう
		牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	いちごジャム	
25 火	昼食	御飯 鮭のみそマヨ焼き 三種のきんぴら 豆腐のみぞ汁	こめ まよねーず、さとう ごまあぶら、さとう	さけ、こめみそ	れんこん、にんじん、ごぼう ねぎ、かつとわかめ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		ココアクッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー <sup>ク</sup> ぎゅうにゅう		ここあ
26 水	昼食	☆彌鄒料理 広島県☆彌 御飯 肉じゃが 白菜のごま和え けんちん汁	こめ じゃがいも、さとう ごま、さとう	ぶたもにく しらすほし	にんじん、たまねぎ、きぬさや はくさい、にんじん にんじん、たいこん、ごぼう	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ
		広島焼き お茶	おこのみやきこ、まよどれ	ぶたもにく、きぬことうふ、かつおぶし	きゅべつ、ねぎ、あおのり	おこのみそーす
27 木	昼食	御飯 ポークチャップ フレッコリーとカリフラワーのマヨ和え ボトフ風スープ	こめ まよねーず じゃがいも	ぶたもにく つなみすにかん ういんなー	たまねぎ、にんじん、ひーまん ぶろっこりー、にんじん、かりふらわー <sup>ク</sup> たまねぎ	けちゃっぶ、うすたーそーす 食塩、こしょう こんそめ
		かみかみおやつ いりこ りんご 牛乳		いりこ ぎゅうにゅう	りんご	
28 金	昼食	御飯 豚かつ フレッコリーとコンのマヨ和え ハンバーゲンとねぎのすまし汁	こめ ぱんこ、こむぎこ、あぶら、さとう まよねーず	豚肉 はんべん	ふろっこりー、にんじん、こーん ねぎ はなな	けちゃっぶ、うすたーそーす 食塩、こしょう しょうゆ、かつお・こんぶだしじる
		バナナケーキ 牛乳	ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		
29 土	昼食	焼きそば ほうれん草のごまあえ わかめスープ	ゆで中華めん さとう、すりごま ごま	ぶたもにく	きゅべつ、にんじん ほうれんそう、にんじん かつとわかめ	やきそばそーす、食塩 しょうゆ、かつお・こんぶだしじる がらすーふ 食塩
		鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		