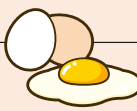
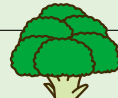


日 付	献 立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
9/7 (月)	チキンのマヨソース かぼちゃのみそ汁	鶏肉・みそ 	リーフレタス・人参・にんにく・かぼちゃ・玉ねぎ	砂糖・ドレッシング・でん粉・油 
9/8 (火)	野菜と食べる♪ポークソテー 白菜とさつま揚げの煮びたし	豚肉・さつま揚げ 	玉ねぎ・ニラ・白菜・人参	砂糖・でん粉・油 
9/9 (水)	ふっくらさばのみそ煮 きゅうりと卵の中華サラダ	さば・みそ・たまご	人参・白菜・しょうが・きゅうり 	砂糖・いりごま・油・ごま油
9/10 (木)	豚肉と春雨のあっさり炒め キャベツとオクラの赤しそ和え	豚肉 	人参・玉ねぎ・ニラ・しょうが・にんにく・キャベツ・オクラ・赤しそ	はるさめ・油・砂糖・ごま油・でん粉
9/11 (金)	鶏の唐揚げ 国産みかんソース カレーマカロニ	鶏肉	リーフレタス・しょうが・にんにく・みかん・レモン・赤パプリカ・黄パプリカ	砂糖・でん粉・油・マカロニ・マヨネーズ
9/12 週替わり (土) メニュー	中華丼 きのこのみそ汁	豚肉・みそ	白菜・玉ねぎ・人参・グリンピース・にんにく・しめじ・えのきたけ・小ねぎ	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉
9/14 (月)	おさかなハンバーグ照り焼きソース ミックス野菜スープ	おさかなハンバーグ	ミニトマト・ブロッコリー・ミックスベジタブル・玉ねぎ	砂糖・でん粉・バター 
9/15 (火)	鶏そぼろ丼 大根とちくわのカレー風味煮	鶏肉・たまご・ちくわ 	小松菜・きざみのり・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	砂糖・ごま油・油・ごはん
9/16 (水)	豚平焼き さつま芋のホットサラダ	豚肉・たまご 	キャベツ・あおさ・リーフレタス・人参 	砂糖・油・バター・マヨネーズ・さつま芋・ドレッシング
9/17 (木)	照り焼きスティックチキン 小松菜と揚げの煮びたし	鶏肉・油揚げ	リーフレタス・人参・しょうが・小松菜・ホールコーン 	いりごま・砂糖・でん粉・油
9/18 (金)	コーン入り白湯ラーメン 白菜のごま和え	豚肉	ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・白菜	中華麺・ごま油・油・バター・すりごま・砂糖
9/19 週替わり (土) メニュー	野菜と食べるみそ豚焼き きゅうりとわかめの中華和え	豚肉・みそ	かぼちゃ・キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・しょうが・にんにく・きゅうり・わかめ 	油・小麦粉・砂糖・いりごま・ごま油
9/21 (月)	祝日のためお休み			
9/22 (火)	祝日のためお休み			
9/23 (水)	祝日のためお休み			
9/24 (木)	ガーリックチキン 大根と揚げのみそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・ホールコーン・小松菜・にんにく・大根 	砂糖・でん粉・油・バター 
9/25 (金)	お手軽♪豚肉と白菜のフライパン蒸し 豆腐サラダ	豚肉・チーズ・みそ・豆腐 	白菜・しめじ・長ねぎ・しょうが・にんにく・リーフレタス・きざみのり	ごま油・砂糖・ドレッシング
9/26 週替わり (土) メニュー	だしがおいしい♪牛カルビクッパ 小松菜とウインナーのバターソテー	牛肉・たまご・ウインナー	玉ねぎ・人参・大根・ニラ・小松菜・人参	砂糖・ごま油・ごはん・バター
9/28 (月)	豚ロースソテー特製デミソースがけ ブロッコリーと卵のサラダ	豚肉・たまご	リーフレタス・人参・ブロッコリー 	砂糖・油・小麦粉・ドレッシング
9/29 (火)	甘辛照り焼きチキン かぼちゃの甘煮	鶏肉	キャベツ・ミニトマト・しょうが・かぼちゃ	砂糖・でん粉・油・小麦粉
9/30 (水)	北海道産 鮭のホイル焼き 大根とわかめのおかか和え	鮭・かつおぶし	玉ねぎ・ピーマン・大根・わかめ	バター
10/1 (木)	レンジで簡単!親子丼 厚揚げとリーフのサラダ	鶏肉・たまご・厚揚げ	玉ねぎ・グリンピース・リーフレタス・きざみのり・にんにく	砂糖・ごはん・ごま油 
10/2 (金)	フライドポテトで作る かぼちゃとポテトのミート焼き 小松菜と人参のスープ	豚肉・チーズ 	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・小松菜・人参	じゃが芋・油・砂糖・小麦粉・でん粉
10/3 週替わり (土) メニュー	巻いて食べよう!牛焼肉の野菜巻き つきこんとごぼうの金平	牛肉	リーフレタス・大根・人参・にんにく・つきこんにゃく・ごぼう	砂糖・でん粉・ごま油