

本宅:新富産 16日:新富町地産地消の日

日曜	献立名 ◇:加工品	おもにエネルギーとなる食品【きいろ】	おもに体をつくる食品【あ か】	おもに体の調子を整える食品【みどり】	おもな調味料	エネルギーたんぱく質
木	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			622
	かぼちゃのそぼろに	サラダ油 さとう	とり肉 あつあげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ 糸こんにゃく えだまめ	醤油 酒	23.4
	とりときゅうりのごまずあえ	ごま さとう	とり肉 わかめ	きゅうり にんじん	酢 醤油	16.3
金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			637
	けんちんじる	里いも サラダ油	とり肉 とうふ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	煮干(片口鰯) 醤油 塩	29.3
	ぶた肉のしょうがやき	ごま油 さとう	ぶた肉	たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン 赤ピーマン	しょうが 酒 みりん 醤油	18.9
月	減量コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			584
	やきそば	ちゅうかめん サラダ油	ぶた肉 ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	酒 にんにく 塩 こしょう オイスターソース ウスターソース	24.5
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	ツナ(まぐろ) みそ	れんこん きゅうり にんじん	レモン汁 醤油	20.7
火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			614
	たまねぎのみそしる	じゃがいも	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	煮干(片口鰯)	29.1
	かんぱちのてりやき 【キャベツのゆかりあえ】	さとう	かんぱち(さかな)	【キャベツ ゆかり】	酒 醤油 みりん 【塩】	13.9
水	黒糖パン 牛乳	こくとうパン	牛乳			655
	キラキラスープ 【たなばたゼリー◇】	サラダ油 【ゼリー】	ぶた肉 とうふ	とうがん にんじん こまつな しいたけ オクラ	塩 醤油 酒 とりがらスープ 中スープストック	22.0
	コロッケ◇ 【ブロッコリー】	だいたい油 コロッケ		【ブロッコリー】	【塩】	23.8
木	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			664
	ピピンパどん(ぐ)	ごま油 さとう すりごま サラダ油	ぎゅう肉 たまご	ぜんまい もやし ほうれんそう キムチ	にんにく しょうが 酒 醤油 塩 焼肉のたれ	29.1
	わふうサラダ	サラダ油 さとう	ちくわ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	レモン汁 醤油 酢 塩	22.7
金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			572
	もずくじる		もずく ベーコン かまぼこ	たまねぎ にんじん こまつな えのき	煮干(片口鰯) 醤油 塩	23.4
	ゴーヤチャンプル 【ふりかけ◇】	サラダ油 ごま油 【ふりかけ】	とうふ ぶた肉 たまご	ゴーヤ もやし にんじん たけのこ しいたけ	塩 こしょう 醤油	16.6
月	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			579
	ビーフシチュー	じゃがいも サラダ油 バター こむぎこ	ぎゅう肉	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト	赤ワイン にんにく ケチャップ デミタスソース ウスターソース 塩 こしょう とりがらスープ	25.5
	ハムマリネ	サラダ油 さとう	ハム	たまねぎ にんじん きゅうり	レモン汁 酢 塩 こしょう	20.2
火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			603
	ぶたじる	里いも	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうが 煮干(片口鰯)	27.1
	いわしのみぞれに◇ 【ゆでもやし】	さとう てんぷん	いわし	だいこん 【もやし】	醤油 みりん 塩 【塩 醤油】	16.7
水	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳			700
	ポトフ	じゃがいも	とり肉 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	とりがらスープ 洋スープストック 醤油 塩 こしょう	30.6
	ハンバーグのラタトゥイユソース	サラダ油	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ スズキーニ なす ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく 白ワイン ケチャップ 醤油 ウスターソース こしょう	29.9
木	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			708
	すぶた	でんぷん じゃがいも だいたい油 サラダ油 さとう	ぶた肉	たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ	醤油 酒 にんにく ケチャップ	26.9
	パンサンデー	マロニー さとう ごま油	たまご ハム	きゅうり にんじん もやし	酢 醤油	21.1
金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			552
	けいはん(ぐ) 【きざみのり◇】		とり肉 たまご 【のり】	しいたけ ねぎ つけもの	とりがらスープ 醤油 酒	24.2
	やさいのおひたし	さとう ごま		ほうれんそう にんじん もやし	醤油	12.2
月	減量コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			606
	ジャージャーめん	ちゅうかめん サラダ油 さとう	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ もやし しいたけ ねぎ	にんにく 砂糖醤油 酒 豆板醤	21.9
	フルーツポンチ	ゼリー		もも みかん パイン		19.1
火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			664
	チキンカレー	サラダ油 じゃがいも バター こむぎこ	とり肉	たまねぎ にんじん グリーンピース	にんにく カレー粉 とりがらスープ ケチャップ ウスターソース 塩 オールスパイス	21.7
	ひゅうがなつドレッシングサラダ	日向夏ドレッシング	ハム	きゅうり キャベツ コーン		20.4