

月		火		水		木		金					
<p>こんだて</p> <p>～季節の野菜～ 【なす】</p>  <p>炒めたり、揚げ物にしたり、漬物にしたりと、色々な料理に使われます。</p>		<p>今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べ物が回ります。</p> <p>なすの旬は6～10月です。日本には奈良時代に伝わったといわれ、日本各地で長い間作られているうちに、丸いもの、長いものなど、地域によって違った形のなすが作られるようになったそうです。なすの成分はほとんどが水分ですが、皮の黒むらさき色は「アントシアニン」という色素によるもので、目に良い色素とされています。</p>											
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 ホーカルライス(米粉ルウ) ☆イタリアンサラダ</p>		<p>30</p> <p>ごはん・牛乳 うすら卵とごんのスープ スタミナソテー フルーツゼリー</p>		<p>31</p> <p>コッペパン・牛乳 コンポータージュ(米粉ルウ) ☆ガイヤーン</p>		<p>1</p> <p>ごはん・牛乳 すまし汁 ☆さばのごまみそ焼</p>		<p>2</p> <p>黒糖パン・牛乳 野菜スープ ☆ビザポテ</p>		<p>3</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆小松菜サラダ</p>	
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>636</p> <p>27.1 25</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) うすら卵 20 緑) とろろ 30 赤) ちんげん菜 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 油 1 赤) 中華パイオン 1.5 黄) 塩 0.1 黄) だししょうゆ 3.5 黄) こしょう 0.02</p>		<p>632</p> <p>25.3 35</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) クリームコーン 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) ちんげん菜 10 赤) 洋風パイオン 1 赤) 牛乳 20 黄) 塩 0.1 黄) 油 0.5 黄) こしょう 0.02</p>		<p>645</p> <p>30.2 28</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 10 赤) えのき豆 5 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷豆腐 20 赤) 淡口しょうゆ 3 黄) 塩 0.1 黄) だしこんぶ 0.5 黄) けずりふし 4</p>		<p>644</p> <p>25.1 31</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 25 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 赤) マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>638</p> <p>22.7 22</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 王しょうが 1 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 65 赤) 一口魚菜天 2.5 黄) 油 1 黄) 砂糖 20 黄) みりん 1 黄) しょうゆ 5 黄) けずりふし 1 黄) こしょう 0.02</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆鉄ちゃん焼 のり佃煮</p>		<p>7</p> <p>コッペパン・牛乳 中華スープ 春雨の炒め煮 チョコレートクリーム</p>		<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 だんご汁 冬瓜のうま煮</p>		<p>9</p> <p>コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリームペンネ (米粉ルウ) ☆ホットサラダ</p>		<p>10</p> <p>ごはん・牛乳 むらもく汁 きんぴらごぼう ☆さわらの柚庵焼</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>630</p> <p>22.9 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 20 赤) にんじん 10 緑) ちんげん菜 30 黄) じゃがいも 30 赤) 焼かまぼこ 2 赤) 白みそ 4 黄) けずりふし 7</p>		<p>665</p> <p>24.7 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 10 赤) ちんげん菜 10 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 20 赤) 中華パイオン 1.5 黄) 油 0.1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>627</p> <p>26.3 22</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン 10 赤) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 赤) じゃがいも 30 赤) 冷うすあげ 3 赤) 白みそ 5 赤) 中華パイオン 0.5 黄) 煮干し 1</p>		<p>658</p> <p>24.9 30</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 皮むきトマト 20 赤) しめじ 5 緑) にんじん 0.3 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) マカロニ 15 黄) 油 4 赤) 牛乳 8 赤) 粉末チーズ 3 赤) 牛乳 10 洋風パイオン 1 黄) 砂糖 0.5 黄) こしょう 0.02</p>		<p>640</p> <p>30.7 24</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) えのき豆 5 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) ぶ 2 赤) 鶏卵 20 赤) 淡口しょうゆ 4 黄) 塩 0.01 赤) 片栗粉 0.8 黄) だしこんぶ 0.5 赤) 牛乳 20 つきこんにやく 10 赤) ささぎごぼう 20 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 5 黄) 油 0.5 赤) キャベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 2 赤) みりん 0.5 赤) しょうゆ 3 赤) 一味唐辛子 0.01 赤) こま油 0.2 黄) だしこんぶ 0.5 黄) けずりふし 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 関東煮 ☆野菜のごま酢</p>		<p>14</p> <p>ミニパン・揚げパン 牛乳 豚かんマ風スープ 鶏肉となすの中華炒め</p>		<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 カレーうどん(米粉ルウ) ☆豆とひじきのサラダ</p>		<p>16</p> <p>コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆キャベツチキン</p>		<p>17</p> <p>ごはん・牛乳 羊の子汁 みたらしだんご ☆鮭の塩こうじ焼</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 赤) 中華パイオン 1 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) こま油 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>657</p> <p>24.6 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 赤) 冷うすあげ 50 黄) 塩 0.01 赤) 塩 1 黄) けずりふし 4</p>		<p>641</p> <p>24.4 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 米粉マカロニ 10 赤) 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 赤) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 塩 0.1 黄) こしょう 0.02</p>		<p>685</p> <p>27.4 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) さとほ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 赤) けずりふし 7 黄) 砂糖 4.5 黄) しょうゆ 3 黄) 塩 0.5 赤) しょうゆ 1 赤) みりん 1 黄) しょうゆ 1 黄) こしょう 1</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>20</p> <p>敬老の日</p>		<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 豆乳スープ コロケ</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ガバオライス風</p>		<p>23</p> <p>秋分の日</p>		<p>24</p> <p>オリブパン・牛乳 ポークチチュ(米粉ルウ) ☆ごぼうサラダ</p>			
<p>おかずの内容(8)</p>		<p>667</p> <p>25.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うすら卵 20 赤) 三糸こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 60 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 赤) みりん 1 赤) しょうゆ 6 黄) けずりふし 1</p>		<p>659</p> <p>25.7 33</p> <p>赤) ミニパン 15 黄) 油 2 赤) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 25 赤) 白ねぎ 2 緑) にんじん 0.3 赤) しょうが 0.3 赤) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄</p>									