

	2024年 12月 2日(月)	12月 3日(火)	12月 4日(水)	12月 5日(木)	12月 6日(金)	12月 7日(土)	12月 8日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆赤魚の煮付け 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ◆中華炒め はくさい(生) 小松菜(冷) むきエビ(冷) たけのこ 水煮缶詰(干) 乾しいたけ にんじん 豚肩ロース(細切り) 片栗粉 中華だし こいくちしょうゆ ごま油 ◆みそ汁(もやし) もやし にんじん 葉ねぎ 葉生 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のちゃんちゃん焼き風(学) 鮭(生) たまねぎ生 青ピーマン生 赤ピーマン生 しお 顆粒和風だし 調合油 合わせ味噌 料理酒 ◆アスパラバター炒め アスパラガス(冷) 赤ピーマン生 チキンウィンナー 有塩バター 顆粒コンソメ こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆すまし汁(はんぺん)学 はんぺん みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆ぶりの照り焼き(学) ぶり 生 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 しょうが おろし だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆厚焼き卵(学) 卵 しお 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆根菜汁(学) だいこん 生 にんじん 乾しいたけ 里芋 (令) 油揚げ 鶏もも肉 顆粒和風だし しょうが こいくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ピザトースト(学) 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー ピザ用チーズ ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ(学) キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 食塩 こしょう粉 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆味噌汁(キャベツ) キャベツ にんじん こねぎ(令) 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆魚の紙つつみ焼き(学) 赤魚(60g) しお こしょう粉 たまねぎ しめじ えのきたけ 生 生しいたけ 有塩バター ぼん酢しょうゆ レモン 全果 生 ◆人参しりしりー(学) にんじん ツナ缶 卵 にら 顆粒和風だし こしょう粉 こいくちしょうゆ 調合油 ◆胡瓜の酢の物(学) 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)学 じゃがいも えのきたけ 生 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り焼き(学) まさば 生 料理酒 しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆もやし炒め(学) もやし にんじん にら ツナ 調合油 ◆胡瓜の酢の物(学) 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)学 じゃがいも えのきたけ 生 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳
間	◆補)ジュシーおにぎり 米 豚ロース1cmスライス にんじん 蒸しかまぼこ ひじき(乾) 青ネギ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 しお 調合油	◆(補)肉まん 豚まん ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆肉まん 豚まん ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml
昼	◆ごはん(学) 米 ◆ビーフシチュー(学) 牛肉肩ロース じゃがいも たまねぎ生 にんじん マッシュルーム 水煮缶 ブロッコリー(冷) ビーフシチュー ルウ ◆スパニッシュオムレツ 卵 ミックスベジタブル(冷) ロースハム 固形ブイヨン こいくちしょうゆ ピザ用チーズ ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉生 だいこん 生 しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆BLTスープ(学) ベーコン レタス トマト生 水 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 片栗粉 卵 ブラックペッパー ◆くだもの(パイ) パイナップル 生	◆チャーハン(学) 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 卵 ホールコーン(缶詰) 葉ねぎ 葉生 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白粉 調合油 ◆エビチリ(学) むきエビ(冷) 料理酒 しょうが おろし 片栗粉 調合油 長ネギ トマトケチャップ 料理酒 砂糖 ごま油 こいくちしょうゆ 鳥がらだし オイスターソース しょうが おろし にんにく おろし トウバンジャン 水 ◆揚げぎょうざ ぎょうざ 冷凍 調合油 ◆春雨サラダ(学) はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 卵 にんじん きくらげ 乾 和風ドレッシングタイプ調 ◆かに玉風スープ(学) 卵 かに風味かまぼこ(令) はくさい(生) エリンギ 生 長ネギ 顆粒中華だし しお こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま油 ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆キムチ焼きうどん(学) うどん(冷) 豚コマ スライス キャベツ 生 たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん はくさいキムチ 料理酒 こいくちしょうゆ コチュジャン 砂糖 にんにく おろし ◆チキンの照り焼き(学) 鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒 純米酒 調合油 ◆豆苗ともやしのナムル(学) 豆苗 もやし にんじん ごま油 うすくちしょうゆ 酢 砂糖 白ごま 乾 ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) かいわれだいこん 顆粒コンソメ しお ◆くだもの(マスカット) マスカット	◆豚丼(学) 豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 青ネギ 卵 紅しょうが きざみのり ◆白菜と小松菜のごまサラダ(学) はくさい(生) 小松菜(冷) ツナ缶 ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆具だくさんもずく汁(学) もずく 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みつば 生 ◆くだもの(メロン) メロン(生)	◆ごはん(学) 米 ◆きびなごのカレー揚げ(学) きびなご 生 食塩 こしょう粉 片栗粉 カレー粉 調合油 サラダ菜 ◆クープイリチー(学) 刻み昆布 切ごんにやく カステラかまぼこ 豚コマ スライス 調合油 うすくちしょうゆ 清酒 純米酒 みりん 顆粒和風だし ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆うどん汁(学) うどん(冷) なると 乾燥わかめ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パイナップル 缶詰 みかん 缶詰 バナナ 生 サイダー	◆ごはん(学) 米 ◆味噌カツ 豚肉トンカツ用(120) 食塩 こしょう 白粉 卵 パン粉 調合油 赤だしみそ 砂糖 水 白ごま 乾 ◆(付)キャベツ キャベツ 生 ◆ひじきの五目煮(弁) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆からし菜炒め からし菜(冷) にんじん ツナ缶 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆いんげんゴマ和え いんげん(冷) しめじ 生 白ごま 乾 こいくちしょうゆ 酢 ◆三色なます だいこん 生 かに風味かまぼこ(令) 胡瓜 生 しままーす 酢 さとう ◆パインジュース パインアップル 果実飲	◆ごはん(学) 米 ◆タンドリーチキン(学) 鶏むね肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆切り干し大根の煮物(学) 切干しだいこん 乾 にんじん 油揚げ 調合油 顆粒和風だし 砂糖 うすくちしょうゆ ◆ピーマンの塩昆布和え ツナ缶 青ピーマン生 しめじ 塩昆布 ごま油 ◆そうめん汁(学) そうめん・乾 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆キウイヨーグルト(学) プレーンヨーグルト(400g) キウイフルーツ(ゴールド)
夜	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮	◆補)ゆかりおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾	◆補)梅じゃこおにぎり(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海ぶし しそ	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)
夕	◆スーパージャー麺(学) 中華麺 ゆで なす たまねぎ	◆ごはん(学) 米 ◆すき焼き(学) 牛肉スライス	◆ごはん(学) 米 ◆ゆで豚の薬味ソースかけ(学) 豚かたロース(ブロック)	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のおろしポン酢(学) 鶏もも肉	◆アスリート用ビビンバ丼(学) 豚肩ロース(細切り) にんにく おろし	◆うな丼(学) 米 しそ みょうが	◆ごはん(学) 米 ◆ポーキングジャー(学) 豚肉(もも)

	2024年 12月 2日(月)	12月 3日(火)	12月 4日(水)	12月 5日(木)	12月 6日(金)	12月 7日(土)	12月 8日(日)
タ	青ピーマン生 赤ピーマン生 豚ひき肉 にら マーボー豆腐の素 ラー油 ◆手羽先の照り焼き(学) 鶏手羽先 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ にんにく おろし 白ごま 乾 ◆お雑煮風すまし汁(学) 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ◆キウイヨーグルト(学) プレーンヨーグルト(400g) キウイフルーツ(ゴールド)	しょうが おろし 調合油 はくさい(生) 長ネギ 胡瓜 生 えのきたけ 生 生しいたけ しらたき 木綿豆腐 すき焼きのたれ ◆イカリング(学) いかりングフライ(冷) 調合油 マヨネーズ 全卵型 ◆チヨレギサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チヨレギドレッシング(エ) ◆かきたまうどん汁(学) うどん(冷) セロリ 生 カットわかめ 青ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	料理酒 砂糖 長ネギ 胡瓜 生 みょうが しそ こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 レタス ◆(付)ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉/パセリ 乾 ◆パンパンジーサラダ(学) ほぐし鶏 料理酒 砂糖 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆ワントンスープ(学) ワントン 冷凍 乾しいたけ 青ネギ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ ラー油 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	料理酒 しょうが おろし しお 大根おろし(冷) しそ ぼん酢しょうゆ ◆八宝菜(学) はくさい(生) 豚コマ スライス きぬさや(冷) にんじん たけのこ 水煮缶詰(干) きくらげ 乾 なると うずら卵 水煮缶詰 ごま油 しお こしょう粉 料理酒 砂糖 顆粒中華味 こいくちしょうゆ オイスターソース 片栗粉 ◆めかぶの酢の物(学) めかぶ 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆鶏塩そうめん(学) そうめん・乾 鶏むね肉 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	しょうが おろし 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ コチュジャン ほうれん草(冷) ごま油 鳥がらだし もやし ごま油 鳥がらだし にんじん ごま油 しお はくさいキムチ 卵 ◆揚げない油淋鶏(学) 鶏むね肉 食塩 砂糖 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 調合油 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 レタス ◆チヨレギサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チヨレギドレッシング(エ) ◆サンラータン(学) 卵 はくさい(生) 乾しいたけ 豆苗 鳥がらだし こいくちしょうゆ オイスターソース 酢 ラー油 片栗粉 ◆くだもの(いちご) いちご 生	卵 しお 調合油 うなぎ かば焼 焼き鳥のたれ きざみのり ◆コブサラダ(学) レタス 胡瓜 生 トマト生 ほぐし鶏 卵 コブドレッシング ◆にゅうめん(学) そうめん・乾 赤かまぼこ カットわかめ 卵 しお 調合油 葉ねぎ 葉 生 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし マーガリン ◆くだもの(りんご) りんご生	しお こしょう 白 粉 小麦粉 調合油 うなぎ しょうが おろし にんにく おろし たまねぎ はちみつ こいくちしょうゆ 料理酒 レタス ミニトマト 果実 生 ◆にんにくの芽炒め(学) にんにくの芽(冷) たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干) 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 調合油 顆粒和風だし しお こしょう粉 にんにく おろし ◆おでん(学)小盛 だいこん 生 しらたき 焼きちくわ チキンウィンナー 蒸し昆布 小松菜(冷) 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん からし 練り ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ

Table with 7 columns (2024年 12月 9日(月) to 12月 15日(日)) and multiple rows of menu items including breakfast, lunch, and dinner options with ingredients and course names.

	2024年 12月 9日(月)	12月 10日(火)	12月 11日(水)	12月 12日(木)	12月 13日(金)	12月 14日(土)	12月 15日(日)
タ	水 しお たまねぎ 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ピザソース ピザ用チーズ バジル 粉 ◆トマトと豚肉のふわふわ卵炒 トマト生 豚コマ スライス 卵 ごま油 顆粒中華だし しお ブラックペッパー ◆豆腐サラダ(学) 絹ごし豆腐 サニーレタス 葉 生 黄ピーマン かいわれだいこん ミニトマト 果実 生 きざみのり 和風ドレッシングタイプ調 ◆日本そば汁(学) 日本そば(乾) なると 乾燥わかめ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(いちご) いちご 生	なす じゃがいも にんじん れんこん 生 チリソース 青ネギ ◆ブロッコリーとツナのチーズ ブロッコリー(冷) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 しお ピザ用チーズ ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	豚コマ スライス 調合油 マッシュルーム ゆで しめじ たまねぎ にんにく おろし にんじん トマトジュース こしょう 白 粉 ハヤシルウ ◆ささみとブロッコリーのサラダ ほぐし鶏 ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆くだもの(みかん) 温州みかん	たまねぎ にんじん にら 焼き肉のたれ オイスターソース コチュジャン 砂糖 ◆たまき冷や奴(学) 絹ごし豆腐 長ネギ しそ 天かす めんつゆ ストレート ごま油 ◆パパイヤいりちー(学) パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ にら 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆魚汁(学) 赤魚(20g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(いちご) いちご 生	砂糖 け(学) 砂糖 長ネギ 胡瓜 生 みょうが しそ こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 レタス ◆チンゲン菜とホタテの塩炒め チンゲンサイ 葉 生 ほたてが い貝柱 生 たまねぎ生 にんじん うずら卵 水煮缶詰 片栗粉 調合油 しょうが おろし にんにく おろし こいくちしょうゆ 食塩 ◆焼き餃子(学) ぎょうざ 冷凍 こいくちしょうゆ 酢 ラー油 サニーレタス 葉 生 ◆中華和え だいこん 生 胡瓜 生 にんじん むきエビ(冷) カットわかめ 酢 こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 ◆オニオンスープ(学) たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉パセリ 乾	砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 大根おろし(冷) ぼん酢しょうゆ 青ネギ 卵 食塩 こしょう粉 トマトケチャップ ウスターソース ブロッコリー 花序 生 ◆ほうれん草のソテー(学) ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆とん汁(学) 豚ロース1cmスライス 里芋(令) だいこん 生 厚揚げ にんじん 長ネギ 板こんにやく 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 パインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	にんにく おろし たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 ミックスベジタブル(冷) マーガリン 卵 食塩 こしょう粉 トマトケチャップ ウスターソース ブロッコリー 花序 生 ◆ほうれん草のソテー(学) ほぐし鶏 ほうれん草(冷) しめじ ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター こいくちしょうゆ こしょう粉 顆粒和風だし ◆カプレーゼサラダ(学) トマト生 モッツアレラ イタリアンドレッシング バジル 粉 ◆BLTスープ(学) ベーコン レタス トマト生 水 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 片栗粉 卵 ブラックペッパー ◆くだもの(みかん) 温州みかん