

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	
朝	◆ごはん(学) 米 ◆魚のホイル焼き(学) 赤魚(60g) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 たまねぎ 乾燥わかめ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆ししゃも塩焼き ししゃも 生干し 生 レモン 全果 生 ◆ポークたまご(学) ポークランチョンミート 卵 調合油 レタス ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆ほうれん草としめじのお浸し(学) ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし 糸カツオ ◆味噌汁(じゃがいも・人参) じゃがいも にんじん 葉ねぎ 葉 生 米みそ 甘みそ 顆粒和風だし ◆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 調合油 ししとう 果実 生 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜 生 乾燥わかめ 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ かつおだし ◆みそ汁(小松菜/はんぺん) 小松菜(冷) はんぺん 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(ハムチーズ) 食パン スライスチーズ ローズハム マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード ◆サラダ(キャベツ・コーン) キャベツ ホールコーン(缶詰) 胡瓜 生 鶏卵 全卵 ゆで フレンチドレッシング ◆ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) しめじ ベーコン ホールコーン(缶詰) 乾燥わかめ こいくちしょうゆ こしょう粉 顆粒和風だし ◆コンソープ コンクリームスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆あわごはん(学) 米 マージン ◆白身魚の中華あんかけ(学) 赤魚(60g) しお こしょう粉 にんじん いんげん(冷) しめじ 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん かつおだし汁 片栗粉 ◆スパニッシュオムレツ 卵 ミックスベジタブル(冷) ローズハム 固形フィヨン こいくちしょうゆ キャンディーチーズ ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆アーサー汁(学) あおさ 素干し 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆グルクンのネギソースかけ(学) たかさご 生 食塩 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 トマト生 ◆野菜炒め(学) キャベツ にんじん もやし にら 豚肩ロース(細切り) 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆にらと卵の味噌汁 卵 にら 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	
間	◆(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)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆補)たくあんおにぎり 米 たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)梅じゃこごはん(学) 米 しらす干し 半乾燥品 むき枝豆 うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海ぶし しそ	◆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)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)	
昼	◆ごはん(学) 米 ◆なすとチキンのチリソース炒 鶏もも肉 こいくちしょうゆ 片栗粉 調合油 なす じゃがいも にんじん れんこん 生 調合油 チリソース トマトケチャップ 青ネギ ◆春巻き 春巻き(冷) 調合油 サニーレタス 葉 生 ◆春雨サラダ(学) はるさめ 普通はるさめ ローズハム 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 ◆白菜の野菜スープ(学) はくさい(生) にんじん 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(いちご) いちご 生	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のトマト焼き とりむね(皮なし) しお 料理酒 こしょう粉 とまと缶詰 にんにく おろし オリーブ油 顆粒コンソメ トマトケチャップ ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ごまドレッシング ◆いんげんの炒め物 いんげん(冷) にんじん ツナ缶 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆ゴボウサラダ(学) ごぼう 根 生 にんじん 胡瓜 生 ほぐし鶏 マヨネーズ 全卵型 白すりごま ◆もずく入りキムチスープ(学) もずく 絹ごし豆腐 豚コマ スライス はくさい(生) にんじん たまねぎ しめじ キムチの素 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆ガバオライス 米 青ピーマン生 たまねぎ生 なす 赤ピーマン生 大豆水煮 鶏ミンチ 鷹の爪 にんにく おろし オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 鳥がらだし グラニュー糖 卵 調合油 バジル 粉 ◆エビと春雨のタイ風サラダ(学) はるさめ 緑豆はるさめ たまねぎ にんじん 胡瓜 生 ローズハム むきエビ(冷) 砂糖 顆粒中華だし レモン汁 こいくちしょうゆ ナンプレー 鷹の爪 にんにく おろし ◆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 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆おろしポン酢牛丼(学) 米 牛肉スライス 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 大根おろし(冷) ぼん酢しょうゆ 青ネギ 卵 紅しょうが ◆やみつき豆苗サラダ(学) 豆苗 ツナ 顆粒中華だし ごま油 白ごま 乾 ◆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 うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ロコモコ丼 米 やわらかハンバーグ(16) ウスターソース トマトケチャップ 水 レタス ミニトマト 果実 生 アボカド 生 卵 ◆ナゲット&ポテト チキンナゲット フライドポテト(クリンクル) 調合油 トマトケチャップ ◆蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学) ほぐし鶏 レタス にんじん しそ かいわれだいこん プレーンヨーグルト(400g) めんつゆ 三倍濃厚 山海ぶし ◆マッシュルームスープ マッシュルームスープ 水 しめじ 生 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉の生姜焼き(学) とりむね(皮なし) たまねぎ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 しょうが おろし ◆(付)マッシュポテト じゃがいも(冷) 有塩バター 顆粒コンソメ 粉パセリ 乾 ◆人参しりしりー(学) にんじん たまねぎ生 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆胡瓜の浅漬(学) 胡瓜 生 しお 昆布だし 砂糖 白ごま 乾 ◆五目中華スープ(学) はくさい(生) 乾しいたけ にんじん 豚コマ スライス 絹ごし豆腐 顆粒中華味 うすくちしょうゆ しお 片栗粉 ◆くだもの(みかん) 温州みかん	
夜	◆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	◆(補)じゃこチーズおにぎり 米 しらす干し 半乾燥品 スティックチーズ ◆ザバス(200ml)バナナ めんつゆ 三倍濃厚 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(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)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)
夕	◆三色丼(学) 米 鶏ミンチ 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 しょうが おろし 卵 しお こしょう粉 調合油 ほうれん草(冷) しお 顆粒和風だし こいくちしょうゆ きざみのり 青ネギ ◆豚しゃぶサラダ(学) レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング	◆ごはん(学) 米 ◆牛すじカレー 牛すじ にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールー 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆コブサラダ(学) レタス 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 ほぐし鶏 卵 コブドレッシング ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆チーズハンバーグ(学) あいびき肉 高野豆腐 たまねぎ生 パン粉 普通牛乳 卵 にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ウスターソース トマトケチャップ ピザ用チーズ レタス トマト生 ◆蒸し鶏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	◆ごはん(学) 米 ◆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 ◆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	◆ごはん(学) 米 ◆サバの梅みそ焼き(学) サバ(120) しょうが おろし 清酒 純米酒 合わせ味噌 山海ぶし みりん ながいも こいくちしょうゆ わさび 練り きざみのり ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 刻み昆布 切こんにやく カステラかまぼこ 豚コマ スライス	◆ごはん(学) 米 ◆チキンソテーきのこソースか 鶏もも肉 しお こしょう粉 小麦粉 調合油 しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生 有塩バター ぼん酢しょうゆ 青ネギ ◆からし菜炒め(学) からし菜 葉 生 沖縄豆腐 ツナ缶 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆生ハムサラダ(学) レタス	◆ごはん(学) 米 ◆肉じゃが(学) 豚コマ スライス じゃがいも にんじん たまねぎ生 しらたき グリーンピース 冷凍 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ◆トマトのチーズ焼き(学) トマト生 しお ブラックペッパー マヨネーズ 全卵型 ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ◆みょうがと鶏肉の和え物(学) ほぐし鶏 もやし

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
タ	◆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(オレンジ) オレンジ(生)	◆白菜の野菜スープ(学) はくさい(生) にんじん 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(みかん) 温州みかん	たけのこ 水煮缶詰(干 料理酒 こいくちしょうゆ みりん マーガリン しお こしょう粉 にんにく おろし ◆豆苗ともやしのナムル(学) 豆苗 もやし ほぐし鶏 ごま油 うすくちしょうゆ 酢 砂糖 白ごま 乾 ◆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(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	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 ◆白菜と小松菜のごま和え はくさい(冷) 小松菜(冷) ツナ缶 白すりごま 酢 こいくちしょうゆ ◆キムチとん汁(学) 豚ロース1cmスライス 里芋 (令) だいこん 生 にんじん 長ネギ 板こんにゃく キムチの素 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	赤ピーマン生 黄ピーマン 生ハム イタリアンドレッシング ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	◆みずな 葉 生 (学) みょうが 胡瓜 生 錦糸卵 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 黒ゴマ ◆かきたまうどん汁(学) うどん(冷) 卵 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(りんご) りんご生

	2025年 1月 12日(日)	1月 13日(月)	1月 14日(火)	1月 15日(水)	1月 16日(木)	1月 17日(金)	1月 18日(土)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 ◆パイヤイリーチー(学) パイア 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 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆もやしの胡麻和え(学) もやし こまつな 葉 生 ほぐし鶏 白すりごま 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆すまし汁(もずく) もずく 絹ごし豆腐 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のたらこ(学) ホキ(60g) こしょう粉 小麦粉 卵 にら キャベツ トマト生 ごまドレッシング ◆もやしピリ辛炒め(学) もやし にんじん にら 豚ひき肉 調合油 顆粒和風だし うすくちしょうゆ トウバンジャン 食塩 こしょう 白 粉 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆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 板こんにゃく 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 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 こしょう粉 調合油 大根おろし(冷) しそ こいくちしょうゆ ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ むき枝豆 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆赤だし汁(なめこ) なめこ 水煮 沖縄豆腐 かいわれだいこん 顆粒和風だし 赤だしみそ ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆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 かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆野菜炒め(学) キャベツ にんじん たまねぎ コンビーフハッシュ にら 調合油 顆粒和風だし 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	◆ホットドッグ コッパン チキンウインナー スティックチーズ トマトケチャップ 粒マスタード ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 ◆サラダ(学) レタス ブロッコリー(冷) ミニトマト 果実 生 ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 たまねぎ ABCマカロニ キャベツ ベーコン トマトジュース 水 顆粒コンソメ しお 粉パセリ 乾 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のトマトバターソース すずき 生 しお ブラックペッパー 小麦粉 有塩バター にんにく おろし トマト生 こいくちしょうゆ ◆ひじきの五目煮 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 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 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 ◆さばのカレー焼き(学) サバ(120) カレー粉 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ 調合油 キャベツ ごまドレッシング ◆きんぴられんこん(学) れんこん(スライス ゆで) にんじん 白ごま 乾 ごま油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しめじ しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆みそ汁(きのこ) えのきたけ 生 しめじ 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(パイナップル) パイナップル 生 ◆牛乳 普通牛乳
間	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆(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)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)たくあんおにぎり 米 たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油	◆(補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆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)	◆(補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)
昼	◆ごはん(学) 米 ◆豚カツ(学) 豚肉トンカツ用(100) しお こしょう粉 小麦粉 卵 パン粉 調合油 とんかつソース トマトケチャップ ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし しお 調合油 ◆きんぴらごぼう学) ささがきごぼう(冷) にんじん 白ごま 乾 ごま油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆ジャガイモのチーズ炒め じゃがいも たまねぎ いんげん(冷) チキンウインナー パセリ 葉 生 粉チーズ 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにゃく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ソーキそば(学) 沖縄そば麺 豚ソーキ グラニュー糖 こいくちしょうゆ 蒸しかまぼこ こまつな 葉 生 葉ねぎ 葉 生 食塩 鳥がらだし 沖縄そばだし こいくちしょうゆ ◆肉だんごと冬瓜の煮物(学) 鶏だんご(冷) とうがん 生しいたけ こまつな 葉 生 にんじん 清酒 純米酒 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし みりん 砂糖 ◆三色なます(学) だいこん 生 かに風味かまぼこ(令) 胡瓜 生 しままーす 酢 砂糖 ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 パイナップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	◆ごはん(学) 米 ◆クリームシチュー(学) 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ 普通牛乳 ホワイトシチュールウ ◆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 卵 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆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 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆ごはん(学) 米 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり 生 こいくちしょうゆ みりん ゆず 果皮 生 清酒 純米酒 しょうが おろし 食塩 調合油 ◆じゃが芋と豚肉の炒め物(学) じゃがいも 豚コマ スライス にら 調合油 顆粒和風だし めんつゆ 三倍濃厚 ◆茶碗蒸し 卵 かつおだし汁 めんつゆ 三倍濃厚 粉パセリ 乾 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆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 ◆BDケーキ(学) ショートケーキ(カット)	◆オムライス(学) 米 鶏もも肉 青ピーマン生 にんじん たまねぎ ホールコーン(缶詰) トマトケチャップ 顆粒コンソメ 卵 しお 調合油 トマトケチャップ ◆パンバンジーサラダ(学) ほぐし鶏 レタス もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆ゆで卵 卵 しお ◆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(GF) グレープフルーツ	◆おろしポン酢牛丼(学) 米 牛肉スライス 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 大根おろし(冷) ぼん酢しょうゆ 青ネギ ◆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 ◆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 ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆鶏の唐揚げ(学) 鶏もも肉 食塩 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 卵 調合油 キャベツ ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆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 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 ◆もやしとわかめの酢の物(学) もやし 胡瓜 生 ロースハム カットわかめ 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 ほぐし鶏 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(いちご) いちご 生
夜	◆(補)やみつきおにぎり 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)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆肉まん 豚まん ◆牛乳 普通牛乳	◆焼きいも 焼きいも ◆牛乳 普通牛乳	◆(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) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml
夕	◆ごはん(学) 米 ◆すき焼き(学) 牛肉スライス はくさい(生) 長ネギ 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 ◆胡瓜とタコの酢の物(学)	◆ごはん(学) 米 ◆チキン南蛮風(学) とりむね(皮なし) 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 調合油 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢	◆ごはん(学) 米 ◆牛肉とセロリのオイスター 牛肉スライス 片栗粉 セロリ 生 赤ピーマン生 にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 オイスターソース 調合油	◆ごはん(学) 米 ◆タンダーリーチキン(学) とりむね(皮なし) 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	◆ごはん(学) 米 ◆魚の紙つつみ焼き(学) 鮭(生) 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	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉となすの味噌炒め(学) 鶏もも肉 しお こしょう粉 片栗粉 なす たまねぎ にんじん 青ピーマン生 調合油	◆和風きのこスパゲッティ(学) スパゲッティ(乾) しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生 ベーコン 有塩バター たまねぎ しそ きざみのり 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚

	2025年 1月 12日(日)	1月 13日(月)	1月 14日(火)	1月 15日(水)	1月 16日(木)	1月 17日(金)	1月 18日(土)
タ	胡瓜 生 まだこ 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆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 しょうが みつば 生 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ピクルス(刻み) こしょう粉 粉/セリ 乾 サラダ菜 ◆かんぴょうイリチー(学) かんぴょう 乾 刻み昆布 三枚肉スライス カステラかまぼこ 乾しいたけ 調合油 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆白菜和え物(学) はくさい(生) 胡瓜 生 しめじ こいくちしょうゆ 酢 ごま油 ◆イナムルチ汁(学) 豚ロース1cmスライス 切こんにゃく 乾しいたけ カステラかまぼこ イナムドゥチ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(パイン) パインアップル 生	しょうが ブラックペッパー ◆蒸ししゅうまい(学) しゅうまい 冷凍 こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん 生 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆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 しょうが うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	にんにく おろし 調合油 ◆アスパラいかバター炒め アスパラガス(冷) エリンギ 生 いか 生 有塩バター こいくちしょうゆ にんにく おろし ◆シーザーサラダ(学) レタス 胡瓜 生 にんじん トマト生 アボカド 生 卵 粉チーズ クルトン シーザードレッシング ◆春雨と白菜のスープ(学) はるさめ 普通はるさめ はくさい(生) 中華だし しょうが こしょう粉 こいくちしょうゆ しょうが おろし 青ネギ ◆くだもの(みかん) 温州みかん	レモン 全果 生 ◆ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 鶏ミンチ 木綿豆腐 にら にんじん にんにく おろし しょうが おろし 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しょうが ごま油 鷹の爪 ◆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 ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにゃく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	乾しいたけ (学) にんにく おろし しょうが みりん 合わせ味噌 砂糖 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ほうれん草とひじきの鉄分強 ほうれん草(冷) ひじき(乾) ツナ ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 こいくちしょうゆ 白すりごま ◆ソーキ汁(学) 豚ソーキ(40g) とうがん にんじん 蒸し昆布 乾しいたけ 顆粒和風だし 料理酒 こいくちしょうゆ しょうが かつおだし汁 青ネギ ◆くだもの(みかん) 温州みかん	◆顆粒和風だし (学) ◆チーズトースト 食パン スライスチーズ ブラックペッパー ◆コブサラダ(学) レタス 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 ほぐし鶏 卵 コブドレッシング ◆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) チキンウインナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)

Table with 7 columns (2025年 1月 19日(日) to 1月 25日(土)) and multiple rows of menu items including breakfast, lunch, and dinner options with ingredients and course names.

	2025年 1月 19日(日)	1月 20日(月)	1月 21日(火)	1月 22日(水)	1月 23日(木)	1月 24日(金)	1月 25日(土)
タ	◆パンパンジーサラダ(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 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	きびなご 生 食塩 小麦粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 かつお・昆布だし 酢 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆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 ◆みそ汁(あさり)学 あさり 生 みつば 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	ピクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉/パセリ 乾 サラダ菜 ◆ほうれん草のソテー(学) 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 ◆かきたまうどん汁(学) うどん(冷) 卵 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(いちご) いちご 生	ゆず 果皮 生 清酒 純米酒 しょうが おろし 食塩 調合油 ◆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 ◆すまし汁(学) 鶏もも肉 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 ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	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 ◆人参しりしりー(学) にんじん 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 切こんにゃく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが 青ネギ ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	け(学) カステラかまぼこ 三枚肉スライス 調合油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし 清酒 純米酒 ◆中華もやし和え(学) もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆魚汁(学) 赤魚(30g) 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(オレンジ) オレンジ(生)	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 ◆キムチチゲ(学) 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆くだもの(みかん) 温州みかん

2025年 1月 26日(日)						
朝	◆ごはん(学) 米 ◆サバの梅みそ焼き(学) サバ(120) しょうが おろし 清酒 純米酒 合わせ味噌 山海ぶし みりん ながいも こいくちしょうゆ わさび 練り きざみのり ◆巣ごもり卵(学) 卵 キャベツ にんじん ベーコン 粉バセリ 乾 しお こいくちしょうゆ ◆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 ◆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 ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳					
間	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり					
昼	◆ごはん(学) 米 ◆タンダーチキン(学) とりむね(皮なし) 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 ◆(付)マッシュポテト じゃがいも(冷) 有塩バター 顆粒コンソメ 粉バセリ 乾 ◆チャブチェ(学) はるさめ 普通はるさめ 赤ピーマン生 シーフードmix きくらげ 乾 にら こいくちしょうゆ 顆粒中華だし 料理酒 オイスターソース ごま油 ◆ツナ和え(学) 胡瓜 生 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆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 粉バセリ 乾 ◆くだもの(りんご) りんご生					
や	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)					
夕	◆ごはん(学) 米 ◆スペアリブのマーマレード煮(学) 豚ソーキ(40g) マーマレードジャム 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ にんにく おろし ◆にんにくの芽炒め(小) 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 マーガリン しお こしょう粉 ◆中華風冷ややっこ(学) 絹ごし豆腐 長ネギ 胡瓜 生 にんにく おろし しょうが おろし 白すりごま 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 きざみのり ◆そば汁 沖縄そば麺					

2025年 1月 26日(日)						
タ 錦糸卵 棒かまぼこ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しお うすくちしょうゆ 料理酒 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)						