



# 11がつこんだてひょう

(卵・乳除去食)



		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		豚すき丼 ちくわ 竹輪のいそべ揚げ だいこん 大根サラダ フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (おかか) とりにく ちゅうかいた 鶏肉の中華炒め ひじきと大豆の煮物 ポテトサラダ フルーツ (みかん)	
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ごはん ぎゅうにく 牛肉コロッケ インゲンソテー はなやさい 花野菜ソテー タコさんウイナー フルーツ (りんご)	ナポリタン とりにく てりや 鶏肉の照焼き フライドポテト チョレギサラダ フルーツ (パイナップル)	ごはん すぶた 酢豚 はるまき 春雨サラダ い どうふ 炒り豆腐 フルーツ (みかん)	まる 丸パン クリームシチュー チキンナゲット やさい さんしょく 野菜の三色あえ フルーツ (黄桃)	ふりかけごはん (おかか) あかうお てりや 赤魚の照焼き きんぴら なすと竹輪のみそ炒め きゅうりの塩昆布あえ フルーツ (りんご)
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ごはん プルコギ キャベツとハムのサラダ さつまいも甘露煮 フルーツ (パイナップル)	ゆかりごはん とうふ 豆腐のあんかけ はるまき 春巻 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ (みかん)	ごはん やきにく 焼肉 ボイルキャベツ いかの松笠焼き にんじん 人参コールスロー フルーツ (黄桃)	カレーライス とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ フルーツ (りんご)	まる 丸パン ぎゅうにく 牛肉コロッケ ほうれん草ソテー ミックスベジタブル ブロッコリーおかか和え フルーツ (みかん)
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
スパゲティクリームソース ポテチキ えだまめ 枝豆とコーンのサラダ フルーツ (黄桃)	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き インゲンソテー ツナじゃが ちゅうかふうじびた 中華風煮浸し フルーツ (りんご)	まる 丸パン ハンバーグガーリックソース ブロッコリー やさい 野菜のトマトソテー わかめサラダ フルーツ (みかん)		ごはん とんかつ ボイルキャベツ きりぼしだいこんに 切干大根煮 マッシュパンプキン フルーツ (パイナップル)
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	
ふりかけごはん (おかか) あ ぎかな やさい 揚げ魚の野菜あんかけ ブロッコリーと大豆のマヨサラダ はるまき 春巻 フルーツ (みかん)	まる 丸パン とりにく 鶏肉のトマトソース マカロニソテー やさい に 野菜のスープ煮 こ いち 粉ふき芋 フルーツ (黄桃)	あきやさい 秋野菜カレー さんかく 三角ごまおさつフライ シーザーサラダ フルーツ (パイナップル)	ごはん な す マーボー茄子 とうふ 豆腐チャンプル フライドポテト フルーツ (りんご)	