

В	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんばく質・無機質	<b>美の食品</b> エネルギーとなる 炭水化物・脂質	線 <b>の食品</b> 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
毎日	牛乳	牛乳	灰水记柳·旭曼	L / N	
	麦ごはん		米、無圧ペン麦		
(水)	酢魚	LUS	かたくり粉、油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ビーマン、たけのこ、きくらげ、パイン缶	シママース、こしょう、酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん
ŀ	コーンスープ	鶏肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しいたけ、クリームコーン缶	シママース、こしょう、鶏だし
	ショーロンボー	ショーロンボー(小麦、大豆、鶏、豚)			
(木)	アカマーミごはん	あずき	米、無圧ベン麦、黒ごま		シママース
		豚肉、白かまぼこ		とうがん、こまつな、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、シママース、かつおだし、鶏だし
-	スルルグヮー (きびなご) の甘辛	スルルグヮー (きびなご)	小麦粉、かたくり粉、油、さとう、水あめ、ごま	「一日日本 10年	しょうゆ、みりん、七味唐辛子
	国頭産すいか	豚肉、ちきあぎ	沖縄そば、油	国頭産すいか キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、にんにく、にら	しょうゆ、シママース、ウスターソース
(金)	71712001				0674.211 \(\lambda\) 7 \(\lambda\)
		とうふ、ツナ、みそ	さとう、ごま	こまつな、ほうれんそう、はくさい	
		金時豆、緑豆	押し麦、黒糖、さとう		シママース
		味付け小魚			
5(月)	麦ごはん		米、無圧ペン麦		
	夏やさいカレー	豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、ズッキーニ、とうがん、たまねぎ、ピーマン	酒、カレールウ(小麦、牛、鶏、大豆)、カレー粉、ウスターソース、シママース、美
	きゃべつと卵のソテー	卵、ツナ	油	キャベツ、にんじん、赤ビーマン、きくらげ、にんにく	しょうゆ、シママース
	シークヮーサーフルーツ白玉		さとう、白玉だんご	みかん缶、ハイン缶、黄桃缶、シークワーサージュレ、バナナ、シークワーサー、レーズン	
	スパゲティーミートソース(めん)		スパゲティー、オリーブ油	Annual Control of the	
7(火)	<b>"(ソース)</b>	豚ひき肉、豚レバー、大豆ミート	オリーブ油	にんじん、たまねぎ、いんげん、マッシュルーム、にんにく、トマトベースト	デミグラスソース(小麦、鶏)、ケチャップ、シママース、こしょう、赤ワイン、ウスター
	きのご炒め	ウィンナー、厚揚げ	油	いんげん、しめじ、エリンギ、ほうれんそう	シママース、しょうゆ、こしょう
	さつまいものカラギあげ	2127 (1 <del>4</del> -170)	さつまいも、油、バター、はちみつ、さとう	カラギ	711 A. 0679. CO67
	ひじき入りたきこみごはん	ひじき、豚肉、大豆、油揚げ、しらす	米、無圧ペン麦、油	にんじん、ねぎ	しょうゆ、シママース、みりん、酒、豚だし
× ( -1.)	夏ののっぺい汁	とうふ		とうがん、こまつな、にんじん、しいたけん、こんにゃく	しょうゆ、シママース、かつおだし
3(水)	ちくわいそべあげ	ちくわ、卵、あおさ粉	小麦粉、油		シママース
	青菜のしょうがあえ	糸かまぼこ	ごま油、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ
(木)	麦ごはん		米、無圧ペン麦	A STORY AND STORY	A room of the
	さばのゆず酢かけ	さば 99740 3.7	さとう、かたくり粉	ゆず粉、ゆず皮、豆苗	シママース、酢
	じゃがいものみそ汁	関肉、みそ 茎わかめ、ツナ	じゃがいもはるさめ、さとう、ごま油	にんじん、しいたけ、こまつな、長ネギ、こんにゃく、しょうが きくらげ、ゴーヤー、きゅうり、にんじん	かつおだし しょうゆ、酢
	ゴーヤーのあえもの ツナトースト	坐わかめ、ツナ ツナ、ヨーグルト、チーズ	食パン、ごま、ノンエッグマヨネーズ	きくらけ、コーヤー、きゅうり、にんしん たまねぎ、パセリ、コーン	シママース、こしょう
0(金)	ポトフ	ウィンナー、ベーコン	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、とうがん、あおまめ	豚だし、シママース、こしょう
	ブロッコリーときゃべつのコールスロー	NA	ノンエッグマヨネーズ、ごま	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、あおまめ	ノンオイルフレンチドレッシング、シママース、こしょう
	バナナ			パナナ	
	クファジューシー	大豆、油揚げ	米、無圧ペン麦、ごま	からし菜、ごぼう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、シママース、かつおだし
3(月)				THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PROPERTY OF THE	
	もずく汁	もずく、とうふ	はるさめ	にんじん、こまつな、とうがん、きくらげ	シママース、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、鶏だし
	魚のイーチョーバー天ぷら	マグロ、卵	小麦粉、油	イーチョーバー	シママース、ベーキングパウダー
	ごま菓子		ごま、アーモンド、黒糖、水あめ		シママース
14(火)	冷やし中華(めん)		中華めん、ごま油		
	"(ナムル)	NΔ	ごま、ごま油	にんじん、きゅうり、もやし、オクラ、豆苗、黄ビーマン	
	" (たれ)		さとう、ごま油	シークヮーサー	しょうゆ、シママース、酢、かつおだし
	春巻き	and was sufficient and the first and the substitute of the content of the substitute	油	春巻き (小麦、豚、大豆) 国預産すいか	
Delivered Suprising Street	国頭産すいか 玄米ごはん		米、もち玄米、無圧ベン麦	国国的医力の心	
15(水)	鶏のお茶め揚げ	鶏肉	さとう、かたくり粉、小麦粉、油	しょうが、奥みどり(緑茶)	しょうゆ、シママース、こしょう
	きのこと大根のみそ汁	とうふ,油あげ、みそ		しめじ、しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし
	青菜と大根のおかかあえ	かつお節	さとう、ごま	こまつな、だいこん、にんじん、きゅうり、きくらげ	しょうゆ、シママース
	チーズ	チーズ			
16(木)	麦ごはん		米、無圧ペン妻		
	豚肉のシークヮーサーやき	豚肉	さとう、ごま	しょうが、シークヮーサー	しょうゆ、酒
	あさりのみそ汁	あさり、とうふ、わかめ、みそ	-66.11	こまつな、だいこん、しいたけ	かつおだし
	切干大根のあえもの	糸かまぼこ、かつお節	ごま、ごま油、さとう	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん パレンシアオレンジ	シママース、しょうゆ、酢
	オレンジ パッカーハウスパン		パッカーハウスパン		
17(金)	国頭産フィッシュフライ	LUIS	小麦粉、パン粉、油、ごま	シママース、ごしょう	
	ズッキーニのソテー	ウィンナー	油	ズッキーニ、にんじん、しめじ、きくらげ、にんにく	シママース、こしょう、しょうゆ
	国頭産ブルーベリー入りヨーグルト	- ヨーグルト		国頭産ブルーベリー、バナナ、黄桃缶、バイン缶	
	スライスチーズ	スライスチーズ			
	国頭産すもも			国頭産すもも	
20(月)	豚もずく丼(麦ごはん)		米、無圧ペン麦		
-1/1/	" (具)	もずく、豚ひき肉、大豆ミート、豚レバー	さとう、かたくり粉、泊	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、オクラ、コーン	しょうゆ、みりん、トウバンジャン、シママース、ごしょう、かつおだし
	パパイヤ寒天あえ	糸寒天、ツナ	オリーブ油、ごま、さとう	にんじん、パパイヤ、鮭ゅうり、にんにく	酢、しょうゆ、シママース
***************************************	タビオカンブサー (デザート)	きなこ	紅芋、タピオカ粉、さとう、アーモンド	にんにく、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、いんげん、にんじん、マッシュルーム、1	シママース
21(火)		ベーコン	スパゲティー、オリーブ油、さとう	マト缶	グナヤック、トマトソース(大豆)、シママース、こしょう、ナキンノイヨン
	ゴーヤーオムレツ	卵、しらす、チーズ	車麩、ごま	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん	シママース、ごしょう、しょうゆ、かつおだし
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも、油	たまねぎ、いんげん、にんじん、あおまめ	シママース、ごしょう、ガーリックパウダー
	国頭産すいか	±ē'⟨	米、無圧ペン麦	国頭産すいか にんじん、とうがん、カンダバー	しょうゆ、シママース、かつおだし
2(水)	ぼろぼろじゅーしー ふかしいも	031	米、無圧ベン麦	ICOUN CHIN II ZIX	00291 233 - A1 11 2016U
	マーミナーチャンブルー	とうふ、豚肉、ツナ	油	もやし、にんじん、ゴーヤー	しょうゆ、シママース
	バナナ			パナナ	
24(金)	コッペパン		コッペパン		
	あさりのクリームスープ	あさり、白いんげん、スキムミルク、牛乳	じゃがいも、バター、小麦粉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、とうがん	白ワイン、シママース、こしょう、鶏だし
	ドライカレー	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆ミート	小麦粉、バター、さとう、油	たまねぎ、なす、トマト缶	ドライカレー(乳、小麦、牛、豚、りんご)、赤ワイン、しょうゆ、カレー粉、シママース、
	フレンチサラダ	ЛД	ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、黄ビーマン	ノンオイルフレンチドレッシング、シママース、こしょう
	パイン	Titlander Nation - All de l'All	No. description	パイン缶	No. 1 . N.A. N. O. 1
7(月)	奥みどり茶めし	鶏肉、油あげ	米、無圧ペン麦、さとう、油	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、奥みどり(緑茶)	酒、しょうゆ、みりん、酒、シママース、かつおだし
	みそけんちん汁	みそ 68 しらす	車麩、油	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく	かつおだし シママース、こしょう、しょうゆ、かつおだし
	五目たまごやき モーウイウサチー (和え物)	卵、しらす 糸かまぼこ、かつお節	単数、油	にら、たまねぎ、にんじん モーウイ、きゅうり	シママース、こしょう、しょうゆ、か <i>つおに</i> し シママース、しょうゆ、酢
	ムース (デザート)	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O	ムース (乳)	~ / II GT//	
28(火)	ソース焼きそば	豚肉、ちきあぎ	中華めん、油	たまねぎ、キャベソ、こまつな、にんじん、もやし、きくらげ、にんにく	しょうゆ、シママース、ウスターソース、とんかつソース(りんご)
	えだまめ			えだまめ	
	キムチ和え	茎わかめ、かつお節		モーウイ、きゅうり、にんじん、オクラ、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さ	キムチの素(いか、りんご、かつお)、シママース
			御作 小幸火 汁 はナコー	(ば) ウ. ロン本	ベーキングパウダー、しょうゆ、重そう
29(水)	マーラーカオ風むしバン ひじきジューシー	豚肉、ちきあぎ、ひじき	黒糖、小麦粉、油、はちみつ米、無圧ペン麦、油	ウーロン茶 ごぼう、にんじん、ねぎ	ペーキングハワター、しょうゆ、壁そう しょうゆ、シママース、かつおだし、豚だし
	鶏肉のてりやき	別内、ちきめき、ひしき	米、無圧ベン麦、油	におう、にんしん、48ぎ にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒
	豚汁	豚肉、油あげ、みそ	じゃがいも	とうがん、にんじん、ヘちま、こんにゃく	しょうゆ、かつおだし
	タマナーウサチー(和え物)	糸かまぼこ	ごま、さとう	タマナー(キャベツ)、きゅうり、赤ビーマン	シママース、しょうゆ、酢
20/-	表だけん		米、無圧ペン麦		
30(木)	カレー肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、きくらげ	カレー粉、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし
	焼きししゃも	ししゃも			
	ひじきのツナあえ	ひじき、ツナ	さとう	赤ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん、シークヮーサー	しょうゆ、酢、シママース
	※毎日 村ト農園さんから	ら豆苗を無償提供していただいていま	T.		

※毎月、村上農園さんから豆苗を無償提供していただいています。