今月の目標 食事のマナーを守って食べよう

日/曜				べよう			
	主食	牛乳	副食名	血や肉になる ※の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	行事食 等
			がたにく 豚肉のジャンロー	がかうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	ごはん さとう	しょうが たまねぎ コーン	
2/月	ごはん	牛乳	こまっな 小松菜のコーンあえ	鶏肉 とうふ	さといも 油	こまつな キャベツ	
			みそけんちん汁	みそ	C20.0 /m	にんじん	
			きなこ豆	************************************	パン でんぷん 油	キャベツ もやし にんじん	
3/火	コッペパン	牛乳	ドレッシングサラダ	がたにく 豚肉	さとう ごま マカロニ	たまねぎトマト	
			ミネストローネ	脉闪	じゃがいも オリーブ油	12846 646	
			************************************	************************************	ごはん さとう	しょうが きゃべつ きゅうり	
4/水	ごはん	牛乳	しそあえ	わかめ油あげ	でんぷん 油	しそ粉 だいこん にんじん	
					でんぶん 油	して材 たいこん にんしん	
			みそしる コーンエッグ	みそ ************************************	パン	コーン りんご パイン	
5/木	食パン	牛乳		T-11 /2 & C / M/A			
	及バン	1 70	フルーツあえ		ワンタン	みかん もも バナナ	
			ワンタンスープ にくだんごのたれづけ	************************************	ごはん 油 さとう	はくさい にんじん	
6/金	ごはん	*************************************		ぶたにく		キャベツ にんじん コーン	
5/ <u>11/</u>			キャベツとコーンのサラダ	豚肉 いか	でんぷん	たまねぎ たけのこ	
			八宝菜 ************************************	************************************	ごはん 油 さとう	はくさい	きょうどしょぐらんだて 郷土食献立
9/月	ごはん	牛乳	揚げだしどうふのごまだれかけ	*		かぶ きゅうり にんじん	
<i>,,</i> ''	_ i&/\(\rac{1}{2}\)	十礼	いろとり	揚げだしどうふ	ごま でんぷん	だいこん	「いろとり」
			さつま汁	みそ	さつまいも		じ はきんびんこんだて 地場産品献立
ماد/ ۵	Lg<	803(202 4上 371	とうふハンバーグ	牛乳	パン 瀧 さとう	キャベツ もやし にんじん	
0/火	食パン	牛乳	さくさくサラダ	とうふハンバーグ	コーンフレーク マーガリン	だいこん たまねぎ	「だいこんポタージュ」
			だいこんポタージュ	とりにく だっしかんにゅう 鶏肉 脱脂粉乳	じゃがいも こむぎこ	そう	
ما ا		E00000	ふくらぎの照り焼き	牛乳 ふくらぎき	ごはん さとう	ほうれん草 キャベツ	
1/水	ごはん	牛乳	ほうれん草のなっとうあえ	治あげ なっとう	でんぷん	にんじん はくさい	
			冬野菜汁	### 5(C)#5		<i>2</i> -3	
	ミニコッペ	English	えびシューマイ・サ	牛乳	パン じゃがいも	ほうれん草 にんじん	
2/木	パン	牛乳	ポパイサラダ	えびシューマイ	マヨネーズ 油 ソフトめん	しょうが たまねぎ トマト	
			ソフト麺のミートソースかけ	鶏ひき肉 だいず	でんぷん さとう		
			白身魚のみそだれかけで	件乳 しいら♥	ごはん さとう	しょうが にんじん たまねぎ	
		Section.			油 ふ でんぷん		
3/金	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮	みそ ひじき だいず	油 ふ じんふん		
3/金	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮 かきたま汁	たまご			
		牛乳			バターごはん 油	たまねぎ ピーマン	^{こんだて} クリスマス献立
3/金	ごはん クリスマス ライス	#乳 牛乳 **********************************	かきたま汁	たまご		たまねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー	^{CARET} クリスマス献立
	クリスマス	Fe5ta5	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート	たまご 学乳 紫ひき肉 鶏肉 たまご	バターごはん 油 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート		
6/月	クリスマス ライス	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ	たまご 学乳 紫ひき肉 鶉肉	バターごはん ^清 道 オリーブ油 でんぷん	にんにく ブロッコリー	クリスマス献立 クリスマス献立
6/月	クリスマス	Fe5ta5	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート	たまご 学乳 紫ひき肉 鶏肉 たまご	バターごはん 満 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 満 こむぎこ 高岡元気コロッケ	にんにく ブロッコリー	たかおかげ んき こんだて
6/月	クリスマス ライス 米粉入り	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル 野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート 高岡元気コロッケ	たまご 学学記念 学学記念 藤ひき肉 難肉 たまご ***********************************	バターごはん 猫 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 猫 こむぎこ	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり	たかおかげ んき こんだて
6/月	クリスマス ライス 米粉入り	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル 野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート 冷静がた気コロッケ 空色ナムル	たまご 学学では 株ひき肉 鶏肉 たまご 学学では 学学では 学学では 第000000000000000000000000000000000000	バターごはん 満 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 満 こむぎこ 高岡元気コロッケ	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり	たかおかげ んき こんだて
6/月	クリスマス ライス 米粉入り	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート たきまかけんき 高岡元気コロッケ 竺色ナムル にくだんごスープ	たまご 学学記念 学学記念 藤ひき肉 難肉 たまご ***********************************	バターごはん 猫 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 猫 こむぎこ 満崗元・気 コロッケ でんぷん 春雨 ごま猫	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい	たかおかげ んき こんだて
6/月	クリスマス ライス 米粉 入り パン	学乳 牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート たき 計算 だっち コロッケ ご 色ナムル にくだんごスープ 焼きさばで	たまご 学学乳 様ひき肉 鶏肉 たまご 学学乳 強いき肉 たまご 学学乳 こともの たまご デザラスカー デザラスカー たまご デザラスカー たまご デザラスカー たまご デザラスカー たまご デザラスカー たまご デザー たまご デザー デザー デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご	バターごはん 流流 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 流流 こむぎこ 高岡元気コロッケ でんぷん 春雨 ごま流	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん	たかおかげ んき こんだて
6/月	クリスマス ライス ※粉入り パン ごはん	学乳 牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート たきまかずんき 高岡元気コロッケ 空色ナムル にくだんごスープ 焼きさばで ・ にすまる ・ にきまる ・ にもまる ・ に	たまご 学 判別 下まご で サリッツ 類 ひき肉 類 ひき肉 たまご で サリッツ 類 ひき肉 たまご で サリッツ 第 ひき肉 たまご で サリッツ 第 ひき肉	バターごはん 流流 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 流流 こむぎこ 高岡元気コロッケ でんぷん 春雨 ごま流	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん	たかおかげ んき こんだて
6/月 7/火 8/水	クリスマス ライス 米粉 入り パン	学乳 牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート たいまでは、まつロッケ ご色ナムル にくだんごスープ 焼きさばで もいまった。漬け じゃがいもとえのきのみそ汁	たまご 学学乳 様ひき肉 鶏肉 たまご 学学乳 強いき肉 たまご 学学乳 こともの たまご デザラスカー デザラスカー たまご デザラスカー たまご デザラスカー たまご デザラスカー たまご デザラスカー たまご デザー たまご デザー デザー デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご デザー たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご	バターごはん 猫 オリーブ でんぷん じゃがいも デザート パン 猫 こむぎこ	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	たかおかげ んき こんだて
6/月7/火8/水	クリスマス ライス ※粉入り パン ごはん	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート 高岡元気コロッケ 空色ナムル にくだんごスープ 焼きさばで 飢害漬け じゃがいもとえのきのみそ汁 ** *********************************	たまご ** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	バターごはん 常語 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 常語 こむぎこ 高間元気コロッケ でんぷん 春雨 ごま油 ごはん じゃがいも	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	たかまかげんき 高岡元気コロック献立
6/月7/火8/水	クリスマス ライス ※粉入り パン ごはん	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート たいまかけん。コロッケ 空色ナムル にくだんごスープ ・焼きさばで ・ いったいもとえのきのみそ汁 をやさいのカレーライス あらびきウィンナー	たまご ** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	バターごはん 満 オリーブ 油 でんぷん じゃがいも デザート パン 滞 こむぎこ 高岡元気 コロッケ でんぷん 古き 春雨 ごま油 ごはん じゃがいも	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	たかおかげ んき こんだて
6/月 7/火 8/水	クリスマス ライス ※粉入り パン ごはん	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート たいまかけん。 高岡元気コロッケ 主色ナムル にくだんごスープ 焼きさばで ・ いきとえのきのみそ汁 を やさいのカレーライス あらびきウィンナー はくさいとりんごのサラダ	たまご *学・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	バターごはん 満 オリーブ 油 でんぷん じゃがいも デザート パン 滞 こむぎこ 高岡元気 コロッケでんぷん 春雨 ごま油 ごはん じゃがいも	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく にんじん かぶ たまねぎ はくさい	ADDRESS A. B. C. A. E. C. A. E. C.
	クリスマス ライス 米粉パン ごはん	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート 高岡元気・コロッケ 空色・ナムル にくだんごスープ ・焼きさばで ・ いまがいもとえのきのみそ汁 ** を やさいのカレーライス あらびきウィンナー はくさいとりんごのサラダ ・ 高岡野菜の肉みそ丼	たまご ************************************	バターごはん 満 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 満 こむぎこ 高岡元気 コロッケでんぷん 春南 ごま油 ごはん じゃがいも	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく にんじん かぶ たまねぎ はくさい りんご	たかおから A S A S A S A S A S A S A S A S A S A
6/月 7/火 8/水	クリスマス ライス 米粉パン ごはん	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート たいまかけん。コロッケ 主色ナムル にくだんごスープ 焼きさばで ・ いましたのきのみそ汁 を やさいのカレーライス あらびきウィンナー はくさいとりんごのサラダ たまがいました。 このちのみそれ フライドポテト	たまご ************************************	バターごはん 満 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 満 こむぎこ 高岡元気 コロッケでんぷん 春南 ごま油 ごはん じゃがいも 変ごはん 満 じゃがいも カレールー さとう ごはん ごま 満 でんぷん じゃがいも	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく にんじん かぶ たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが ねぎ	たかおからしている。 たかおかない。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、
6/月 7/火 8/水	クリスマス ライス 米粉パン ごはん	牛乳	かきたま汁 ガーリックチキン ボイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート た高岡元気コロッケ 三色ナムル にくだんごスープ 焼きさばで 前席漬け じゃがいもとえのきのみそ汁 冬やさいのカレーライス あらびきウィンナー はくさいとりんごのサラダ 高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁	たまご *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	バターごはん 流流 オリーブ油 でんぷん じゃがいも デザート パン 流流 こむぎこ 高岡元気コロッケ でんぷん を春雨 ごま油 ごはん じゃがいも とっかいも まだった。 カレールー さとう ごはん じゃがいも 流流 さとう	にんにく ブロッコリー にんじん コーン にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく にんじん かぶ たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ	たかおから A S A S A S A S A S A S A S A S A S A

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。 魚 愛 しいゃいっしは自用を含む可能性があります。

高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』のレシピも参考にしてください。

