

12月1日 月曜日		12月2日 火曜日		12月3日 水曜日		12月4日 木曜日		12月5日 金曜日	
ごはん	プレーンヨーグルト	ポークカレーライス(麦ごはん)		つくば米粉パン	ドブラジーニャ	ごはん		けんちんうどん(ソフトめん)	
牛乳		牛乳		チョコクリーム		牛乳		発酵乳(プレーン)	
ほっけ磯辺フライ		煮卵		牛乳		赤魚の塩焼き		大学芋	
つぼ漬け和え		大根サラダ		フランゴ パッサリーニョ		肉じゃが		白菜の和え物	
めかぶスープ				ビナグレッチサラダ		なめこ汁			
食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表
ごはん		ポークカレーライス		つくば米粉パン	年	ごはん		けんちんうどん	
牛乳		麦		チョコクリーム		牛乳		ソフトめん	年
ほっけ磯辺フライ	月	ごはん		チョコクリーム	月	赤魚の塩焼き		にんじん	
大豆白絞油		豚小間肉		牛乳		赤魚切身	月	大根	
つぼ漬け和え		じゃがいも		フランゴ パッサリーニョ		サラダ油		ごぼう	
つぼ漬	月	玉ねぎ		鶏肉切り身		肉じゃが		こんにゃく	年
白菜		にんじん		にんにく		じゃがいも		長ねぎ	
キャベツ		にんにく		食塩		にんじん		カット油揚げ	年
小松菜		サラダ油		白こしょう	年	玉ねぎ		さといも	
にんじん		カレーフレーク	年	酒		パセリ		しょうゆ	
めかぶスープ		カレー粉	年	玉ねぎ		でん粉		食塩	
めかぶ	月	ケチャップ	年	バセリ		大豆白絞油		酒	年
豚小間肉		中濃ソース	年	黄ピーマン	年	さやいんげん		かつおだし	月
冷凍豆腐	年	コンソメ	年	玉ねぎドレッシング		サラダ油		だし煮干し	月
にんじん		牛乳		ビナグレッチサラダ		しょうゆ		発酵乳(プレーン)	
大根		煮卵		キャベツ		砂糖		ジョア(プレーン)	月
えのきたけ		水煮たまご	月	にんじん		みりん	年	大学芋	
長ねぎ		砂糖		大根		酒	年	さつまいも	
かつおだし	月	しょうゆ		黄ピーマン		和風だし	年	大豆白絞油	
だし煮干し	月	みりん	年	玉ねぎドレッシング		なめこ汁		砂糖	
しょうゆ		水		ドブラジーニャ		なめこ		しょうゆ	
食塩		大根サラダ		ウインナースライス	月	大根		酢	年
プレーンヨーグルト		大根		にんにく		にんじん		黒いりごま	
ヨーグルト	月	にんじん		サラダ油		小松菜		でん粉	
		ホールコーン		にんじん		冷凍豆腐	年	白菜の和え物	
		キャベツ		玉ねぎ		長ねぎ		白菜	
		むき枝豆		キャベツ		だし煮干し	月	小松菜	
		シーザードレッシング	年	ブロッコリー		かつおだし	月	にんじん	
				ひよこ豆		赤みそ		ホールコーン	
				カットトマト缶	年	白みそ		和風ドレッシング	年
				トマトピューレ	年				
				コンソメ	年				
				食塩					
				白こしょう	年				
				チリパウダー	年				
				白ワイン	年				

12月8日		月曜日	12月9日		火曜日	12月10日		水曜日	12月11日		木曜日	12月12日		金曜日	
ごはん		ごはん	牛乳		バター・パン	牛乳	鱈のエスカベッシュ		ごはん	牛乳	太刀魚フライ	りっちゃんサラダ	丸パン	牛乳	チキンケバブ
牛乳		牛乳	エビカツ		グリーンサラダ		カルドベルデ		牛乳		すまし汁		チヨバンサラダ		メルジメッキ・チョルバス
つくば鶏のつくね野菜あんかけ		キヤベツのサラダ													
小松菜の和え物		中華スープ													
オーガニック野菜入り塩麹スープ															
食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表
ごはん		ごはん		バター・パン	年	ごはん		ごはん		丸パン	年				
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳					
つくば鶏のつくね野菜あんかけ	月	エビカツ		鱈のエスカベッシュ		太刀魚フライ		りっちゃんサラダ		チキンケバブ					
つくね	月	エビカツ	月	鱈漬粉付き	月	太刀魚フライ	月			鶏肉切り身					
サラダ油		大豆白絞油		大豆白絞油		太刀魚フライ				玉ねぎ					
たまねぎ				玉ねぎ						にんにく					
えのきたけ				にんじん						食塩					
長ねぎ				赤ピーマン						チリパウダー	年				
赤ピーマン				黄ピーマン						オールスパイス	月				
黄ピーマン				にんにく						ケチャップ	年				
しょうゆ				オリーブ油						ウスター・ソース	年				
砂糖	年			食塩						白ワイン	年				
和風だし	年			白こしょう	年					レモン果汁	月				
でん粉				酢	年					サラダ油					
				砂糖											
小松菜の和え物				薄口しょうゆ	年										
キャベツ															
小松菜															
にんじん															
きゅうり															
ごまクリーミードレッシング	年														
オーガニック野菜入り塩麹スープ															
豚小間肉															
長ねぎ															
にんじん															
大根															
ほうれんそう															
里芋															
しょうが															
チキンがらスープ	年														
塩こうじ	月														
しょうゆ															
白こしょう	年														
食塩															

12月15日 月曜日		12月16日 火曜日		12月17日 水曜日		12月18日 木曜日		12月19日 金曜日	
ごはん		ごはん		コッペパン	オニオンスープ	ごはん		福来まぜそば(ソフト中華めん)	
牛乳		牛乳		キャラメルクリーム		牛乳		牛乳	
春巻き		照り焼きハンバーグ		牛乳		鯖の竜田揚げ		トマト餃子	
キャベツとコーンのサラダ		きのこサラダ		鶏肉のプロヴァンサルソース		キャベツと小松菜の和え物		水菜のサラダ	
もずくスープ		さつまいもの味噌汁		コーンサラダ		白菜の味噌汁			
食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表
ごはん		ごはん		コッペパン	年	ごはん		福来まぜそば	
牛乳		牛乳		キャラメルクリーム		牛乳		ソフト中華めん	年
春巻き	月	照り焼きハンバーグ		キャラメルクリーム	月	鯖の竜田揚げ		豚ひき肉	
春巻		ハンバーグ	月	牛乳		鯖竜田揚げ	月	にんじん	
大豆白絞油		サラダ油		牛乳		大豆白絞油		玉ねぎ	
キャベツとコーンサラダ		しょうゆ		鶏肉のプロヴァンサルソース		キャベツと小松菜の和え物		青梗菜	
キャベツ		砂糖	年	鶏肉切り身		キャベツ		筍水煮角切り	
にんじん		みりん	年	オリーブ油		小松菜		長ねぎ	
ホールコーン		白いりごま		カットトマト缶	年	にんじん		メンマ	月
枝豆		でん粉		玉ねぎ		ホールコーン		にんにく	
ごまクリーミードレッシング	年	きのこサラダ		にんにく		玉ねぎドレッシング	年	しょうが	
もずくスープ	月	ほうれん草		オリーブ油		白菜の味噌汁		サラダ油	
もずく		ぶなしめじ		しょうゆ		白菜		食塩	
にんじん		にんじん		砂糖		大根		砂糖	
えのきたけ		ひらたけ		コンソメ	年	にんじん		しょうゆ	
小松菜		キャベツ		白ワイン	年	カット油揚げ	年	赤みそ	
長ねぎ		サウザンアイランドドレッシング	年	バジル	月	長ねぎ		酒	年
食塩		さつまいもの味噌汁		食塩		白みそ		豆板醤	年
しょうゆ	年	さつまいも		白こしょう	年	だし煮干し	月	でん粉	
白こしょう	年	にんじん		コーンサラダ		かつおだし	月	ごま油	
スープストック	年	玉ねぎ		キャベツ		牛乳		福来みかん陳皮	
チキンがらスープ	年	カット油揚げ	年	ホールコーン		トマト餃子		水	
		長ねぎ		にんじん		トマト餃子			
		白みそ		むき枝豆		大豆白絞油			月
		かつおだし	月	大根					
		だし煮干し	月	フレンチドレッシング	年			水菜のサラダ	
				オニオンスープ				水菜	
				玉ねぎ				にんじん	
				にんじん				大根	
				ひらたけ				ホールコーン	
				パセリ				白菜	
				コンソメ	年			中華ドレッシング	年
				食塩					
				白こしょう	年				
				ローリエ					
				オリーブ油					

