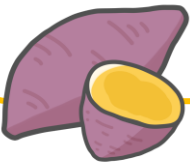
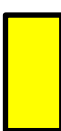


鶏の唐揚げにあまずっぱい南蛮ダレがかかっている
ので、自分でマヨネーズをかけて食べてください♪

11日のシチューと、
26日のみそ汁にはいっているさつまいもは、
八尾市の生活介護事業所「しきファーム」から納品いただく予定です。

高等部が連携して育てている白菜と大根も冬に登場します。
お楽しみに！



日・曜日	おはしの日	のみもの	デザート ふりかけ など		血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー (Kcal) 小1~4 小5~6 中高職
4・火		牛乳 	マヨネーズ 	コッペパン		コッペパン			671
				チキン南蛮 なんばん	とり肉	油、かたくり粉、エッグケアマヨネーズ		酒、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酢	738
				ハムとやさいのサラダ	ハム	オリーブ油	こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	805
				ABCマカロニのスープ	ウインナー	マカロニ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、コーン	塩、こしょう、しょうゆ、とりがらだし	
5・水		牛乳 		くりごはん		はいが米、くり			484
				とりにくとだいずのもの	とり肉、だいず、こんぶ	ごま油	だいこん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、とりがらだし	532
				けんちんじる		こんにゃく、ごま油	さといも、にんじん、ごぼう、えのき、こまつな	みりん、塩、酒、しょうゆ、かつおこんぶだし	581
6・木		牛乳 		ごはん		はいが米			536
				さわらのネギみそやき	さわら、赤みそ		ねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、酒、みりん	590
				ひじきのにもの	ひじき、だいず、あぶらあげ	こんにゃく	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、砂糖、みりん、かつおこんぶだし	643
				さわにわん	ぶた肉		だいこん、にんじん、ごぼう、えのき、みつば	かつおこんぶだし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	
7・金		牛乳 		ごはん		はいが米			511
				にくだんごとやさいの甘酢煮 あまずい	肉だんご	じゃがいも、ごま油	にんじん、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、たけのこ	酒、砂糖、しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だし、かつおこんぶだし	562
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	ちんげんさい、だいこん、にんじん、しょうが	塩、しょうゆ、中華だし、とりがらだし	613
10・月		牛乳 		ぶたどん	ぶた肉、あつあげ、赤みそ	はいが米、ごま油	玉ねぎ、パプリカ、しめじ、しょうが、ねぎ	酒、砂糖、塩、みりん、テンメンジャン	548 602
				キャベツのおすまし	ちくわ	じゃがいも	キャベツ、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし、しょうゆ、塩	657
11・火		牛乳 		ココアコッペパン		ココアコッペパン			550
				秋野菜の豆乳シチュー あきやさい とうにゅう	とり肉、豆乳、白いんげんペースト	さつまいも、米粉	玉ねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ほうれんそう	とりがら、白ワイン、塩、こしょう、アレルギーフリーシチューフレーク	605
				かいそうサラダ	チキンハム、かいそうミックス	オリーブ油	もやし、きゅうり、パプリカ、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	660
12・水		牛乳 		ごはん		はいが米			477
				さけのしおやき	さけ			塩	525
				きゅうりとだいこんのさっぱり和え あ		ごま油	だいこん、きゅうり、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ	572
				こまつなのみそしる	とうふ、みそ		こまつな、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
13・木		牛乳 		ちゅうかどん	ぶた肉	はいが米、かたくり粉、ごま油	はくさい、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しょうが	とりがら、かき油、酒、塩、しょうゆ、こしょう	602
				あげはるまき	春巻き（冷凍）	油			662
				フルーツあえ			みかん缶、黄桃缶、パイン缶		722
14・金		ジョア（ストロベリー味） 		ごはん		はいが米			499
				とりすき	とり肉、あつあげ、すき焼き麩		ちんげんさい、玉ねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	549
				じゃがいものみそしる	みそ、わかめ	じゃがいも	はくさい、にんじん	かつおこんぶだし	599

