8月28日

8月29日

献立名		献立名		
ナン		ご飯		
キーマカレー		 鶏のから揚げ		
ビーンズサラダ		なすの味噌	<u></u> 炒め	
ヨーグルト		春雨スー	春雨スープ	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	
[ナン]		[鶏のから揚げ]		
[キーマカレー]		鶏モモ肉(50g)	1切	
豚ひき肉	20	食塩	0. 05	
冷凍グリンピース	3	酒	1	
まめプラス	5. 83	しょうが	0. 3	
玉葱	12	かたくり粉	5	
ソテーオニオン	30	揚げ油	5	
じゃがいも	35			
にんじん	8. 93	[なすの味噌炒め]		
にんにく	0. 4	豚モモ	5	
しょうが	0. 3	こんにゃく	12. 5	
ホールトマト	15	なす	20	
カレールーフレーク	10	玉葱	10	
カレ一粉	0. 15	青ピーマン	3	
食塩	0. 1	赤パプリカ	3	
こしょう	0. 01	食塩	0. 1	
赤ワイン	1. 2	いりごま	1. 55	
こいくちしょうゆ	0. 3	サラダ油	0. 3	
ウスターソース	0. 5	こいくちしょうゆ	0. 5	
サラダ油	0. 2	三温糖	0. 5	
		みそ	3	
[ビーンズサラダ]		みりん	0. 8	
マグロ油漬け	10. 72			
キャベツ	16. 66	[春雨スープ]		
冷凍ほうれん草	16. 67	春雨	3	
冷凍コーン	5	玉葱	12	
ミックスビーンズ	11. 91	もやし	15	
卵不使用マヨネーズ風調味料	6	にんじん	5. 36	
食塩	0. 1	冷凍小松菜	7. 15	
酢	0. 2	きくらげ	0. 7	
うすくちしょうゆ	0. 3	がらスープ	3	
		うすくちしょうゆ	1.8	
[ヨーグルト]		食塩	0. 3	
一食ヨーグルト	1個	こしょう	0. 01	

8月30日

8月31日

9月1日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	2
キャベツの中	華炒め
わかめスー	-プ
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2個
[キャベツの中華炒め]	
鶏モモ肉	8
キャベツ	16. 66
もやし	15
にんじん	5
きくらげ	0. 6
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0. 6
酒	0. 5
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
ごま油	0. 3
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.8
冷凍豆腐	20
玉葱	12
ねぎ	2
がらスープ	2 3 0. 2
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
うすくちしょうゆ	1. 9
酒	0. 4
サラダ油	0. 2

одога	
献立名	
(ご飯)	
焼き肉丼	<u> </u>
(サラダ)	
パスタスー	
食品名	
艮四石 [焼き肉丼]	1人分量
豚モモ	45
 いりごま	1. 55
 すりごま	0. 55
 焼肉のたれ	4. 3
サラダ油	0.3
 - 玉葱	20
	0. 9
<u></u> こいくちしょうゆ	1.8
	0. 1
こしょう	0. 01
	0.01
[サラダ]	
———————— 冷凍枝豆	6
きゅうり	5. 77
冷凍ほうれん草	16. 67
青ピーマン	4. 55
赤パプリカ	2
もやし	15
青じそドレッシング	3
食塩	0. 1
[パスタスープ]	
野菜入りマカロニ	6
玉葱	12
キャベツ	16. 66
乾燥パセリ	0. 05
にんじん	5. 36
がらスープ	3
食塩	0. 3
こしょう	0. 01
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1. 2
サラダ油	0. 3

献立名	
ご飯	
鶏のレモン	ノ煮
小松菜のごまあえ	
厚揚げの味	噌汁
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉(50g)	1切
酒	1
食塩	0. 1
かたくり粉	5
揚げ油	5
レモン果汁	2 2 1.2 2
うすくちしょうゆ	2
上白糖	1. 2
水	2
[小松菜のごまあえ]	
冷凍小松菜	16. 67
キャベツ	16. 66
もやし	15
にんじん	5. 36
こいくちしょうゆ	1. 5
みりん	0. 5
上白糖	0. 5
食塩	0. 1
すりごま	1. 55
いりごま	0. 55
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
玉葱	12
冷凍えのき	3
ねぎ	3 2
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用)	1
みそ	8

9月4日 9月5日

献立名	
ご飯	
メンチカ	ツ
ひじきのサ	ラダ
具だくさんみ	メそ汁
食品名	1人分量
[ご飯]	
[メンチカツ]	
メンチカツ	1個
揚げ油	5
[ひじきのサラダ]	
干しひじき	1. 2
キャベツ	16. 66
冷凍れんこん	10
きゅうり	7
にんじん	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4. 5
食塩	0. 1
[具だくさんみそ汁]	
冷凍豆腐	15. 63
こんにゃく	12. 5
冷凍さといも	10
にんじん	5. 36
ねぎ	2
削り節(だし用)	1
煮干し(だし用)	1
みそ	8

9月5日	
献立名	
小コッペパ	パン
パリパリ皿う	どん
フルーツ和	
370 341	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	「八刀王
[パリパリ皿うどん]	
揚げ中華麺	1個
豚モモ	20
にんにく	0. 3
たけのこ水煮	7. 9
キャベツ	16. 66
もやし	15
玉葱	16. 67
にんじん	5. 36
冷凍かまぼこ	3
きくらげ	0. 7
冷凍えび	12
ねぎ	2 0. 2
食塩	
ウスターソース	1.4
がらスープ	3
オイスターソース	0. 5
こしょう	0. 01
酒	0. 3
うすくちしょうゆ	1. 5
こいくちしょうゆ	0. 9
かたくり粉	1. 5
サラダ油	0. 5
[フルーツ和え]	
みかん缶詰	18. 75
冷凍ミックスフルーツ	23. 5
冷凍マスカットゼリー	16. 67
カットりんご	8
上白糖	3

献立名	
ご飯	
さんまの甘露煮	
野菜ソテ	_
冬瓜の味噌	曾汁
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまの甘露煮]	
さんまの甘露煮	1切
[mz+± , , =]	
[野菜ソテー]	
ベーコン	16.66
キャベツ もやし	16. 66 16
こんにゃく	10
冷凍小松菜	7
うすくちしょうゆ	0.3
白ワイン	0. 3
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
[冬瓜の味噌汁]	
とうがん	18
玉葱	12
冷凍油揚げ	4. 69
ねぎ	2
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用)	1
みそ	8

9月6日

9月7日

9月8日

9月11日

献立名	
ご飯	
厚揚げのそほ	 ぎろ煮
和風サラ	
14720 7 7	,
食品名	1人分量
	17177 =
[厚揚げのそぼろ煮]	
鶏ひき肉	28
冷凍厚揚げ	40
玉葱	12
ソテーオニオン	12
にんじん	12
冷凍さといも	30
冷凍いんげん	3. 13
しょうが	0. 4
こんにゃく	12. 5
干し椎茸	0. 5
こいくちしょうゆ	3. 1
うすくちしょうゆ	3. 1
三温糖	1.4
みりん	0. 42
サラダ油	0. 3
[和風サラダ]	
オーシャンキング	5
キャベツ	16. 66
冷凍ほうれん草	16. 66
もやし	15
きゅうり	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4
食塩	0. 1

9月8日	
献立名	
(ご飯)	
ちくわのいそ	<u></u> べ揚げ
のっぺい	
食品名	1人分量
<u> </u>	1//// =
豚ひき肉	25
冷凍いり卵	15
たかな漬	18
玉葱	15
にんじん	12. 5
サラダ油	0. 3
こいくちしょうゆ	1. 14
みりん	0. 4
酒	0. 46
食塩	0. 2
いりごま	1. 55
[ちくわのいそべ揚げ]	
竹輪	20
1~3年1ヶ、4年~2ヶ	
薄力粉	4
酒	0. 5
あおのり	0. 1
揚げ油	2
	
[のっぺい汁]	40
冷凍さといも	10
だいこん	15
にんじん	5. 36
こんにゃく	12. 5
干し椎茸	0. 5
ねぎ だし見去	2
だし昆布 がし 田)	1
削り節(だし用) 食塩	0. 1
 艮塩 うすくちしょうゆ	1. 5
みりん	0.5
<u> </u>	0. 5
<u> </u>	0.8
ごま油	0. 8
	ს. ა

献立名	
ご飯	
鮭のねぎみそ焼き	
ごま昆布和	 「え
豆乳麺のする	 まし汁
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のねぎみそ焼き]	
さけ 40g	1切
根深ねぎ	3
みそ	2. 2
酒	1
みりん	1
[ごま昆布和え]	
切干大根	2
キャベツ	16. 67
もやし	15
きゅうり	9. 62
にんじん	5. 36
細切りごま昆布	2
食塩	0.1
すりごま	0. 55
<u> </u> [豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
工心	12
 ねぎ	2
だし昆布	1
削り節(だし用)	1
酒	1
食塩	0. 3
うすくちしょうゆ	1. 2
こいくちしょうゆ	0. 3

9月12日

9月13日

9月14日

献立名	
ご飯	
 野菜コロッケ	
ひじきの煮物	
豆腐の味噌	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[野菜コロッケ]	
野菜コロッケ	1 個
揚げ油	6
[ひじきの煮物]	
冷凍さつま揚	5
干しひじき	2
こんにゃく	10 5
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
冷凍枝豆	3 0. 5
干し椎茸	0. 5
こいくちしょうゆ	1. 5
うすくちしょうゆ	0. 5
三温糖	0. 5
酒	0. 5
みりん	0. 5
サラダ油	0. 3
[豆腐とわかめの味噌汁]	
カットわかめ	0.8
冷凍豆腐	20
玉葱	12
ねぎ	2
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用)	1
みそ	8

	_
献立名	
ミルクパ	ン
白身魚のムニエル	
 千切り野菜のごまサラダ	
大豆とウインナー	-のスープ
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[白身魚のムニエル]	
カナヤマ又はホキ	1切
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
白ワイン	0. 5
薄力粉	4
バター	4
[千切り野菜のごまサラダ]	
ロースハム	3
キャベツ	16. 66
だいこん	10
きゅうり	8
冷凍コーン	5
切干大根	2
和風デリシャスドレッシング	4. 5
食塩	0. 1
いりごま	0. 55
[大豆とウインナーのスープ]	
ウインナー	5
ゆで大豆	11. 37
玉葱	12
ホールトマト	12. 5
がらスープ	3
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
うすくちしょうゆ	1
サラダ油	0. 3

献立名			
ご飯			
肉じゃが			
茎わかめのし	うす和え		
食品名 1人分量			
[ご飯]			
[肉じゃが]			
豚モモ	28		
じゃがいも	50		
玉葱	30		
こんにゃく	12. 5		
冷凍いんげん	3. 13		
にんじん	12. 5		
凍り豆腐	4. 39		
酒	1		
こいくちしょうゆ	4		
みりん	1		
三温糖	1		
サラダ油	0. 3		
[茎わかめのしらす和え]			
キャベツ	16. 66		
もやし	15		
にんじん	8. 93		
くきわかめ	10		
しらす干し	1. 06		
食塩	0. 1		
三温糖	0. 4		
うすくちしょうゆ	2 2		
酢	2		

9月15日

9月19日

9月20日

献立名		
ご飯		
 白身魚の天ぷら		
枝豆サラダ		
かぼちゃの呀	 未噌汁	
食品名 1人分量		
[ご飯]		
[白身魚の天ぷら]		
白身魚の天ぷら	1個	
揚げ油	5	
[枝豆サラダ]		
冷凍枝豆	10	
キャベツ	16. 66	
きゅうり	9. 62	
ロースハム	3	
もやし	15 4. 5	
食塩	0. 1	
F \		
[かぼちゃの味噌汁]		
冷凍油揚げ	4. 69	
かぼちゃ	16. 67	
玉葱	12	
カットわかめ	0. 82	
削り節(だし用)	1	
煮干し(だし用)	1	
みそ	8	

9月19日				
献立名				
 (ご飯)				
かしわ飯				
キャベツの味噌汁				
1 1 2 3 3 3 7	H / I			
食品名	1人分量			
[かしわ飯]				
鶏モモ肉	30			
冷凍ごぼう	15			
こんにゃく	12. 5			
たけのこ水煮	10			
にんじん	5			
カット油揚	4			
冷凍いんげん	3 0. 3			
しょうが	0. 3			
凍り豆腐	2. 5			
干し椎茸	0. 5			
こいくちしょうゆ	1. 5			
みりん	0. 6			
三温糖	0. 6			
酒	0. 6			
サラダ油	0. 3			
いりごま	1. 55			
[キャベツの味噌汁]				
冷凍厚揚げ	18			
キャベツ	16. 67			
玉葱	12			
ねぎ	12 2 1			
煮干し(だし用)				
削り節(だし用)	1			
みそ	8			

献立名			
ご飯			
しゅうまい			
れんこんサラダ			
魚そうめん汁			
食品名 1人分量			
[ご飯]			
[しゅうまい]			
しゅうまい	2個		
[れんこんサラダ]			
マグロ油漬け	3. 57		
冷凍れんこん	18		
三温糖	0. 45		
うすくちしょうゆ	0. 45		
みりん	0. 23		
にんじん	8. 93		
きゅうり	12		
冷凍コーン	6		
卵不使用マヨネーズ風調味料	6		
いりごま	1. 55		
食塩	0.06		
こしょう	0. 1		
[魚そうめん汁]			
魚そうめん	12		
冷凍かまぼこ	3		
冷凍錦糸卵	3. 57		
玉葱	12		
ねぎ	2		
 だし昆布	1		
削り節(だし用)	1		
うすくちしょうゆ	1. 2		
酒	0. 3		
食塩	0. 1		
	-		

9月21日

9月22日

9月25日

献立名			
ご飯			
鶏肉の甘酢がらめ			
ほうれん草の	ほうれん草の炒め物		
豆腐のすま	し汁		
食品名 1人分量			
[ご飯]			
[鶏肉の甘酢がらめ]			
鶏むね肉	1切		
食塩	0. 05		
酒	1		
薄力粉	4. 4		
揚げ油	5		
上白糖	5 1. 2		
酢	1.8		
うすくちしょうゆ	2. 4		
[ほうれん草の炒め物]			
ベーコン	3		
冷凍ほうれん草	16. 67		
もやし			
こんにゃく	12. 5		
にんじん	5		
うすくちしょうゆ	0. 8		
食塩	0. 1		
こしょう	0. 01		
サラダ油 0.0			
, , , , , ,			
[豆腐のすまし汁]			
冷凍豆腐	20		
玉葱			
冷凍えのき	12 3 2		
ねぎ	2		
だし昆布	1		
<u>たり比別</u> 削り節(だし用)	1		
うすくちしょうゆ	1. 2		
酒	0. 3		
	0. 0		
TX - 2001	0.1		
	 		

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
 海藻サラダ	
一個深りり	
今 日夕	11八旦
食品名 [ポークカレー]	1人分量
豚モモ	25
じゃがいも	40
玉葱	20
	20
ソテーオニオン	
にんじん	12. 5
にんにく	0. 5
しょうが	0.3
ホールトマト	5
カレールーフレーク	11
カレー粉	0.03
赤ワイン	1. 5
ウスターソース	0. 6
こいくちしょうゆ	1. 2
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
F./ -+	
[海藻サラダ]	
マグロ油漬け	3. 57
キャベツ	16. 66
冷凍ほうれん草	16. 67
冷凍枝豆	6
冷凍コーン	5
海藻ミックス	0. 66
食塩	0. 1
青じそドレッシング	3. 5

献立名	
ご飯	
あじのごま	焼き
キャベツのあえもの	
さつまいもの	味噌汁
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじのごま焼き]	
あじ 40g	1切
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0. 1
いりごま	1
[キャベツのあえもの]	
ささみ水煮	5
キャベツ	17
もやし	15
だいこん	10
にんじん	5
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0. 1
[さつまいもの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4. 69
さつまいも	25
玉葱	12
ねぎ	2
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用)	1
みそ	8

9月26日

9月27日

9月28日

献立名		
ご飯		
 第天		
だんごう		
食品名 1人分量		
[ご飯]		
[鶏天]		
鶏むね肉	1個	
うすくちしょうゆ	1. 2	
酒	1	
食塩	0. 1	
薄力粉	9	
かたくり粉	2. 5	
揚げ油	5	
「4、/ブーチュコ		
[かぼす和え]	0.5	
切干大根	2. 5	
キャベツ	18 12	
だいこん		
にんじん	8. 93 1. 5	
上白糖	0. 45	
うすくちしょうゆ	1. 5	
食塩	0. 1	
[だんご汁]		
豚モモ	7	
すいとん	18	
こんにゃく	12. 5	
冷凍さといも	10	
にんじん	5	
ねぎ	2	
煮干し(だし用)	1	
削り節(だし用)	1	
みそ	8	
サラダ油	0. 3	

±± ÷ 47	
献立名	
ミルクパン	
チリコンカ	ン
ドレッシング	゛和え
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[チリコンカン]	
豚ひき肉	28
玉葱	16. 67
ソテーオニオン	30
蒸し大豆	16. 43
ミックスビーンズ	9. 29
じゃがいも	40
にんじん 8.5	
ホールトマト	
にんにく	0. 8
オリーブ油	0. 4
トマトケチャップ	12
三温糖	0.8
ウスターソース	1
赤ワイン	1. 2
こいくちしょうゆ	0. 5
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
サラダ油 0.	
[ドレッシング和え]	
ロースハム	3
冷凍ほうれん草	16. 67
キャベツ	16. 66
にんじん	5. 36
冷凍コーン	5
青ピーマン	4. 55
イタリアンドレッシング	4. 5
食塩	0. 1
こしょう	0. 01

9AZ0D		
献立名	献立名	
ご飯		
おかか炒め		
麩のすまし		
食品名	1人分量	
 [ご飯]	· · · · · · ·	
[いわしの梅煮]		
いわしの梅煮	1切	
[おかか炒め]		
こんにゃく	12. 5	
冷凍小松菜	16. 67	
にんじん	5. 36	
もやし	15	
かつお節	1. 5	
うすくちしょうゆ	0. 3	
三温糖	0. 2	
こいくちしょうゆ	0. 9	
ごま油	0. 3	
[麩のすまし汁]		
玉葱	12	
冷凍えのき	5	
冷凍かまぼこ	5	
カットわかめ	0. 77	
おわら麩	2	
だし昆布	1	
削り節(だし用)	1	
うすくちしょうゆ	2. 5	
食塩	0. 25	
	0. 9	
-		
ĺ		

9月29日

献立名		
ご飯		
ほうれん草のし	らす和え	
10.7 40.0 1 00 0	3 / IA/C	
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[筑前煮]		
鶏モモ肉	25	
冷凍さといも	25	
こんにゃく	12. 5	
冷凍れんこん	15	
ごぼう	15	
にんじん	12. 5	
たけのこ水煮	15	
冷凍いんげん 3.		
干し椎茸	1	
凍り豆腐		
食塩	0. 11	
こいくちしょうゆ	3	
三温糖	0.8	
みりん	1	
酒	1	
サラダ油	0. 3	
[ほうれん草のしらす和え]		
冷凍ほうれん草	16. 67	
キャベツ	16. 66	
もやし	20	
しらす干し	1	
上白糖	0. 5	
うすくちしょうゆ	1. 5	
酢	1. 5	

8月28日

8月29日

献立名		献立名	
ご飯		ナン	
デジプルコ	デジプルコギ		<i></i>
ナムル		ビーンズサラダ	
ワンタンスープ		ヨーグルト	
食品名	1人分量	食品名	1人分量
[デジプルコギ]		[ナン]	
豚モモ	50	[キーマカレー]	
にんにく	0. 45	豚ひき肉	20
玉葱	16. 67	冷凍グリンピース	3
食塩	0.06	まめプラス	5. 83
こいくちしょうゆ	2. 5	玉葱	12
酒	1. 8	ソテーオニオン	30
三温糖	1. 2	じゃがいも	35
コチュジャン	1	にんじん	8. 93
ごま油	0. 5	にんにく	0. 4
		しょうが	0. 3
[ナムル]		ホールトマト	15
キャベツ	16. 66	カレールーフレーク	10
もやし	15	カレ一粉	0. 15
干しひじき	1. 25	食塩	0. 1
にんじん	5. 36	こしょう	0. 01
冷凍コーン	6	赤ワイン	1. 2
食塩	0. 1	こいくちしょうゆ	0. 3
韓国ナムルドレッシング	3. 8	ウスターソース	0. 5
すりごま	1. 55	サラダ油	0. 2
こいくちしょうゆ	0. 5		
食塩	0. 1	[ビーンズサラダ]	
		マグロ油漬け	10. 72
[ワンタンスープ]		キャベツ	16. 66
鶏モモ	5	冷凍ほうれん草	16. 67
ワンタン	5	冷凍コーン	5
玉葱	12	ミックスビーンズ	11. 91
冷凍チンゲンサイ	7	卵不使用マヨネーズ風調味料	6
にんじん	5	食塩	0. 1
がらスープ	3	酢	0. 2
食塩	0. 2	うすくちしょうゆ	0. 3
こしょう	0. 01		
うすくちしょうゆ	1. 2	[ヨーグルト]	
酒	0. 5	一食ヨーグルト	1個
サラダ油	0. 3		

8月30日

8月31日

9月1日

献立名				
ご飯				
鶏のレモン煮				
小松菜のごま	きあえ			
 厚揚げの味噌汁				
食品名	1人分量			
[ご飯]				
[鶏のレモン煮]				
鶏モモ肉(50g)	1切			
	0. 1			
かたくり粉				
揚げ油	5			
レモン果汁	2			
うすくちしょうゆ	5 5 2 2 1. 2 2			
上白糖	1. 2			
水	2			
[小松菜のごまあえ]				
冷凍小松菜	16. 67			
キャベツ	16. 66			
もやし	15			
にんじん	5. 36			
こいくちしょうゆ	1. 5			
みりん	0. 5			
上白糖	0. 5			
食塩	0.1			
すりごま	1. 55			
いりごま	0. 55			
 [厚揚げの味噌汁]				
冷凍厚揚げ	20			
玉葱	12			
立心 冷凍えのき	3			
ねぎ	3 2			
煮干し(だし用)	1			
削り節(だし用)	1			
みそ	8			

8月31日			
献立名			
ご飯			
 焼き餃子			
キャベツの中国	 華炒め		
わかめスー	-プ		
食品名	1人分量		
[ご飯]			
[焼き餃子]			
ぎょうざ	2個		
[キャベツの中華炒め]			
鶏モモ肉	10.00		
キャベツ	16. 66		
もやし	15 5		
にんじん きくらげ	0. 6		
冷凍コーン	5		
こいくちしょうゆ	0. 6		
 - 酒	0. 5		
	0. 2		
こしょう	0. 01		
ごま油	0. 3		
[わかめスープ]			
カットわかめ	0.8		
冷凍豆腐	20		
玉葱	12		
ねぎ	2		
がらスープ	3		
食塩	0. 2		
こしょう	0. 01		
うすくちしょうゆ	1.9		
酒 サラダ油	0. 4		
ソフグ川	0. 2		

北 六 力			
献立名			
(ご飯)			
焼き肉丼			
(サラダ)			
パスタス-	ープ		
食品名	1人分量		
[焼き肉丼]			
豚モモ	45		
いりごま	1. 55		
すりごま	0. 55		
焼肉のたれ	4. 3		
サラダ油	0. 3		
玉葱	20		
酒	0. 9		
こいくちしょうゆ	1.8		
食塩	0. 1		
こしょう	0. 01		
[サラダ]			
冷凍枝豆	6		
きゅうり	5. 77		
冷凍ほうれん草	16. 67		
青ピーマン	4. 55		
赤パプリカ	2		
もやし	15		
青じそドレッシング	3		
食塩	0. 1		
[パスタスープ]			
野菜入りマカロニ	6		
玉葱	12		
キャベツ	16. 66		
乾燥パセリ	0. 05		
にんじん	5. 36		
がらスープ	3		
食塩	0. 3		
こしょう	0. 01		
白ワイン	1		
うすくちしょうゆ	1. 2		
サラダ油	0. 3		

9月4日 9月5日 9月6日

<u> </u>		3731		9700	
献立名		献立名		献立名	
ご飯		ご飯		小コッペパン	
さんまの甘	露煮	メンチカツ		パリパリ皿うどん	
野菜ソテ	_	ひじきのサラダ		フルーツ和え	
冬瓜の味噌汁 具だくさんみそ汁					
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ご飯]		[ご飯]		[小コッペパン]	
[さんまの甘露煮]		[メンチカツ]			
さんまの甘露煮	1切	メンチカツ	1個	[パリパリ皿うどん]	
		揚げ油	5	揚げ中華麺	1個
[野菜ソテー]					
ベーコン	5	[ひじきのサラダ]		豚モモ	20
キャベツ	16. 66	干しひじき	1. 2	にんにく	0. 3
もやし	16	キャベツ	16. 66	たけのこ水煮	7. 9
こんにゃく	10	冷凍れんこん	10	キャベツ	16. 66
冷凍小松菜	7	きゅうり	7	もやし	15
うすくちしょうゆ	0. 3	にんじん	5	玉葱	16. 67
白ワイン	0. 3	野菜いっぱい和風ドレッシング	4. 5	にんじん	5. 36
食塩	0. 1	食塩	0. 1	冷凍かまぼこ	3
こしょう	0. 01			きくらげ	0. 7
サラダ油	0. 3	[具だくさんみそ汁]		冷凍えび	12
		冷凍豆腐	15. 63	ねぎ	2
[冬瓜の味噌汁]		こんにゃく	12. 5	食塩	0. 2
とうがん	18	冷凍さといも	10	ウスターソース	1. 4
玉葱	12	にんじん	5. 36	がらスープ	3
冷凍油揚げ	4. 69	ねぎ	2	オイスターソース	0. 5
ねぎ	2	削り節(だし用)	1	こしょう	0. 01
煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	酒	0. 3
削り節(だし用)	1	みそ	8	うすくちしょうゆ	1. 5
みそ	8			こいくちしょうゆ	0. 9
				かたくり粉	1. 5
				サラダ油	0. 5
				[フルーツ和え]	
				みかん缶詰	18. 75
				冷凍ミックスフルーツ	23. 5
				冷凍マスカットゼリー	16. 67
				カットりんご	8
				上白糖	3
	_		_	·	·

9月7日

9月8日

9月11日

献立名				
ご飯				
ごま昆布和え 豆乳麺のすまし汁				
食品名[ご飯]	1人分量			
Lこ				
さけ 40 g	1切			
根深ねぎ				
みそ	3 2. 2			
酒	1			
みりん	1			
-, , , ,	'			
[ごま昆布和え]				
切干大根	2			
キャベツ	16. 67			
もやし	15			
きゅうり	9. 62			
にんじん	5. 36			
細切りごま昆布	2			
食塩	0. 1			
すりごま	0. 55			
[豆乳麺のすまし汁]				
豆乳麺	10			
冷凍かまぼこ	5			
玉葱	12			
ねぎ	2			
だし昆布	1			
削り節(だし用)	1			
酒	1			
食塩	0. 3 1. 2 0. 3			
うすくちしょうゆ	1. 2			
こいくちしょうゆ	0. 3			

9月8日				
献立名				
 ご飯				
和風サラダ				
Чамуу,				
会口夕	11八旦			
食品名 [ご飯]	1人分量			
 [厚揚げのそぼろ煮]				
鶏ひき肉	28			
	40			
	12			
ソテーオニオン	12			
にんじん	12			
冷凍さといも	30			
冷凍いんげん	3. 13			
しょうが	0. 4			
こんにゃく	12. 5			
干し椎茸	0. 5			
こいくちしょうゆ	3. 1			
うすくちしょうゆ	3. 1			
三温糖	1. 4			
みりん	0. 42			
サラダ油	0. 3			
[和風サラダ]	_			
オーシャンキング	5			
キャベツ	16. 66			
冷凍ほうれん草	16. 66			
もやし	15			
きゅうり	5			
野菜いっぱい和風ドレッシング	4			
食塩	0. 1			

献立名				
 (ご飯)				
ちくわのいそべ揚げ				
のっぺい	汁			
食品名	1人分量			
[高菜飯]				
豚ひき肉	25			
冷凍いり卵	15			
たかな漬	18			
玉葱	15			
にんじん	12. 5			
サラダ油	0. 3			
こいくちしょうゆ	1. 14			
みりん	0. 4			
酒	0. 46			
食塩	0. 2			
いりごま	1. 55			
[ちくわのいそべ揚げ]				
竹輪	20			
1~3年1ヶ、4年~2ヶ				
薄力粉	4			
酒	0. 5			
あおのり	0. 1			
揚げ油	2			
[のっぺい汁]				
冷凍さといも	10			
だいこん	15			
にんじん	5. 36			
こんにゃく	12. 5			
干し椎茸	0. 5			
ねぎ	2			
だし昆布	1			
削り節(だし用)	1			
食塩	0. 1			
うすくちしょうゆ	1. 5			
みりん	0. 5			
酒	1			
かたくり粉	0.8			
ごま油	0. 3			

9月12日

9月13日

9月14日

献立名			
ご飯	 ご飯		
肉じゃか	Ň		
茎わかめのしら			
食品名	1人分量		
[ご飯]			
[肉じゃが]			
豚モモ	28		
じゃがいも	50		
玉葱	30		
こんにゃく	12. 5		
冷凍いんげん	3. 13		
にんじん	12. 5		
凍り豆腐	4. 39		
酒	1		
こいくちしょうゆ	4		
みりん	1		
三温糖	1		
サラダ油	0. 3		
[茎わかめのしらす和え]			
キャベツ	16. 66		
もやし	15		
にんじん	8. 93		
くきわかめ	10		
しらす干し	1. 06		
食塩	0. 1		
三温糖	0. 4		
うすくちしょうゆ	2		
酢	2		

9月13日				
献立名				
ご飯				
ひじきの煮物				
豆腐の味噌				
食品名	1人分量			
 [ご飯]	「八刀王			
[野菜コロッケ]				
野菜コロッケ	1個			
揚げ油	6			
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
 [ひじきの煮物]				
冷凍さつま揚	5			
干しひじき	5 2			
こんにゃく	10			
冷凍ごぼう	5			
にんじん	5			
冷凍枝豆	3			
干し椎茸	0. 5			
こいくちしょうゆ	1. 5			
うすくちしょうゆ	0. 5			
三温糖	0. 5			
酒	0. 5			
みりん	0. 5			
サラダ油	0. 3			
[豆腐とわかめの味噌汁]				
カットわかめ	0.8			
冷凍豆腐	20			
玉葱	12			
ねぎ	2			
煮干し(だし用)	1			
削り節(だし用)	1			
みそ	8			
i				

献立名			
ミルクパン			
白身魚のムニエル			
千切り野菜のご	まサラダ		
大豆とウインナ-	ーのスープ		
食品名	1人分量		
[ミルクパン]	, ., .		
[白身魚のムニエル]			
カナヤマ又はホキ	1切		
食塩	0. 1		
こしょう	0. 01		
白ワイン	0. 5		
薄力粉	4		
バター	4		
[千切り野菜のごまサラダ]			
ロースハム	3		
キャベツ	16. 66		
だいこん	10		
きゅうり	8		
冷凍コーン	5		
切干大根	2		
和風デリシャスドレッシング	4. 5		
食塩	0. 1		
いりごま	0. 55		
[大豆とウインナーのスープ]			
ウインナー	5		
ゆで大豆	11. 37		
玉葱	12		
ホールトマト	12. 5		
185 → →			
がらスープ	3		
食塩	0.1		
こしょう	0. 01		
うすくちしょうゆ	0.3		
サラダ油	U. 3		
I			

9月15日

9月19日

9月20日

献立名		献立名		献立名			
ご飯		 ご飯		(ご飯)			
しゅうま	い	白身魚の天ぷら		かしわ食	 反		
れんこんサ	れんこんサラダ		枝豆サラダ キャベツの味噌汁		枝豆サラダ		未噌汁
魚そうめん	少汁	かぼちゃの味噌汁					
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量		
[ご飯]		[ご飯]		[かしわ飯]			
[しゅうまい]		[白身魚の天ぷら]		鶏モモ肉	30		
しゅうまい	2個	白身魚の天ぷら	1個	冷凍ごぼう	15		
		揚げ油	5	こんにゃく	12. 5		
[れんこんサラダ]				たけのこ水煮	10		
マグロ油漬け	3. 57	[枝豆サラダ]		にんじん	5		
冷凍れんこん	18	冷凍枝豆	10	カット油揚	4		
三温糖	0. 45	キャベツ	16. 66	冷凍いんげん	3		
うすくちしょうゆ	0. 45	きゅうり	9. 62	しょうが	0. 3		
みりん	0. 23	ロースハム	3	凍り豆腐	2. 5		
にんじん	8. 93	もやし	15	干し椎茸	0. 5		
きゅうり	12	香味玉ねぎドレッシング	4. 5	こいくちしょうゆ	1. 5		
冷凍コーン	6	食塩	0. 1	みりん	0. 6		
卵不使用マヨネーズ風調味料	6			三温糖	0. 6		
いりごま	1. 55	[かぼちゃの味噌汁]		酒	0. 6		
食塩	0.06	冷凍油揚げ	4. 69	サラダ油	0. 3		
こしょう	0. 1	かぼちゃ	16. 67	いりごま	1. 55		
		玉葱	12				
[魚そうめん汁]		カットわかめ	0. 82	[キャベツの味噌汁]			
魚そうめん	12	削り節(だし用)	1	冷凍厚揚げ	18		
冷凍かまぼこ	3	煮干し(だし用)	1	キャベツ	16. 67		
冷凍錦糸卵	3. 57	みそ	8	玉葱	12		
玉葱	12			ねぎ	2		
ねぎ	2			煮干し(だし用)	1		
だし昆布	1			削り節(だし用)	1		
削り節(だし用)	1			みそ	8		
うすくちしょうゆ	1. 2						
酒	0. 3						
食塩	0. 1						
-		-		-			

9月21日

9月22日

9月25日

献ご甘らの
)甘 ん な のす
ん草のす
のす
う
i b
「ら
ょう
少め
ん፤
ょう
汁
カカ
ょう

77220	
献立名	
ご飯	
鶏肉の甘酢がらめ	
ほうれん草の炒め物	
豆腐のすま	し汁
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉の甘酢がらめ]	
鶏むね肉	1切
食塩	0. 05
 酒	1
————————— 薄力粉	4. 4
揚げ油	5
 上白糖	1. 2
 酢	1.8
うすくちしょうゆ	2. 4
[ほうれん草の炒め物]	
ベーコン	3
冷凍ほうれん草	16. 67
もやし	15
こんにゃく	12. 5
にんじん	5
うすくちしょうゆ	0.8
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	0.0
 [豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍えのき	
ねぎ	3 2
<u> だし</u> だし昆布	1
<u> </u>	1
うすくちしょうゆ	1. 2
	0. 3
<u>''</u> 食塩	0. 1
	0.1
I	i

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
海藻サラ	ダ
食品名	1人分量
[ポークカレー]	
豚モモ	25
じゃがいも	40
玉葱	20
ソテーオニオン	20
にんじん	12. 5
にんにく	0. 5
しょうが	0. 3
ホールトマト	5
カレールーフレーク	11
カレー粉	0. 03
赤ワイン	1. 5
ウスターソース	0. 6
こいくちしょうゆ	1. 2
	0. 2
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
[海藻サラダ]	
マグロ油漬け	3. 57
キャベツ	16. 66
冷凍ほうれん草	16. 67
	6
冷凍コーン	5
海藻ミックス	0. 66
食塩	0. 1
青じそドレッシング	3. 5

9月26日

9月27日

9月28日

献立名	 献立名	
ご飯		
いわしの梅煮		
おかか炒め		
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[いわしの梅煮]		
いわしの梅煮	1切	
[おかか炒め]		
こんにゃく	12. 5	
冷凍小松菜	16. 67	
にんじん	5. 36	
もやし	15	
かつお節	1. 5	
うすくちしょうゆ	0. 3 0. 2	
三温糖	0. 2	
こいくちしょうゆ	0. 9	
ごま油	0. 3	
[麩のすまし汁]		
玉葱	12	
冷凍えのき	5	
冷凍かまぼこ	5	
カットわかめ	0. 77	
おわら麩	2	
だし昆布	1	
削り節(だし用)	1	
うすくちしょうゆ	2. 5	
食塩	0. 25	
酒	0. 9	

献立名	
ご飯	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏天]	1/17
鶏むね肉	1個
うすくちしょうゆ	1. 2
酒	1
食塩	0. 1
薄力粉	9
かたくり粉	2. 5
揚げ油	5
[かぼす和え]	
切干大根	2. 5
キャベツ	18
だいこん	12
にんじん	8. 93
かぼす果汁	1. 5
上白糖	0. 45
うすくちしょうゆ	1. 5
食塩	0. 1
[だんご汁]	
豚モモ	7
すいとん	18
こんにゃく	12. 5
冷凍さといも	10
にんじん	5
ねぎ	2
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用)	1
みそ	8
サラダ油	0. 3

献立名	
ミルクパ	ン
チリコンカ	ー <u>ーー</u> カン
ドレッシング	ブ和え
	-
食品名	1人分量
[ミルクパン]	八刀里
[チリコンカン]	
豚ひき肉	28
玉葱	16. 67
ソテーオニオン	30
	16. 43
蒸し大豆	
ミックスビーンズ	9. 29
じゃがいも	40
にんじん	8. 93
ホールトマト	6
にんにく	0.8
オリーブ油	0. 4
トマトケチャップ	12
三温糖	0.8
ウスターソース	1
赤ワイン	1. 2
こいくちしょうゆ	0. 5
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
[ドレッシング和え]	
ロースハム	3
冷凍ほうれん草	16. 67
キャベツ	16. 66
にんじん	5. 36
冷凍コーン	5
青ピーマン	4. 55
イタリアンドレッシング	4. 5
食塩	0. 1
こしょう	0. 01

9月29日

 献立名	
 ご飯	
白身魚のフライ	
し じゃがいものきんぴら	
チンゲンサイの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のフライ]	
白身魚フライ	1切
揚げ油	5
[じゃがいものきんぴら]	F
豚モモ じゃがいも	19 59
こんにゃく	18. 58 12. 5
冷凍ごぼう	7. 14
にんじん	5. 36
冷凍いんげん	3. 13
こいくちしょうゆ	2
みりん	1
三温糖	0.8
酒	0. 5
サラダ油	0. 3
いりごま	0. 55
[チンゲンサイの味噌汁]	
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍えのき	5
チンゲンサイ	5
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用) みそ	8
かて	0

8月28日

8月29日

献立名		献立名	
ご飯		ご飯	
鶏のから揚げ		デジプルコギ	
なすの味噌炒	炒め	ナムル	
春雨スープ		ワンタンスープ	
食品名	1人分量	食品名	1人分量
[鶏のから揚げ]		[デジプルコギ]	
鶏モモ肉(50g)	1切	豚モモ	50
食塩	0. 05	にんにく	0. 45
酒	1	玉葱	16. 67
しょうが	0. 3	食塩	0. 06
かたくり粉	5	こいくちしょうゆ	2. 5
揚げ油	5	酒	1. 8
		三温糖	1. 2
[なすの味噌炒め]		コチュジャン	1
豚モモ	5	ごま油	0. 5
こんにゃく	12. 5		
なす	20	[ナムル]	
玉葱	10	キャベツ	16. 66
青ピーマン	3	もやし	15
赤パプリカ	3	干しひじき	1. 25
食塩	0. 1	にんじん	5. 36
いりごま	1. 55	冷凍コーン	6
サラダ油	0. 3	食塩	0. 1
こいくちしょうゆ	0. 5	韓国ナムルドレッシング	3. 8
三温糖	0. 5	すりごま	1. 55
みそ	3	こいくちしょうゆ	0. 5
みりん	0.8	食塩	0. 1
[春雨スープ]		[ワンタンスープ]	
春雨	3	鶏モモ	5
玉葱	12	ワンタン	5
もやし	15	玉葱	12
にんじん	5. 36	冷凍チンゲンサイ	7
冷凍小松菜	7. 15	にんじん	5
きくらげ	0. 7	がらスープ	3
がらスープ	3	食塩	0. 2
うすくちしょうゆ	1. 8	こしょう	0. 01
食塩	0. 3	うすくちしょうゆ	1. 2
こしょう	0. 01	酒	0. 5
		サラダ油	0. 3

8月30日

8月31日

9月1日

献立名		
(ご飯)		
焼き肉丼		
(サラダ)		
パスタスープ		
食品名	1人分量	
[焼き肉丼]		
豚モモ	45	
いりごま	1. 55	
すりごま	0. 55	
焼肉のたれ	4. 3	
サラダ油	0. 3	
玉葱	20	
酒	0. 9	
こいくちしょうゆ	1. 8	
食塩	0. 1	
こしょう	0. 01	
[サラダ]		
冷凍枝豆	6	
きゅうり	5. 77	
冷凍ほうれん草	16. 67	
青ピーマン	4. 55	
赤パプリカ	2	
もやし	15 3	
青じそドレッシング		
食塩	0. 1	
[パスタスープ]		
野菜入りマカロニ	6	
野来八りマガロー 玉葱	12	
キャベツ	16. 66	
乾燥パセリ	0. 05	
にんじん	5. 36	
がらスープ	3. 30	
<u> </u>	0. 3	
こしょう	0. 01	
白ワイン	1	
うすくちしょうゆ	1. 2	
サラダ油	0. 3	
ууу ш	0. 0	

8月31日	
献立名	
 ご飯	
 鶏のレモン煮	
小松菜のごまあえ	
厚揚げの味	
食品名	1人分量
 [ご飯]	1//// =
[鶏のレモン煮]	
<u>鶏</u> モモ肉(50g)	1 切
酒	1
食塩	0. 1
かたくり粉	
揚げ油	5
レモン果汁	5 5 2 2 1. 2
うすくちしょうゆ	2
上白糖	1. 2
水	2
-	
[小松菜のごまあえ]	
	16. 67
キャベツ	16. 66
もやし	15
にんじん	5. 36
こいくちしょうゆ	1. 5
みりん	0. 5
上白糖	0. 5
食塩	0. 1
すりごま	1. 55
いりごま	0. 55
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
玉葱	12
冷凍えのき	
ねぎ	3 2 1
煮干し(だし用)	
削り節(だし用)	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
 焼き餃子	
キャベツの中華炒め	
わかめス-	ープ
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2個
[キャベツの中華炒め]	_
鶏モモ肉	8
キャベツ	16. 66
もやし	15
にんじん	5
きくらげ	0. 6
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0. 6
酒	0. 5
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
ごま油	0. 3
[わかめスープ]	
カットわかめ	0. 8
冷凍豆腐	20
玉葱	12
ねぎ	2
がらスープ	3
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0. 4
サラダ油	0. 2

9月4日 9月5日

<u> </u>	
献立名	
小コッペ/	パン
パリパリ皿き	5 どん
フルーツ和	 □え
	_
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[パリパリ皿うどん]	
揚げ中華麺	1個
豚モモ	20
にんにく	0. 3
たけのこ水煮	7. 9
キャベツ	16. 66
もやし	15
玉葱	16. 67
にんじん	5. 36
冷凍かまぼこ	3
きくらげ	0. 7
冷凍えび	0. 7
ねぎ	2
食塩	0. 2
ウスターソース	1. 4
がらスープ	3 0. 5
オイスターソース	
こしょう	0. 01
酒	0. 3
うすくちしょうゆ	1. 5
こいくちしょうゆ	0. 9
かたくり粉	1.5
サラダ油	0. 5
[=u win=1	
[フルーツ和え]	10 75
みかん缶詰	18. 75
冷凍ミックスフルーツ	23. 5 16. 67
冷凍マスカットゼリー	
カットりんご	8
上白糖	<u> </u>

9月5日	
献立名	
 ご飯	
 さんまの甘露煮	
野菜ソテー	
冬瓜の味噌	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまの甘露煮]	
さんまの甘露煮	1切
[野菜ソテー]	
ベーコン	5
キャベツ	16. 66
もやし	16
こんにゃく	10
冷凍小松菜	7
うすくちしょうゆ	0. 3
白ワイン	0.3
食塩	0.1
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
 [冬瓜の味噌汁]	
とうがん	18
玉葱	12
<u> </u>	4. 69
ねぎ	2
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用)	1
みそ	8

970Д		
献立名		
ご飯		
メンチカツ		
 ひじきのサラダ		
具だくさんる	 みそ汁	
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[メンチカツ]		
メンチカツ	1個	
揚げ油	5	
[ひじきのサラダ]		
干しひじき	1.2	
キャベツ	16. 66	
冷凍れんこん	10	
きゅうり	7	
にんじん	5 4. 5	
野菜いっぱい和風ドレッシング		
食塩	0. 1	
「日本ノナノカフリ】		
[具だくさんみそ汁]	15 62	
冷凍豆腐	15. 63	
こんにゃく	12. 5	
冷凍さといも にんじん	10 5. 36	
ねぎ	2	
<u>186</u> 削り節(だし用)	1	
煮干し(だし用)	1	
みそ	8	
-,,		

9月6日

9月7日 9月8日

献立名		
(ご飯)		
ちくわのいそべ揚げ		
のつぺい汁		
食品名 1人分量		
[高菜飯]		
豚ひき肉	25	
冷凍いり卵	15	
たかな漬	18	
玉葱	15	
にんじん	12. 5	
サラダ油	0. 3	
こいくちしょうゆ	1. 14	
みりん	0. 4	
酒	0. 46	
食塩 0		
いりごま	1. 55	
[ちくわのいそべ揚げ]		
竹輪	20	
1~3年1ヶ、4年~2ヶ	20	
<u> </u>	4	
	0. 5	
あおのり	0. 1	
揚げ油	2	
[のっぺい汁]		
冷凍さといも	10	
だいこん	15	
にんじん	5. 36	
こんにゃく	12. 5	
干し椎茸	0. 5	
ねぎ	2	
だし昆布	1	
削り節(だし用)	1	
食塩	0. 1	
うすくちしょうゆ	1. 5	
みりん	0. 5	
されて ロッ	1	
かたくり粉	0.8	
ごま油	0. 3	

9月8日		
献立名		
 ご飯		
 鮭のねぎみそ焼き		
ごま昆布和え		
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[鮭のねぎみそ焼き]		
さけ 40g	1切	
根深ねぎ	2. 2	
みそ	2. 2	
酒	1	
みりん	1	
[ごま昆布和え]		
切干大根	2	
キャベツ	16. 67	
もやし		
きゅうり 9.		
にんじん	5. 36	
細切りごま昆布	2	
食塩 0		
すりごま	0. 55	
[豆乳麺のすまし汁]		
豆乳麺	10	
冷凍かまぼこ	5	
玉葱	12	
ねぎ	2	
だし昆布	1	
削り節(だし用)	1	
酒		
食塩	0. 3	
うすくちしょうゆ	1. 2	
こいくちしょうゆ	0. 3	

献立名	
ご飯	
厚揚げのそぼろ煮	
和風サラ	ダ
食品名	1人分量
[ご飯]	
[厚揚げのそぼろ煮]	
鶏ひき肉	28
冷凍厚揚げ	40
玉葱	12
ソテーオニオン	12
にんじん	12
冷凍さといも	30
冷凍いんげん	3. 13
しょうが	0. 4
こんにゃく	12. 5
干し椎茸	0. 5
こいくちしょうゆ	3. 1
うすくちしょうゆ	3. 1
三温糖	1.4
みりん	0. 42
サラダ油	0. 3
[和風サラダ]	
オーシャンキング	5
キャベツ	16. 66
冷凍ほうれん草	16. 66
もやし	15
きゅうり	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4
食塩	0. 1
L	

9月11日

9月12日

9月13日

9月14日

献立名	献立名		
ミルクパ	ン		
白身魚のムニエル			
大豆とウインナー	-のスープ		
食品名 1人分量			
[ミルクパン]			
[白身魚のムニエル]			
カナヤマ又はホキ	1切		
食塩	0. 1		
こしょう	0. 01		
白ワイン	0. 5		
薄力粉	4		
バター	4		
[千切り野菜のごまサラダ]			
ロースハム	3		
キャベツ	16. 66		
だいこん	10		
きゅうり	8		
冷凍コーン	5 2 4. 5		
切干大根	2		
和風デリシャスドレッシング	4. 5		
食塩 (
いりごま	0. 55		
[大豆とウインナーのスープ]			
ウインナー	5		
ゆで大豆	11. 37		
玉葱	12		
ホールトマト	12. 5		
#\$: ¬ →			
がらスープ	3		
食塩	0. 1		
こしょう	0. 01		
うすくちしょうゆ			
サラダ油	0. 3		

9月13日	
献立名	
ご飯	
 肉じゃが	
<u> </u>	7 1475
食品名	1人分量
[ご飯]	·/(// <u>+</u>
- [肉じゃが]	
豚モモ	28
じゃがいも	50
玉葱	30
こんにゃく	12. 5
冷凍いんげん	3. 13
にんじん	12. 5
凍り豆腐	4. 39
酒	1
こいくちしょうゆ	4
みりん	1
三温糖	
サラダ油 (
[茎わかめのしらす和え]	
キャベツ	16. 66
もやし	15
にんじん	8. 93
くきわかめ	10
しらす干し	1. 06
食塩	0. 1
三温糖	0. 4
うすくちしょうゆ	2
酢	2

献立名		
ご飯		
野菜コロッケ		
ひじきの煮物		
豆腐の味噌	曾汁	
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[野菜コロッケ]		
野菜コロッケ	1個	
揚げ油	6	
[ひじきの煮物]		
冷凍さつま揚	5	
干しひじき	2	
こんにゃく	10	
冷凍ごぼう	5	
にんじん	5	
冷凍枝豆	3	
干し椎茸	0. 5	
こいくちしょうゆ	1. 5	
うすくちしょうゆ	0. 5	
三温糖	0. 5	
酒	0. 5	
みりん	0. 5	
サラダ油	0. 3	
[豆腐とわかめの味噌汁]		
カットわかめ	0.8	
冷凍豆腐	20	
玉葱	12	
ねぎ	2	
煮干し(だし用)	1	
削り節(だし用)	1	
みそ	8	
F	-	

9月15日

9月19日

9月20日

献立名		
(ご飯)		
キャベツの呀		
1 (1) 0)	N°H / I	
食品名	1人分量	
<u> </u>	1//// =	
鶏モモ肉	30	
冷凍ごぼう	15	
こんにゃく	12. 5	
たけのこ水煮	10	
にんじん	5	
カット油揚	4	
冷凍いんげん	3	
しょうが	3 0. 3 2. 5	
凍り豆腐	2. 5	
干し椎茸	0. 5	
こいくちしょうゆ	1. 5	
みりん	0. 6	
三温糖	0. 6	
酒	0. 6	
サラダ油	0. 3	
いりごま	1. 55	
[キャベツの味噌汁]		
冷凍厚揚げ	18	
キャベツ	16. 67	
玉葱	12 2	
ねぎ	2	
煮干し(だし用)	1	
削り節(だし用)	1	
みそ	8	

献立名		
ご飯		
しゅうまい		
れんこんサラダ		
魚そうめん	· /汁	
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[しゅうまい]		
しゅうまい	2個	
[れんこんサラダ]		
マグロ油漬け	3. 57	
冷凍れんこん	18	
三温糖	0. 45	
うすくちしょうゆ	0. 45	
みりん	0. 23	
にんじん	8. 93	
<u>きゅうり</u> 冷凍コーン	12 6	
・ 	6	
いりごま	1. 55	
	0.06	
こしょう	0. 1	
	51.	
[魚そうめん汁]		
魚そうめん	12	
冷凍かまぼこ	3	
冷凍錦糸卵	3. 57	
玉葱	12	
ねぎ	2	
だし昆布	1	
削り節(だし用)	1	
うすくちしょうゆ	1. 2	
酒	0. 3	
食塩	0. 1	

3月20日		
献立名		
ご飯		
 白身魚の天ぷら		
枝豆サラダ		
かぼちゃの頃	 未噌汁	
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[白身魚の天ぷら]		
白身魚の天ぷら	1個	
揚げ油	5	
[枝豆サラダ]		
冷凍枝豆	10	
キャベツ	16. 66	
きゅうり	9. 62	
ロースハム	3	
もやし	15	
香味玉ねぎドレッシング	4. 5	
食塩	0. 1	
[かぼちゃの味噌汁]		
冷凍油揚げ	4. 69	
かぼちゃ	16. 67	
玉葱	12	
カットわかめ	0. 82	
削り節(だし用)	1	
煮干し(だし用)	1	
みそ	8	

9月21日

9月22日

9月25日

献立名		献立名		献立名	
(ご飯)		-		ご飯	
ポークカレ			鶏肉の甘酢がらめ		
海藻サラ	海藻サラダ キャベツのあえもの		ほうれん草の炒め物		
		さつまいもの味噌汁		豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ポークカレー]		[ご飯]		[ご飯]	
豚モモ	25	[あじのごま焼き]		[鶏肉の甘酢がらめ]	
じゃがいも	40	あじ 40g	1切	鶏むね肉	1切
玉葱	20	うすくちしょうゆ	1	食塩	0. 05
ソテーオニオン	20	酒	1	酒	1
にんじん	12. 5	食塩	0. 1	薄力粉	4. 4
にんにく	0. 5	いりごま	1	揚げ油	5
しょうが	0. 3			上白糖	1. 2
ホールトマト	5	[キャベツのあえもの]		酢	1. 8
カレールーフレーク	11	ささみ水煮	5	うすくちしょうゆ	2. 4
カレー粉	0. 03	キャベツ	17		
赤ワイン	1. 5	もやし	15	[ほうれん草の炒め物]	
ウスターソース	0. 6	だいこん	10	ベーコン	3
こいくちしょうゆ	1. 2	にんじん	5	冷凍ほうれん草	16. 67
食塩	0. 2	和風デリシャスドレッシング	4	もやし	15
こしょう	0. 01	食塩	0. 1	こんにゃく	12. 5
サラダ油	0. 3			にんじん	5
		[さつまいもの味噌汁]		うすくちしょうゆ	0.8
[海藻サラダ]		冷凍油揚げ	4. 69	食塩	0. 1
マグロ油漬け	3. 57	さつまいも	25	こしょう	0. 01
キャベツ	16. 66	玉葱	12	サラダ油	0. 3
冷凍ほうれん草	16. 67	ねぎ	2		
冷凍枝豆	6	煮干し(だし用)	1	[豆腐のすまし汁]	
冷凍コーン	5	削り節(だし用)	1	冷凍豆腐	20
海藻ミックス	0. 66	みそ	8	玉葱	12
食塩	0. 1			冷凍えのき	3
青じそドレッシング	3. 5			ねぎ	2
				だし昆布	1
				削り節(だし用)	1
				うすくちしょうゆ	1. 2
				酒	0. 3
				食塩	0. 1

9月26日

9月27日

9月28日

献立名		
ミルクパ	ン	
チリコンカン		
ドレッシンク	デ和え	
食品名	1人分量	
[ミルクパン]		
[チリコンカン]		
豚ひき肉	28	
玉葱	16. 67	
ソテーオニオン	30	
蒸し大豆	16. 43	
ミックスビーンズ	9. 29	
じゃがいも	40	
にんじん	8. 93	
ホールトマト	6	
にんにく	0.8	
オリーブ油	0. 4	
トマトケチャップ	12	
三温糖	0.8	
ウスターソース	1	
赤ワイン	1. 2	
こいくちしょうゆ	0. 5	
食塩	0. 1	
こしょう	0. 01	
サラダ油	0. 3	
ロースハム	3	
冷凍ほうれん草	16. 67	
キャベツ	16. 66	
にんじん	5. 36	
冷凍コーン	5	
青ピーマン	4. 55	
イタリアンドレッシング	4. 5	
食塩	0. 1	
こしょう	0. 01	

9月27日	
献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
おかか炒め	
<u></u> 数のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮	1切
[おかか炒め]	
こんにゃく	12. 5
冷凍小松菜	16. 67
にんじん	5. 36
もやし	15
かつお節	1. 5
うすくちしょうゆ	0. 3
三温糖	0. 2
こいくちしょうゆ	0. 9
ごま油	0. 3
 [麩のすまし汁]	
玉葱	12
冷凍えのき	5
冷凍かまぼこ	5 5
カットわかめ	0. 77
おわら麩	2
だし昆布	1
削り節(だし用)	1
うすくちしょうゆ	2. 5
食塩	0. 25
酒	0. 9
1	

献立名ご飯	
かぼす和	え
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏天]	
鶏むね肉	1個
うすくちしょうゆ	1. 2
酒	1
食塩	0. 1
薄力粉	9
かたくり粉	2. 5
揚げ油	5
[
[かぼす和え]	
切干大根	2. 5
キャベツ	18
だいこん	12
にんじん	8. 93
かぼす果汁	1.5
上白糖	0. 45
うすくちしょうゆ	1.5
食塩	0. 1
 [だんご汁]	
豚モモ	7
すいとん	18
こんにゃく	12. 5
冷凍さといも	10
にんじん	5
ねぎ	2
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用)	1
みそ	8
サラダ油	0. 3

9月29日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
マカロニスープ	
食品名	1人分量
[ケチャップライス]	
鶏モモ肉	35
まめプラス	2
ソテーオニオン	20
玉葱	12
にんじん	10
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5 2 2
中濃ソース	2
がらスープ	2
白ワイン	1
三温糖	0. 35
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
[マカロニスープ]	
ウインナー	6. 25
マカロニ	5
キャベツ	16
ソテーオニオン	10
冷凍小松菜	7. 15
にんじん	5. 36
_\ \	5
冷凍コーン	
がらスープ	
がらスープ うすくちしょうゆ	3
がらスープ うすくちしょうゆ 白ワイン	3 1 0. 5
がらスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩	3 1 0. 5 0. 1
がらスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう	3 1 0. 5 0. 1 0. 01
がらスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩	3 1 0. 5 0. 1
がらスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう	3 1 0. 5 0. 1 0. 01