

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		なすの味噌炒め	
ヨーグルト		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
冷凍グリーンピース	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
カレー粉	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	
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

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

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
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
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	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

9月6日

献立名	
ご飯	
メンチカツ	
ひじきのサラダ	
具だくさんみそ汁	
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
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

献立名	
小コッペパン	
パリパリ皿うどん	
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	12
ねぎ	2
食塩	0.2
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	
野菜ソテー	
冬瓜の味噌汁	
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
[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
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7日

9月8日

9月11日

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
こんにやく	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)	
高菜飯	
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
こんにやく	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

献立名	
ご飯	
鮭のねぎみそ焼き	
ごま昆布和え	
豆乳麺のすまし汁	
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
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
ねぎ	
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
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍えのき	3
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

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
食塩	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
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	
鶏天	
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

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	8.93
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

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
おかか炒め	
麩のすまし汁	
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
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

8月28日

8月29日

献立名		献立名	
ご飯		ナン	
デジプルコギ		キーマカレー	
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	冷凍グリーンピース	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	カレー粉	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
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	2
煮干し(だし用)	1
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

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

献立名	
ご飯	
さんまの甘露煮	
野菜ソテー	
冬瓜の味噌汁	
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
[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
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

献立名	
ご飯	
メンチカツ	
ひじきのサラダ	
具だくさんみそ汁	
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
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

献立名	
小コッペパン	
パリパリ皿うどん	
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	12
ねぎ	2
食塩	0.2
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

9月7日

9月8日

9月11日

献立名	
ご飯	
鮭のねぎみそ焼き	
ごま昆布和え	
豆乳麵のすまし汁	
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
[豆乳麵のすまし汁]	
豆乳麵	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
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
こんにやく	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)	
高菜飯	
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
こんにやく	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	
肉じゃが	
茎わかめのしらす和え	
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
酢	2

献立名	
ご飯	
野菜コロッケ	
ひじきの煮物	
豆腐の味噌汁	
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]	
冷凍さつま揚げ	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

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]	
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

9月15日

9月19日

9月20日

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

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
枝豆サラダ	
かぼちやの味噌汁	
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
[かぼちやの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4.69
かぼちや	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

献立名	
(ご飯)	
かしわ飯	
キャベツの味噌汁	
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
カット油揚げ	4
冷凍いんげん	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	2
煮干し(だし用)	1
削り節(だし用)	1
みそ	8

9月21日

9月22日

9月25日

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

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
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍えのき	3
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

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
食塩	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
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

9月29日

献立名	
ご飯	
白身魚のフライ	
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]	
豚モモ	5
じゃがいも	18.58
こんにゃく	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)	1
みそ	8

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	
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
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
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	2
煮干し(だし用)	1
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

献立名	
小コッペパン	
パリパリ皿うどん	
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	12
ねぎ	2
食塩	0.2
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

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
[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
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

献立名	
ご飯	
メンチカツ	
ひじきのサラダ	
具だくさんみそ汁	
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
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7日

献立名	
(ご飯)	
高菜飯	
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8日

献立名	
ご飯	
鮭のねぎみそ焼き	
ごま昆布和え	
豆乳麺のすまし汁	
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
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
[ねぎ]	
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11日

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

9月12日

9月13日

9月14日

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]	
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	
茎わかめのしらす和え	
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
酢	2

献立名	
ご飯	
野菜コロッケ	
ひじきの煮物	
豆腐の味噌汁	
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

9月15日

9月19日

9月20日

献立名	
(ご飯)	
かしわ飯	
キャベツの味噌汁	
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
カット油揚げ	4
冷凍いんげん	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	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
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

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
枝豆サラダ	
かぼちゃの味噌汁	
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	
(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
食塩	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
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

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
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍えのき	3
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	8.93
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

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
おかか炒め	
麩のすまし汁	
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
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	
鶏天	
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
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
冷凍コーン	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
白ワイン	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3