

10月4日

10月5日

10月6日

| 献立名 | |
|--------------|-------|
| ご飯 | |
| じゃがいものそぼろ煮 | |
| 野菜と卵のごま和え | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [じゃがいものそぼろ煮] | |
| 豚ひき肉 | 25 |
| 冷凍厚揚げ | 40 |
| 玉葱 | 24 |
| にんじん | 12 |
| じゃがいも | 40 |
| 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 |
| [野菜と卵のごま和え] | |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| 冷凍いり卵 | 4.17 |
| オーシャンキング | 5 |
| いりごま | 0.55 |
| すりごま | 1.55 |
| 三温糖 | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |

| 献立名 | |
|-----------------|-------|
| コッペパン | |
| ハンバーグデミグラスソース | |
| スパゲッティソテー | |
| もち麦のスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ハンバーグデミグラスソース] | |
| 牛ひき肉 | 15 |
| 豚ひき肉 | 30 |
| ソテーオニオン | 20 |
| まめプラス | 5.85 |
| パン粉 | 2.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| トマトケチャップ | 4 |
| デミグラスソース | 4 |
| ホールトマト | 4 |
| ウスターソース | 0.5 |
| 三温糖 | 0.75 |
| [スパゲッティソテー] | |
| スパゲティ | 14 |
| ソテーオニオン | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| 青ピーマン | 4.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 白ワイン | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [もち麦のスープ] | |
| もち麦 | 3 |
| ベーコン | 3 |
| にんじん | 5.36 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍ほうれん草 | 10.87 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 冷凍えのき | 5 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.01 |
| 白ワイン | 0.8 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| サラダ油 | 0.3 |

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ご飯 | |
| さんまのかぼすレモン煮 | |
| おかか和え | |
| さつま汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [さんまのかぼすレモン煮] | |
| さんまのかぼすレモン煮 | 1切 |
| [おかか和え] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| にんじん | 5.36 |
| かつお節 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [さつま汁] | |
| 鶏モモ肉 | 8 |
| さつまいも | 18.06 |
| だいこん | 10.42 |
| にんじん | 5.36 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 冷凍ごぼう | 7.61 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |
| サラダ油 | 0.3 |

10月13日

10月16日

10月17日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| 焼き餃子 | |
| 春雨サラダ | |
| 鶏だんごスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [焼き餃子] | |
| ぎょうざ | 2個 |
| [春雨サラダ] | |
| オーシャンキング | 5 |
| はるさめ | 5 |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 16.66 |
| すりごま | 1.55 |
| 酢 | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| ごま油 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [鶏だんごスープ] | |
| 鶏肉団子 | 20 |
| 玉葱 | 12 |
| チンゲンサイ | 8 |
| たけのこ水煮 | 8 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 酒 | 0.7 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |

| 献立名 | |
|-------------|------|
| ごはん | |
| 秋野菜カレー | |
| フルーツヨーグルト | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [秋野菜カレー] | |
| 豚モモ | 25 |
| 玉葱 | 30 |
| ソテーオニオン | 12 |
| にんじん | 12.5 |
| 冷凍れんこん | 16 |
| さつまいも | 25 |
| にんにく | 0.3 |
| しょうが | 0.3 |
| 冷凍しめじ | 6 |
| ホールトマト | 5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.02 |
| カレールーフレーク | 11 |
| 赤ワイン | 1 |
| ウスターソース | 0.75 |
| こいくちしょうゆ | 0.6 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [フルーツヨーグルト] | |
| ヨーグルト | 25 |
| みかん缶詰 | 15 |
| 冷凍ミックスフルーツ | 30 |
| カットりんご | 6 |

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ご飯 | |
| ホキ天揚げ | |
| 茎わかめの炒め煮 | |
| キャベツのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [ホキ天揚げ] | |
| ホキ天揚げ | 1切 |
| 揚げ油 | 4 |
| [茎わかめの炒め煮] | |
| 細切りくきわかめ | 11.05 |
| にんじん | 8.93 |
| 冷凍さつま揚げ | 5 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 冷凍ごぼう | 9.38 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 酒 | 0.6 |
| みりん | 0.4 |
| 三温糖 | 0.6 |
| すりごま | 0.55 |
| ごま油 | 0.3 |
| [キャベツの味噌汁] | |
| キャベツ | 20 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 冷凍油揚げ | 6 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

10月23日

| 献立名 | |
|----------|-------|
| ご飯 | |
| うま煮 | |
| 土佐漬け | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [うま煮] | |
| 豚モモ | 25 |
| じゃがいも | 37.5 |
| にんじん | 12.5 |
| 玉葱 | 20 |
| たけのこ水煮 | 7.9 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 干し椎茸 | 0.83 |
| 凍り豆腐 | 6 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| 三温糖 | 1.2 |
| みりん | 1 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 5.5 |
| 酒 | 1.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [土佐漬け] | |
| きゅうり | 9.62 |
| にんじん | 5.36 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍ほうれん草 | 12 |
| もやし | 15 |
| かつお節 | 1.8 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 三温糖 | 0.4 |
| レモン果汁 | 0.8 |
| 食塩 | 0.2 |

10月24日

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ごはん | |
| ジャンバラヤの具 | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [ジャンバラヤの具] | |
| 冷凍えび | 15 |
| ソテーオニオン | 10.6 |
| 玉葱 | 12 |
| にんじんペースト | 8.34 |
| ウインナー | 18.75 |
| 赤パプリカ | 7.15 |
| 冷凍枝豆 | 8 |
| 冷凍コーン | 6 |
| マッシュルーム水煮 | 6.25 |
| 大豆 | 13.5 |
| にんにく | 0.3 |
| セロリ | 1.29 |
| トマトピューレ | 6.25 |
| トマトケチャップ | 10 |
| カレー粉 | 0.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 白ワイン | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [野菜スープ] | |
| ベーコン | 3 |
| 玉葱 | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍小松菜 | 8 |
| キャベツ | 12 |
| 冷凍れんこん | 8 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| 白ワイン | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |

10月25日

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ご飯 | |
| チキンカツ | |
| しらす炒め | |
| 切り干し大根のみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [チキンカツ] | |
| 鶏むね肉 | 1切 |
| 食塩 | 0.1 |
| 酒 | 0.9 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 薄力粉 | 6 |
| パン粉 | 5 |
| 揚げ油 | 4 |
| [しらす炒め] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| もやし | 15 |
| きくらげ | 0.72 |
| こんにゃく | 12.5 |
| しらす干し | 1 |
| 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 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [切干大根の味噌汁] | |
| 切干大根 | 2.5 |
| 冷凍厚揚げ | 20 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 削りぶし | 1 |
| 煮干し | 1 |
| みそ | 8 |

10月26日

10月27日

10月30日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| デジプルコギ | |
| ナムル | |
| 中華スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [デジプルコギ] | |
| 豚モモ | 50 |
| しょうが | 0.2 |
| にんにく | 0.2 |
| 玉葱 | 12 |
| にら | 3 |
| たけのこ水煮 | 8 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ナムル] | |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 9.62 |
| 切干大根 | 1.65 |
| 韓国ナムルドレッシング | 4 |
| いりごま | 0.55 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| [中華スープ] | |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| カットわかめ | 0.77 |
| 玉葱 | 12 |
| きくらげ | 0.64 |
| 中ネギ | 2.78 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |

| 献立名 | |
|-----------------|-------|
| ミルクパン | |
| 鶏肉とじゃがいものトマト煮 | |
| マカロニサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [鶏肉とじゃがいものトマト煮] | |
| 鶏モモ肉 | 41.66 |
| にんにく | 0.3 |
| じゃがいも | 50 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍枝豆 | 6 |
| 青ピーマン | 4.55 |
| 赤パプリカ | 3 |
| ソテーオニオン | 10 |
| パセリ | 0.67 |
| ミックスビーンズ | 9.38 |
| ホールトマト | 12.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| 赤ワイン | 1.2 |
| トマトケチャップ | 3 |
| 三温糖 | 0.6 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| オリーブ油 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [マカロニサラダ] | |
| マカロニ | 10.72 |
| ロースハム | 3 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 5.77 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 青じそドレッシング | 2 |
| 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 3 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| えびカツ | |
| 五目豆 | |
| 油揚げのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [えびカツ] | |
| | 1個 |
| 白身魚すり身 | 40 |
| 冷凍えび | 15 |
| ソテーオニオン | 10 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 冷凍グリーンピース | 2.78 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| かたくり粉 | 1.2 |
| 薄力粉 | 1.5 |
| パン粉 | 8 |
| 揚げ油 | 3 |
| [五目豆] | |
| ゆで大豆 | 15.91 |
| 鶏モモ肉 | 8.33 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| にんじん | 5.36 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 野菜こんぶ | 0.6 |
| 三温糖 | 0.7 |
| こいくちしょうゆ | 1.2 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| みりん | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [油揚げのみそ汁] | |
| 冷凍油揚げ | 6 |
| 玉葱 | 14 |
| 冷凍小松菜 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 削りぶし | 1 |
| 煮干し | 1 |
| みそ | 8 |

10月31日

| 献立名 | |
|--------------|-------|
| ご飯 | |
| 鶏肉のごまダレ焼き | |
| ドレッシング和え | |
| 魚そうめんのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [鶏肉のごまダレ焼き] | |
| 鶏モモ肉 | 55 |
| 食塩 | 0.2 |
| しょうが | 1 |
| いりごま | 0.55 |
| すりごま | 0.55 |
| 赤ワイン | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| みりん | 1 |
| [ドレッシング和え] | |
| 切干大根 | 1.5 |
| もやし | 20 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍コーン | 5 |
| かんきつドレッシング | 4.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [魚そうめんのすまし汁] | |
| 魚そうめん | 13.89 |
| 冷凍豆腐 | 15.63 |
| 玉葱 | 12 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| 中ネギ | 2.78 |
| だし昆布 | 1 |
| 削りぶし | 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 |
| | |
| | |
| | |

10月10日

| 献立名 | |
|-------------|------|
| ご飯 | |
| 鮭の塩焼き | |
| れんこんのきんぴら | |
| じゃがいものみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [鮭の塩焼き] | |
| さけ 50g | 1切 |
| 食塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 酒 | 2 |
| [れんこんのきんぴら] | |
| 冷凍れんこん | 20 |
| にんじん | 8.39 |
| こんにゃく | 15 |
| 豚モモ | 3 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| サラダ油 | 0.3 |
| いりごま | 1.55 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 0.5 |
| ごま油 | 0.2 |
| みりん | 0.5 |
| [じゃがいものみそ汁] | |
| じゃがいも | 25 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍油揚げ | 4.69 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

10月11日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| 豚肉の生姜焼き | |
| 三色ナムル | |
| 豆腐とえのきの中華スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [豚肉の生姜焼き] | |
| 豚モモ | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| しょうが | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.4 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 酒 | 0.8 |
| みりん | 0.8 |
| 三温糖 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| かたくり粉 | 0.3 |
| [三色ナムル] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.66 |
| もやし | 20 |
| にんじん | 5.36 |
| 切干大根 | 2 |
| 食塩 | 0.1 |
| 韓国ナムルドレッシング | 3.5 |
| すりごま | 0.55 |
| [豆腐とえのきの中華スープ] | |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| カットわかめ | 0.4 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 3 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.8 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |

10月12日

| 献立名 | |
|-----------|------|
| ごはん | |
| 麻婆なす丼の具 | |
| ビーフンサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [麻婆なす丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 25 |
| にんにく | 0.5 |
| しょうが | 0.4 |
| まめプラス | 3 |
| なす | 45 |
| 玉葱 | 25 |
| ソテーオニオン | 20 |
| にんじん | 12.5 |
| 中ネギ | 3.47 |
| 干し椎茸 | 1 |
| テンメンジャン | 0.12 |
| コチジャン | 0.17 |
| 酒 | 1.5 |
| 三温糖 | 0.52 |
| みりん | 1 |
| 赤だしみそ | 4 |
| みそ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 2.9 |
| かたくり粉 | 1.7 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ビーフンサラダ] | |
| 冷凍ほうれん草 | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| もやし | 15 |
| ビーフン | 6.5 |
| 冷凍錦糸卵 | 6.5 |
| 酢 | 1.28 |
| うすくちしょうゆ | 3.6 |
| 三温糖 | 0.32 |
| レモン果汁 | 0.6 |
| ごま油 | 0.7 |

10月18日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| 白身魚の幽庵焼き | |
| ひじきと大豆の煮物 | |
| はんぺんのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [白身魚の幽庵焼き] | |
| メルルーサ 50g | 1切 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| ゆず | 0.3 |
| みそ | 1 |
| [ひじきと大豆の煮物] | |
| 豚モモ | 3 |
| 干ひじき | 2 |
| ゆで大豆 | 6 |
| こんにゃく | 12 |
| 冷凍れんこん | 8 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍いんげん | 3 |
| 酒 | 0.34 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 三温糖 | 0.5 |
| みりん | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [はんぺんのすまし汁] | |
| はんぺんおわん種 | 15 |
| 冷凍豆腐 | 15.63 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 冷凍ほうれん草 | 10 |
| だし昆布 | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| うすくちしょうゆ | 2.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| 酒 | 0.8 |

10月19日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| 鶏のから揚げ | |
| アーモンド和え | |
| 麩のみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [鶏のから揚げ] | |
| 鶏モモ肉 50g | 1切 |
| しょうが | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 酒 | 1 |
| 食塩 | 0.1 |
| かたくり粉 | 5 |
| 揚げ油 | 5 |
| [アーモンド和え] | |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| アーモンド(粉) | 1.07 |
| アーモンド(袋) | 1.07 |
| 三温糖 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.8 |
| うすくちしょうゆ | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| [麩のみそ汁] | |
| 玉葱 | 12 |
| おわら麩 | 1.2 |
| カットわかめ | 0.41 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

10月20日

| 献立名 | |
|---------------|------|
| 小ミルクパン | |
| 和風スパゲッティ | |
| ツナ卵サラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [和風スパゲティ] | |
| スパゲティ | 28 |
| 鶏モモ肉 | 25 |
| にんにく | 0.2 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 10 |
| 冷凍しめじ | 5 |
| エリンギ | 8 |
| にんじん | 9 |
| 冷凍ほうれん草 | 14 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 昆布茶 | 0.15 |
| 酒 | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ツナ卵サラダ] | |
| 冷凍いり卵 | 12.5 |
| マグロ油漬け | 6 |
| きゅうり | 9.62 |
| キャベツ | 12 |
| 冷凍ごぼう | 16 |
| にんじん | 5.36 |
| 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 6 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 酢 | 0.2 |
| 食塩 | 0.1 |

10月26日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| えびカツ | |
| 五目豆 | |
| 油揚げのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [えびカツ] | |
| 白身魚すり身 | 40 |
| 冷凍えび | 15 |
| ソテーオニオン | 10 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 冷凍グリーンピース | 2.78 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| かたくり粉 | 1.2 |
| 薄力粉 | 1.5 |
| パン粉 | 8 |
| 揚げ油 | 3 |
| [五目豆] | |
| ゆで大豆 | 15.91 |
| 鶏モモ肉 | 8.33 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| にんじん | 5.36 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 野菜こんぶ | 0.6 |
| 三温糖 | 0.7 |
| こいくちしょうゆ | 1.2 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| みりん | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [油揚げのみそ汁] | |
| 冷凍油揚げ | 6 |
| 玉葱 | 14 |
| 冷凍小松菜 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 削りぶし | 1 |
| 煮干し | 1 |
| みそ | 8 |

10月27日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| デジプルコギ | |
| ナムル | |
| 中華スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [デジプルコギ] | |
| 豚モモ | 50 |
| しょうが | 0.2 |
| にんにく | 0.2 |
| 玉葱 | 12 |
| にら | 3 |
| たけのこ水煮 | 8 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ナムル] | |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 9.62 |
| 切干大根 | 1.65 |
| 韓国ナムルドレッシング | 4 |
| いりごま | 0.55 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| [中華スープ] | |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| カットわかめ | 0.77 |
| 玉葱 | 12 |
| きくらげ | 0.64 |
| 中ネギ | 2.78 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |

10月30日

| 献立名 | |
|-----------------|-------|
| ミルクパン | |
| 鶏肉とじゃがいものトマト煮 | |
| マカロニサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [鶏肉とじゃがいものトマト煮] | |
| 鶏モモ肉 | 41.66 |
| にんにく | 0.3 |
| じゃがいも | 50 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍枝豆 | 6 |
| 青ピーマン | 4.55 |
| 赤パプリカ | 3 |
| ソテーオニオン | 10 |
| パセリ | 0.67 |
| ミックスビーンズ | 9.38 |
| ホールトマト | 12.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| 赤ワイン | 1.2 |
| トマトケチャップ | 3 |
| 三温糖 | 0.6 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| オリーブ油 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [マカロニサラダ] | |
| マカロニ | 10.72 |
| ロースハム | 3 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 5.77 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 青じそドレッシング | 2 |
| 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 3 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |

10月31日

| 献立名 | |
|------------|------|
| ご飯 | |
| いわしの竜田揚げ | |
| 野菜炒め | |
| 豚汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [いわしの竜田揚げ] | |
| いわし竜田揚げ40g | 1切 |
| 揚げ油 | 4 |
| | |
| [野菜炒め] | |
| ベーコン | 3 |
| キャベツ | 20 |
| にんじん | 5.36 |
| もやし | 20 |
| きくらげ | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 0.9 |
| こしょう | 0.01 |
| 食塩 | 0.1 |
| 白ワイン | 0.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [豚汁] | |
| 豚モモ | 5 |
| 冷凍厚揚げ | 15 |
| 冷凍さといも | 10 |
| 冷凍ごぼう | 7.14 |
| だいこん | 10 |
| こんにゃく | 12.5 |
| にんじん | 5.36 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

10月10日

| 献立名 | |
|-----------|------|
| ごはん | |
| 麻婆なす丼の具 | |
| ビーフンサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [麻婆なす丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 25 |
| にんにく | 0.5 |
| しょうが | 0.4 |
| まめプラス | 3 |
| なす | 45 |
| 玉葱 | 25 |
| ソテーオニオン | 20 |
| にんじん | 12.5 |
| 中ネギ | 3.47 |
| 干し椎茸 | 1 |
| テンメンジャン | 0.12 |
| コチジャン | 0.17 |
| 酒 | 1.5 |
| 三温糖 | 0.52 |
| みりん | 1 |
| 赤だしみそ | 4 |
| みそ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 2.9 |
| かたくり粉 | 1.7 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ビーフンサラダ] | |
| 冷凍ほうれん草 | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| もやし | 15 |
| ビーフン | 6.5 |
| 冷凍錦糸卵 | 6.5 |
| 酢 | 1.28 |
| うすくちしょうゆ | 3.6 |
| 三温糖 | 0.32 |
| レモン果汁 | 0.6 |
| ごま油 | 0.7 |

10月11日

| 献立名 | |
|-------------|------|
| ご飯 | |
| 鮭の塩焼き | |
| れんこんのきんぴら | |
| じゃがいものみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [鮭の塩焼き] | |
| さけ 50g | 1切 |
| 食塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 酒 | 2 |
| [れんこんのきんぴら] | |
| 冷凍れんこん | 20 |
| にんじん | 8.39 |
| こんにゃく | 15 |
| 豚モモ | 3 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| サラダ油 | 0.3 |
| いりごま | 1.55 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 0.5 |
| ごま油 | 0.2 |
| みりん | 0.5 |
| [じゃがいものみそ汁] | |
| じゃがいも | 25 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍油揚げ | 4.69 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

10月12日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| 豚肉の生姜焼き | |
| 三色ナムル | |
| 豆腐とえのきの中華スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [豚肉の生姜焼き] | |
| 豚モモ | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| しょうが | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.4 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 酒 | 0.8 |
| みりん | 0.8 |
| 三温糖 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| かたくり粉 | 0.3 |
| [三色ナムル] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.66 |
| もやし | 20 |
| にんじん | 5.36 |
| 切干大根 | 2 |
| 食塩 | 0.1 |
| 韓国ナムルドレッシング | 3.5 |
| すりごま | 0.55 |
| [豆腐とえのきの中華スープ] | |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| カットわかめ | 0.4 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 3 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.8 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |

10月18日

| 献立名 | |
|---------------|------|
| 小ミルクパン | |
| 和風スパゲッティ | |
| ツナ卵サラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [和風スパゲティ] | |
| スパゲティ | 28 |
| 鶏モモ肉 | 25 |
| にんにく | 0.2 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 10 |
| 冷凍しめじ | 5 |
| エリンギ | 8 |
| にんじん | 9 |
| 冷凍ほうれん草 | 14 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 昆布茶 | 0.15 |
| 酒 | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ツナ卵サラダ] | |
| 冷凍いり卵 | 12.5 |
| マグロ油漬け | 6 |
| きゅうり | 9.62 |
| キャベツ | 12 |
| 冷凍ごぼう | 16 |
| にんじん | 5.36 |
| 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 6 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 酢 | 0.2 |
| 食塩 | 0.1 |

10月19日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| 白身魚の幽庵焼き | |
| ひじきと大豆の煮物 | |
| はんぺんのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [白身魚の幽庵焼き] | |
| メルルーサ 50g | 1切 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| ゆず | 0.3 |
| みそ | 1 |
| [ひじきと大豆の煮物] | |
| 豚モモ | 3 |
| 干ひじき | 2 |
| ゆで大豆 | 6 |
| こんにゃく | 12 |
| 冷凍れんこん | 8 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍いんげん | 3 |
| 酒 | 0.34 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 三温糖 | 0.5 |
| みりん | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [はんぺんのすまし汁] | |
| はんぺんおわん種 | 15 |
| 冷凍豆腐 | 15.63 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 冷凍ほうれん草 | 10 |
| だし昆布 | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| うすくちしょうゆ | 2.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| 酒 | 0.8 |

10月20日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| 鶏のから揚げ | |
| アーモンド和え | |
| 麩のみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [鶏のから揚げ] | |
| 鶏モモ肉 50g | 1切 |
| しょうが | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 酒 | 1 |
| 食塩 | 0.1 |
| かたくり粉 | 5 |
| 揚げ油 | 5 |
| [アーモンド和え] | |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| アーモンド(粉) | 1.07 |
| アーモンド(ダマ) | 1.07 |
| 三温糖 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.8 |
| うすくちしょうゆ | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| [麩のみそ汁] | |
| 玉葱 | 12 |
| おわら麩 | 1.2 |
| カットわかめ | 0.41 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

10月23日

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ごはん | |
| ジャンバラヤの具 | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | |
| [ジャンバラヤの具] | |
| 冷凍えび | 15 |
| ソテーオニオン | 10.6 |
| 玉葱 | 12 |
| にんじんペースト | 8.34 |
| ウインナー | 18.75 |
| 赤パプリカ | 7.15 |
| 冷凍枝豆 | 8 |
| 冷凍コーン | 6 |
| マッシュルーム水煮 | 6.25 |
| 大豆 | 13.5 |
| にんにく | 0.3 |
| セロリ | 1.29 |
| トマトピューレ | 6.25 |
| トマトケチャップ | 10 |
| カレー粉 | 0.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 白ワイン | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [野菜スープ] | |
| ベーコン | 3 |
| 玉葱 | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍小松菜 | 8 |
| キャベツ | 12 |
| 冷凍れんこん | 8 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| 白ワイン | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |

10月24日

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ご飯 | |
| チキンカツ | |
| しらす炒め | |
| 切り干し大根のみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | |
| [チキンカツ] | |
| 鶏むね肉 | 1切 |
| 食塩 | 0.1 |
| 酒 | 0.9 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 薄力粉 | 6 |
| パン粉 | 5 |
| 揚げ油 | 4 |
| [しらす炒め] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| もやし | 15 |
| きくらげ | 0.72 |
| こんにやく | 12.5 |
| しらす干し | 1 |
| 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 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [切干大根の味噌汁] | |
| 切干大根 | 2.5 |
| 冷凍厚揚げ | 20 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 2.78 |
| 削りぶし | 1 |
| 煮干し | 1 |
| みそ | 8 |

10月25日

| 献立名 | |
|----------|-------|
| ご飯 | |
| うま煮 | |
| 土佐漬け | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | |
| [うま煮] | |
| 豚モモ | 25 |
| じゃがいも | 37.5 |
| にんじん | 12.5 |
| 玉葱 | 20 |
| たけのこ水煮 | 7.9 |
| こんにやく | 12.5 |
| 干し椎茸 | 0.83 |
| 凍り豆腐 | 6 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| 三温糖 | 1.2 |
| みりん | 1 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 5.5 |
| 酒 | 1.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [土佐漬け] | |
| きゅうり | 9.62 |
| にんじん | 5.36 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍ほうれん草 | 12 |
| もやし | 15 |
| かつお節 | 1.8 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 三温糖 | 0.4 |
| レモン果汁 | 0.8 |
| 食塩 | 0.2 |

10月26日

| 献立名 | |
|-----------------|-------|
| ミルクパン | |
| 鶏肉とじゃがいものトマト煮 | |
| マカロニサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [鶏肉とじゃがいものトマト煮] | |
| 鶏モモ肉 | 41.66 |
| にんにく | 0.3 |
| じゃがいも | 50 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍枝豆 | 6 |
| 青ピーマン | 4.55 |
| 赤パプリカ | 3 |
| ソテーオニオン | 10 |
| パセリ | 0.67 |
| ミックスビーンズ | 9.38 |
| ホールトマト | 12.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| 赤ワイン | 1.2 |
| トマトケチャップ | 3 |
| 三温糖 | 0.6 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| オリーブ油 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [マカロニサラダ] | |
| マカロニ | 10.72 |
| ロースハム | 3 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 5.77 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 青じそドレッシング | 2 |
| 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 3 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |

10月27日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| えびカツ | |
| 五目豆 | |
| 油揚げのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [えびカツ] | 1個 |
| 白身魚すり身 | 40 |
| 冷凍えび | 15 |
| ソテーオニオン | 10 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 冷凍グリーンピース | 2.78 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| かたくり粉 | 1.2 |
| 薄力粉 | 1.5 |
| パン粉 | 8 |
| 揚げ油 | 3 |
| [五目豆] | |
| ゆで大豆 | 15.91 |
| 鶏モモ肉 | 8.33 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| にんじん | 5.36 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 野菜こんぶ | 0.6 |
| 三温糖 | 0.7 |
| こいくちしょうゆ | 1.2 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| みりん | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [油揚げのみそ汁] | |
| 冷凍油揚げ | 6 |
| 玉葱 | 14 |
| 冷凍小松菜 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 削りぶし | 1 |
| 煮干し | 1 |
| みそ | 8 |

10月30日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| デジプルコギ | |
| ナムル | |
| 中華スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [デジプルコギ] | |
| 豚モモ | 50 |
| しょうが | 0.2 |
| にんにく | 0.2 |
| 玉葱 | 12 |
| にら | 3 |
| たけのこ水煮 | 8 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ナムル] | |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 9.62 |
| 切干大根 | 1.65 |
| 韓国ナムルドレッシング | 4 |
| いりごま | 0.55 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| [中華スープ] | |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| カットわかめ | 0.77 |
| 玉葱 | 12 |
| きくらげ | 0.64 |
| 中ネギ | 2.78 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |

