

11月1日

11月2日

献立名	
コッペパン	
ほうれん草のシチュー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ほうれん草のシチュー]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	35
玉葱	20
ソテーオニオン	15
にんじん	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
マッシュルーム	7
バター	4
薄力粉	4
牛乳	34
粉チーズ	1.07
白ワイン	1
がらスープ	4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
ミックスビーンズ	14
マグロ油漬け	6
キャベツ	16.66
冷凍枝豆	6
きゅうり	9.62
冷凍コーン	6
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.15

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]	
いわしの竜田揚げ	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	0.1
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

11月6日

11月7日

11月8日

献立名	
ご飯	
豚肉のみそ炒め	
ほうれん草のおかか和え	
だぶ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔豚肉のみそ炒め〕	
豚モモ	50
玉葱	18
酒	2.2
みそ	5
みりん	2
三温糖	2
サラダ油	0.3
〔ほうれん草のおかか和え〕	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
かつお節	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
〔だぶ〕	
鶏モモ肉	8.93
冷凍れんこん	12.5
冷凍厚揚げ	15
冷凍さといも	10
干し椎茸	0.5
かまぼこ	7.15
こんにゃく	12.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.1
酒	0.5

献立名	
ご飯	
キーマカレー	
海藻サラダ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔キーマカレー〕	
豚ひき肉	25
玉葱	30
ソテーオニオン	20
ゆでひよこまめ	16
にんじん	12
冷凍ほうれん草	12
まめプラス	4
にんにく	0.3
しょうが	0.3
ホールトマト	8
粉チーズ	1.07
カレールーフレーク	7.15
ディナーカレーフレーク	2.78
トマトケチャップ	4.5
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.5
〔海藻サラダ〕	
ささみ水煮	5
キャベツ	16.66
もやし	20
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	
白身魚の天ぷら	
茎わかめの炒め煮	
チンゲンサイのみそ汁	
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	4
〔茎わかめの炒め煮〕	
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
〔チンゲンサイのみそ汁〕	
チンゲンサイ	6
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
冷凍豆腐	25
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

11月9日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
れんこんとほうれん草のごま和え	
さつまいものみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔鶏のレモン煮〕	
鶏モモ肉	55
酒	1
食塩	0.04
かたくり粉	7.3
揚げ油	4
レモン果汁	2
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	2.5
〔れんこんとほうれん草のごま和え〕	
冷凍れんこん	20
冷凍ほうれん草	16.66
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
上白糖	0.5
食塩	0.1
いりごま	0.55
すりごま	0.55
〔さつまいものみそ汁〕	
さつまいも	25
玉葱	12
冷凍豆腐	15
冷凍えのきたけ	5
中ネギ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

11月10日

献立名	
小ミルクパン	
ミートスパゲッティ	
りんごサラダ	
食品名	1人分量
〔小ミルクパン〕	
〔ミートスパゲッティ〕	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
まめプラス	4
豚ひき肉	12
牛ひき肉	8
玉葱	24
ソテーオニオン	24
にんじん	12.5
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	8
デミグラスソース	3
スキムミルク	1.05
粉チーズ	1.07
ウスターソース	0.8
赤ワイン	2
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.6
サラダ油	0.3
〔りんごサラダ〕	
ロースハム	3
キャベツ	20
きゅうり	9.62
冷凍枝豆	6
冷凍コーン	5
カットりんご	6
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1

11月13日

献立名	
ご飯	
白身魚のマヨネーズ焼き	
野菜炒め	
カレースープ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔白身魚のマヨネーズ焼き〕	
メルルーサ 50g	1切
卵不使用マヨネーズ風調味料	8
酒	1
うすくちしょうゆ	0.5
〔野菜炒め〕	
ベーコン	3
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
〔カレースープ〕	
豚ひき肉	3
大豆	17.5
玉葱	12
冷凍枝豆	6
にんじん	5.36
ホールトマト	12.5
がらスープ	3
カレー粉	0.12
カレールーフレーク	4
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.25
こしょう	0.01
サラダ油	0.2

11月14日

献立名	
ご飯	
れんこんハンバーグ	
ほうれん草のごま和え	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔れんこんハンバーグ〕	
牛ひき肉	18.75
豚ひき肉	25
れんこん(おろし)	5
れんこん(角切り)	8
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.25
パン粉	1
かたくり粉	1
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
〔ほうれん草のごま和え〕	
にんじん	5.36
キャベツ	16
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	16
いりごま	0.5
すりごま	1
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
〔豆腐のみそ汁〕	
冷凍豆腐	20
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍えのきたけ	5
中ネギ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

11月15日

献立名	
ご飯	
中華丼の具	
バンバンジー	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔中華丼の具〕	
豚モモ	35.71
にんにく	0.5
たけのこ	16.66
はくさい	30
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
うずらの卵	12.5
むきえび	10
きくらげ	0.6
中ネギ	2.78
食塩	0.2
ウスターソース	1.4
がらすープ	3
オイスターソース	1
こしょう	0.01
酒	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	1
かたくり粉	1.5
サラダ油	0.3
〔バンバンジー〕	
ささみ水煮	8
キャベツ	16.66
冷凍こまつな	12
もやし	20
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
すりごま	1.55
いりごま	0.55

11月16日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ひじきの炒め煮	
もみじ麩のすまし汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔いわしの梅煮〕	
いわしの梅煮	1個
〔ひじきの炒め煮〕	
冷凍さつま揚げ	5
干しひじき	2
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.9
冷凍枝豆	5
こいくちしょうゆ	1.7
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.8
みりん	0.7
酒	0.35
サラダ油	0.3
〔もみじ麩のすまし汁〕	
生麩(もみじ)	8
冷凍ほうれん草	10
玉葱	12
干し椎茸	0.8
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.6
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2

11月17日

献立名	
ご飯	
豆腐しゅうまい	
昆布和え	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豆腐しゅうまい]	
豆腐しゅうまい	2個
[昆布和え]	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
うすくちしょうゆ	0.3
いりごま	0.55
細切りごま昆布	2.5
[じゃがいものみそ汁]	
冷凍厚揚げ	18
じゃがいも	25
冷凍えのきたけ	5
カットわかめ	0.3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

11月20日

献立名	
小ミルクパン	
うどん	
きつねうどんの具	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[うどん]	
冷凍うどん	55
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
中ネギ	2.78
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.9
[きつねうどんの具]	
冷凍油揚げ	10
鶏モモ肉	15
玉葱	12
酒	0.6
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
マグロ油漬け	5
冷凍ごぼう	20
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	5.36
キャベツ	12
切干大根	1.62
冷凍コーン	5
香りごまドレッシング	4.5
いりごま	0.55
すりごま	0.55
食塩	0.06
こしょう	0.01

11月21日

献立名	
ご飯	
チキン南蛮	
ほうれん草とウインナーのソテー	
白菜とベーコンのクリームスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チキン南蛮]	
鶏むね肉	1個
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
[ほうれん草とウインナーのソテー]	
ウインナー	3
冷凍ほうれん草	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[白菜とベーコンのクリームスープ]	
ベーコン	4
玉葱	12
ソテーオニオン	10
はくさい	20
冷凍しめじ	3
にんにく	0.2
がらスープ	3
牛乳	24
米粉	2.1
食塩	0.2
こしょう	0.01
白ワイン	0.3
バター	1.5

11月22日

11月24日

11月27日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
おかか炒め	
ふのすまし汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔豚肉の生姜焼き〕	
豚モモ	55
玉葱	20
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2.5
酒	2.2
三温糖	2
食塩	0.02
サラダ油	0.3
〔おかか炒め〕	
キャベツ	16.66
冷凍こまつな	10
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
かつお節	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
酒	0.3
みりん	0.3
三温糖	0.2
サラダ油	0.2
〔ふのすまし汁〕	
おわら麩	1.2
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
カットわかめ	0.8
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
酒	0.56
食塩	0.3

献立名	
ご飯	
麻婆豆腐丼の具	
春雨の酢の物	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔麻婆豆腐丼の具〕	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
玉葱	12
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ	7.9
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.6
干し椎茸	1
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ/こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
上白糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
【春雨の酢の物】	
ささみ水煮	5
冷凍ほうれん草	10
はるさめ	5
もやし	16
きゅうり	9
すりごま	0.55
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.5
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
磯和え	
油揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔さばの塩焼き〕	
さば	1切
食塩	0.2
酒	1
〔磯和え〕	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	15
焼きのり	0.9
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
食塩	0.1
〔油揚げのみそ汁〕	
冷凍油揚げ	6
だいこん	20
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
中ネギ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

11月28日

11月29日

11月30日

献立名	
ご飯	
大根のそぼろ煮	
しらす和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[大根のそぼろ煮]	
豚ひき肉	30
冷凍厚揚げ	30
にんじん	12.5
だいこん	50
冷凍さといも	20
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
こんにゃく	12.5
干し椎茸	0.8
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
かたくり粉	0.6
サラダ油	0.3
[しらす和え]	
キャベツ	20
もやし	15
はくさい	30
オーシャンキング	5
しらす干し	1.2
すりごま	1.55
上白糖	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
酢	1.5
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
ガパオライスの具	
目玉焼き	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ガパオライスの具]	
鶏ひき肉	35
玉葱	12
ソテーオニオン	30
赤パプリカ	7.15
青ピーマン	4.55
じゃがいも	15
にんにく	0.2
乾燥バジル	0.09
こいくちしょうゆ	2
レモン果汁	0.2
上白糖	0.5
コチュジャン	0.1
酒	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.5
[目玉焼き]	
冷凍目玉焼	1個
[野菜スープ]	
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
冷凍えのきたけ	5
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
酒	0.8
うすくちしょうゆ	1.5
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
あじフライ	
ドレッシング和え	
小松菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ	1個
揚げ油	4
[ドレッシング和え]	
ロースハム	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	3.5
食塩	0.1
[小松菜のみそ汁]	
冷凍こまつな	10
玉葱	12
冷凍えのきたけ	5
冷凍豆腐	15
こんにゃく	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

11月1日

献立名	
ご飯	
鶏肉のごまだれ焼き	
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]	
[鶏肉のごまだれ焼き]	
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

11月2日

献立名	
コッペパン	
ほうれん草のシチュー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ほうれん草のシチュー]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	35
玉葱	20
ソテーオニオン	15
にんじん	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
マッシュルーム	7
バター	4
薄力粉	4
牛乳	34
粉チーズ	1.07
白ワイン	1
がらスープ	4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
ミックスビーンズ	14
マグロ油漬け	6
キャベツ	16.66
冷凍枝豆	6
きゅうり	9.62
冷凍コーン	6
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.15

11月6日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
茎わかめの炒め煮	
チンゲンサイのみそ汁	
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	4
〔茎わかめの炒め煮〕	
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
〔チンゲンサイのみそ汁〕	
チンゲンサイ	6
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
冷凍豆腐	25
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

11月7日

献立名	
ご飯	
豚肉のみそ炒め	
ほうれん草のおかか和え	
だぶ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔豚肉のみそ炒め〕	
豚モモ	50
玉葱	18
酒	2.2
みそ	5
みりん	2
三温糖	2
サラダ油	0.3
〔ほうれん草のおかか和え〕	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
かつお節	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
〔だぶ〕	
鶏モモ肉	8.93
冷凍れんこん	12.5
冷凍厚揚げ	15
冷凍さといも	10
干し椎茸	0.5
かまぼこ	7.15
こんにゃく	12.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.1
酒	0.5

11月8日

献立名	
ご飯	
キーマカレー	
海藻サラダ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔キーマカレー〕	
豚ひき肉	25
玉葱	30
ソテーオニオン	20
ゆでひよこまめ	16
にんじん	12
冷凍ほうれん草	12
まめプラス	4
にんにく	0.3
しょうが	0.3
ホールトマト	8
粉チーズ	1.07
カレールーフレーク	7.15
ディナーカレーフレーク	2.78
トマトケチャップ	4.5
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.5
〔海藻サラダ〕	
ささみ水煮	5
キャベツ	16.66
もやし	20
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

11月9日

献立名	
ご飯	
白身魚のマヨネーズ焼き	
野菜炒め	
カレースープ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔白身魚のマヨネーズ焼き〕	
メルルーサ 50g	1切
卵不使用マヨネーズ風調味料	8
酒	1
うすくちしょうゆ	0.5
〔野菜炒め〕	
ベーコン	3
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
〔カレースープ〕	
豚ひき肉	3
大豆	17.5
玉葱	12
冷凍枝豆	6
にんじん	5.36
ホールトマト	12.5
がらスープ	3
カレー粉	0.12
カレールーフレーク	4
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.25
こしょう	0.01
サラダ油	0.2

11月10日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
れんこんとほうれん草のごま和え	
さつまいものみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔鶏のレモン煮〕	
鶏モモ肉	55
酒	1
食塩	0.04
かたくり粉	7.3
揚げ油	4
レモン果汁	2
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	2.5
〔れんこんとほうれん草のごま和え〕	
冷凍れんこん	20
冷凍ほうれん草	16.66
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
上白糖	0.5
食塩	0.1
いりごま	0.55
すりごま	0.55
〔さつまいものみそ汁〕	
さつまいも	25
玉葱	12
冷凍豆腐	15
冷凍えのきたけ	5
中ネギ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

11月13日

献立名	
小ミルクパン	
ミートスパゲッティ	
りんごサラダ	
食品名	1人分量
〔小ミルクパン〕	
〔ミートスパゲッティ〕	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
まめプラス	4
豚ひき肉	12
牛ひき肉	8
玉葱	24
ソテーオニオン	24
にんじん	12.5
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	8
デミグラスソース	3
スキムミルク	1.05
粉チーズ	1.07
ウスターソース	0.8
赤ワイン	2
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.6
サラダ油	0.3
〔りんごサラダ〕	
ロースハム	3
キャベツ	20
きゅうり	9.62
冷凍枝豆	6
冷凍コーン	5
カットりんご	6
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1

11月14日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ひじきの炒め煮	
もみじ麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮	1個
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
干しひじき	2
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.9
冷凍枝豆	5
こいくちしょうゆ	1.7
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.8
みりん	0.7
酒	0.35
サラダ油	0.3
[もみじ麩のすまし汁]	
生麩(もみじ)	8
冷凍ほうれん草	10
玉葱	12
干し椎茸	0.8
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.6
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2

11月15日

献立名	
ご飯	
れんこんハンバーグ	
ほうれん草のごま和え	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[れんこんハンバーグ]	
牛ひき肉	18.75
豚ひき肉	25
れんこん(おろし)	5
れんこん(角切り)	8
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.25
パン粉	1
かたくり粉	1
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[ほうれん草のごま和え]	
にんじん	5.36
キャベツ	16
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	16
いりごま	0.5
すりごま	1
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍えのきたけ	5
中ネギ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

11月16日

献立名	
ご飯	
中華丼の具	
バンバンジー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[中華丼の具]	
豚モモ	35.71
にんにく	0.5
たけのこ	16.66
はくさい	30
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
うずらの卵	12.5
むきえび	10
きくらげ	0.6
中ネギ	2.78
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	1
こしょう	0.01
酒	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	1
かたくり粉	1.5
サラダ油	0.3
[バンバンジー]	
ささみ水煮	8
キャベツ	16.66
冷凍こまつな	12
もやし	20
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
すりごま	1.55
いりごま	0.55

11月17日

献立名	
ご飯	
チキン南蛮	
ほうれん草とウインナーのソテー	
白菜とベーコンのクリームスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チキン南蛮]	
鶏むね肉	1個
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
[ほうれん草とウインナーのソテー]	
ウインナー	3
冷凍ほうれん草	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[白菜とベーコンのクリームスープ]	
ベーコン	4
玉葱	12
ソテーオニオン	10
はくさい	20
冷凍しめじ	3
にんにく	0.2
がらスープ	3
牛乳	24
米粉	2.1
食塩	0.2
こしょう	0.01
白ワイン	0.3
バター	1.5

11月20日

献立名	
ご飯	
豆腐しゅうまい	
昆布和え	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豆腐しゅうまい]	
豆腐しゅうまい	2個
[昆布和え]	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
うすくちしょうゆ	0.3
いりごま	0.55
細切りごま昆布	2.5
[じゃがいものみそ汁]	
冷凍厚揚げ	18
じゃがいも	25
冷凍えのきたけ	5
カットわかめ	0.3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

11月21日

献立名	
小ミルクパン	
うどん	
きつねうどんの具	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[うどん]	
冷凍うどん	55
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
中ネギ	2.78
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.9
[きつねうどんの具]	
冷凍油揚げ	10
鶏モモ肉	15
玉葱	12
酒	0.6
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
マグロ油漬け	5
冷凍ごぼう	20
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	5.36
キャベツ	12
切干大根	1.62
冷凍コーン	5
香りごまドレッシング	4.5
いりごま	0.55
すりごま	0.55
食塩	0.06
こしょう	0.01

11月22日

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
磯和え	
油揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔さばの塩焼き〕	
さば	1切
食塩	0.2
酒	1
〔磯和え〕	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	15
焼きのり	0.9
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
食塩	0.1
〔油揚げのみそ汁〕	
冷凍油揚げ	6
だいこん	20
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
中ネギ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

11月24日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
おかか炒め	
ふのすまし汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔豚肉の生姜焼き〕	
豚モモ	55
玉葱	20
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2.5
酒	2.2
三温糖	2
食塩	0.02
サラダ油	0.3
〔おかか炒め〕	
キャベツ	16.66
冷凍こまつな	10
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
かつお節	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
酒	0.3
みりん	0.3
三温糖	0.2
サラダ油	0.2
〔ふのすまし汁〕	
おわら麩	1.2
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
カットわかめ	0.8
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
酒	0.56
食塩	0.3

11月27日

献立名	
ご飯	
麻婆豆腐丼の具	
春雨の酢の物	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔麻婆豆腐丼の具〕	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
玉葱	12
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ	7.9
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.6
干し椎茸	1
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ/こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
上白糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
【春雨の酢の物】	
ささみ水煮	5
冷凍ほうれん草	10
はるさめ	5
もやし	16
きゅうり	9
すりごま	0.55
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.5
食塩	0.1

11月28日

11月29日

11月30日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
ドレッシング和え	
小松菜のみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔あじフライ〕	
あじフライ	1個
揚げ油	4
〔ドレッシング和え〕	
ローズハム	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	3.5
食塩	0.1
〔小松菜のみそ汁〕	
冷凍こまつな	10
玉葱	12
冷凍えのきたけ	5
冷凍豆腐	15
こんにゃく	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
大根のそぼろ煮	
しらす和え	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔大根のそぼろ煮〕	
豚ひき肉	30
冷凍厚揚げ	30
にんじん	12.5
だいこん	50
冷凍さといも	20
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
こんにゃく	12.5
干し椎茸	0.8
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
かたくり粉	0.6
サラダ油	0.3
〔しらす和え〕	
キャベツ	20
もやし	15
はくさい	30
オーシャンキング	5
しらす干し	1.2
すりごま	1.55
上白糖	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
酢	1.5
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
ガパオライスの具	
目玉焼き	
野菜スープ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔ガパオライスの具〕	
鶏ひき肉	35
玉葱	12
ソテーオニオン	30
赤パプリカ	7.15
青ピーマン	4.55
じゃがいも	15
にんにく	0.2
乾燥バジル	0.09
こいくちしょうゆ	2
レモン果汁	0.2
上白糖	0.5
コチュジャン	0.1
酒	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.5
〔目玉焼き〕	
冷凍目玉焼	1個
〔野菜スープ〕	
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
冷凍えのきたけ	5
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
酒	0.8
うすくちしょうゆ	1.5
サラダ油	0.3

11月1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〕	
いわしの竜田揚げ	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	0.1
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

11月2日

献立名	
ご飯	
鶏肉のごまだれ焼き	
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〕	
〔鶏肉のごまだれ焼き〕	
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

11月6日

11月7日

11月8日

献立名	
ご飯	
キーマカレー	
海藻サラダ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔キーマカレー〕	
豚ひき肉	25
玉葱	30
ソテーオニオン	20
ゆでひよこまめ	16
にんじん	12
冷凍ほうれん草	12
まめプラス	4
にんにく	0.3
しょうが	0.3
ホールトマト	8
粉チーズ	1.07
カレールーフレーク	7.15
ディナーカレーフレーク	2.78
トマトケチャップ	4.5
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.5
〔海藻サラダ〕	
ささみ水煮	5
キャベツ	16.66
もやし	20
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	
白身魚の天ぷら	
茎わかめの炒め煮	
チンゲンサイのみそ汁	
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	4
〔茎わかめの炒め煮〕	
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
〔チンゲンサイのみそ汁〕	
チンゲンサイ	6
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
冷凍豆腐	25
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
豚肉のみそ炒め	
ほうれん草のおかか和え	
だぶ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔豚肉のみそ炒め〕	
豚モモ	50
玉葱	18
酒	2.2
みそ	5
みりん	2
三温糖	2
サラダ油	0.3
〔ほうれん草のおかか和え〕	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
かつお節	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
〔だぶ〕	
鶏モモ肉	8.93
冷凍れんこん	12.5
冷凍厚揚げ	15
冷凍さといも	10
干し椎茸	0.5
かまぼこ	7.15
こんにゃく	12.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.1
酒	0.5

11月9日

献立名	
小ミルクパン	
ミートスパゲッティ	
りんごサラダ	
食品名	1人分量
〔小ミルクパン〕	
〔ミートスパゲッティ〕	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
まめプラス	4
豚ひき肉	12
牛ひき肉	8
玉葱	24
ソテーオニオン	24
にんじん	12.5
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	8
デミグラスソース	3
スキムミルク	1.05
粉チーズ	1.07
ウスターソース	0.8
赤ワイン	2
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.6
サラダ油	0.3
〔りんごサラダ〕	
ロースハム	3
キャベツ	20
きゅうり	9.62
冷凍枝豆	6
冷凍コーン	5
カットりんご	6
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1

11月10日

献立名	
ご飯	
白身魚のマヨネーズ焼き	
野菜炒め	
カレースープ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔白身魚のマヨネーズ焼き〕	
メルルーサ 50g	1切
卵不使用マヨネーズ風調味料	8
酒	1
うすくちしょうゆ	0.5
〔野菜炒め〕	
ベーコン	3
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
〔カレースープ〕	
豚ひき肉	3
大豆	17.5
玉葱	12
冷凍枝豆	6
にんじん	5.36
ホールトマト	12.5
がらスープ	3
カレー粉	0.12
カレールーフレーク	4
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.25
こしょう	0.01
サラダ油	0.2

11月13日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
れんこんとほうれん草のごま和え	
さつまいものみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔鶏のレモン煮〕	
鶏モモ肉	55
酒	1
食塩	0.04
かたくり粉	7.3
揚げ油	4
レモン果汁	2
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	2.5
〔れんこんとほうれん草のごま和え〕	
冷凍れんこん	20
冷凍ほうれん草	16.66
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
上白糖	0.5
食塩	0.1
いりごま	0.55
すりごま	0.55
〔さつまいものみそ汁〕	
さつまいも	25
玉葱	12
冷凍豆腐	15
冷凍えのきたけ	5
中ネギ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

11月14日

献立名	
ご飯	
中華丼の具	
バンバンジー	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔中華丼の具〕	
豚モモ	35.71
にんにく	0.5
たけのこ	16.66
はくさい	30
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
うずらの卵	12.5
むきえび	10
きくらげ	0.6
中ネギ	2.78
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	1
こしょう	0.01
酒	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	1
かたくり粉	1.5
サラダ油	0.3
〔バンバンジー〕	
ささみ水煮	8
キャベツ	16.66
冷凍こまつな	12
もやし	20
棒棒鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
すりごま	1.55
いりごま	0.55

11月15日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ひじきの炒め煮	
もみじ麩のすまし汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔いわしの梅煮〕	
いわしの梅煮	1個
〔ひじきの炒め煮〕	
冷凍さつま揚げ	5
干しひじき	2
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.9
冷凍枝豆	5
こいくちしょうゆ	1.7
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.8
みりん	0.7
酒	0.35
サラダ油	0.3
〔もみじ麩のすまし汁〕	
生麩(もみじ)	8
冷凍ほうれん草	10
玉葱	12
干し椎茸	0.8
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.6
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2

11月16日

献立名	
ご飯	
れんこんハンバーグ	
ほうれん草のごま和え	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔れんこんハンバーグ〕	
牛ひき肉	18.75
豚ひき肉	25
れんこん(おろし)	5
れんこん(角切り)	8
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.25
パン粉	1
かたくり粉	1
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
〔ほうれん草のごま和え〕	
にんじん	5.36
キャベツ	16
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	16
いりごま	0.5
すりごま	1
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
〔豆腐のみそ汁〕	
冷凍豆腐	20
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍えのきたけ	5
中ネギ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

11月17日

献立名	
小ミルクパン	
うどん	
きつねうどんの具	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
〔小ミルクパン〕	
〔うどん〕	
冷凍うどん	55
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
中ネギ	2.78
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.9
〔きつねうどんの具〕	
冷凍油揚げ	10
鶏モモ肉	15
玉葱	12
酒	0.6
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
〔ごぼうサラダ〕	
マグロ油漬け	5
冷凍ごぼう	20
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	5.36
キャベツ	12
切干大根	1.62
冷凍コーン	5
香りごまドレッシング	4.5
いりごま	0.55
すりごま	0.55
食塩	0.06
こしょう	0.01

11月20日

献立名	
ご飯	
チキン南蛮	
ほうれん草とウインナーのソテー	
白菜とベーコンのクリームスープ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔チキン南蛮〕	
鶏むね肉	1個
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
〔ほうれん草とウインナーのソテー〕	
ウインナー	3
冷凍ほうれん草	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
うすくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
〔白菜とベーコンのクリームスープ〕	
ベーコン	4
玉葱	12
ソテーオニオン	10
はくさい	20
冷凍しめじ	3
にんにく	0.2
がらスープ	3
牛乳	24
米粉	2.1
食塩	0.2
こしょう	0.01
白ワイン	0.3
バター	1.5

11月21日

献立名	
ご飯	
豆腐しゅうまい	
昆布和え	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔豆腐しゅうまい〕	
豆腐しゅうまい	2個
〔昆布和え〕	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
うすくちしょうゆ	0.3
いりごま	0.55
細切りごま昆布	2.5
〔じゃがいものみそ汁〕	
冷凍厚揚げ	18
じゃがいも	25
冷凍えのきたけ	5
カットわかめ	0.3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

11月22日

献立名	
ご飯	
麻婆豆腐丼の具	
春雨の酢の物	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔麻婆豆腐丼の具〕	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
玉葱	12
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ	7.9
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.6
干し椎茸	1
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ/こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
上白糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
【春雨の酢の物】	
ささみ水煮	5
冷凍ほうれん草	10
はるさめ	5
もやし	16
きゅうり	9
すりごま	0.55
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.5
食塩	0.1

11月24日

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
磯和え	
油揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔さばの塩焼き〕	
さば	1切
食塩	0.2
酒	1
〔磯和え〕	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	15
焼きのり	0.9
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
食塩	0.1
〔油揚げのみそ汁〕	
冷凍油揚げ	6
だいこん	20
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
中ネギ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

11月27日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
おかか炒め	
ふのすまし汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔豚肉の生姜焼き〕	
豚モモ	55
玉葱	20
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2.5
酒	2.2
三温糖	2
食塩	0.02
サラダ油	0.3
〔おかか炒め〕	
キャベツ	16.66
冷凍こまつな	10
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
かつお節	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
酒	0.3
みりん	0.3
三温糖	0.2
サラダ油	0.2
〔ふのすまし汁〕	
おわら麩	1.2
冷凍えのきたけ	5
玉葱	12
カットわかめ	0.8
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
酒	0.56
食塩	0.3

11月28日

献立名	
ご飯	
ガパオライスの具	
目玉焼き	
野菜スープ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔ガパオライスの具〕	
鶏ひき肉	35
玉葱	12
ソテーオニオン	30
赤パプリカ	7.15
青ピーマン	4.55
じゃがいも	15
にんにく	0.2
乾燥バジル	0.09
こいくちしょうゆ	2
レモン果汁	0.2
上白糖	0.5
コチュジャン	0.1
酒	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.5
〔目玉焼き〕	
冷凍目玉焼	1個
〔野菜スープ〕	
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
冷凍えのきたけ	5
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
酒	0.8
うすくちしょうゆ	1.5
サラダ油	0.3

11月29日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
ドレッシング和え	
小松菜のみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔あじフライ〕	
あじフライ	1個
揚げ油	4
〔ドレッシング和え〕	
ロースハム	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	3.5
食塩	0.1
〔小松菜のみそ汁〕	
冷凍こまつな	10
玉葱	12
冷凍えのきたけ	5
冷凍豆腐	15
こんにゃく	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

11月30日

献立名	
ご飯	
大根のそぼろ煮	
しらす和え	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔大根のそぼろ煮〕	
豚ひき肉	30
冷凍厚揚げ	30
にんじん	12.5
だいこん	50
冷凍さといも	20
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
こんにゃく	12.5
干し椎茸	0.8
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
かたくり粉	0.6
サラダ油	0.3
〔しらす和え〕	
キャベツ	20
もやし	15
はくさい	30
オーシャンキング	5
しらす干し	1.2
すりごま	1.55
上白糖	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
酢	1.5
食塩	0.1