8月27日

献立名	
(ご飯)	
ハヤシライス	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハヤシライス]	
豚もも肉	30
たまねぎ	40
ソテーオニオン	30
にんじん	12.5
食塩	0.15
こしょう	0.01
赤ワイン	1.5
アルゲソリーハヤシブレイク	11
デミグラスソース	3
トマトケチャップ	3
ホールトマト	10
ウスターソース	0.45
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	5
ミックスビーンズ	21
にんじん	5.36
冷凍枝豆	6
きゅうり	5
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
食塩	0.15
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2

8月28日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
切干大根のサラダ	
かぼちゃのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮40g	1個
[切干大根のサラダ]	
ロースハム	5
冷凍ほうれん草	16.67
だいこん	10
にんじん	5.36
切干大根	2
冷凍コーン	5
香味和風ドレッシング	4.2
[かぼちゃのみそ汁]	
冷凍油揚げ	4.69
かぼちゃ	16.67
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
カットわかめ	0.5
削りぶし	1.3
煮干し	0.7
みそ	8

8月29日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
ほうれん草のごまサラダ	
五目スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2個
[ほうれん草のごまサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍ほうれん草	16
キャベツ	16
もやし	12
にんじん	5
香りごまドレッシング	4.5
ごま	0.55
食塩	0.1
[五目スープ]	
鶏肉団子	20
たまねぎ	12
たけのこ水煮	5
ねぎ	3
きくらげ	0.7
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

8月30日

献立名	
(ご飯)	
タコライス	
(サラダ)	
もやしのスープ	
食品名	1人分量
[タコライス]	
豚ひき肉	35
まめプラス	3
たまねぎ	12
ソテーオニオン	15
にんじん	5
にんにく	0.2
トマトケチャップ	10
ホールトマト	6
中濃ソース	2.4
オイスターソース	1
こいくちしょうゆ/砂糖	0.3
レモン果汁	0.2
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
シュレッドチーズ	5
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	12
冷凍コーン	6
きゅうり	6
赤パプリカ	3
食塩	0.1
[もやしのスープ]	
鶏モモ肉	8
カットわかめ	0.7
もやし	15
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍えのき	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

9月2日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
れんこん金平	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ	1個
揚げ油	5
[れんこん金平]	
冷凍さつま揚げ	5
冷凍れんこん	20
こんにゃく	12.5
にんじん	8
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	1
砂糖	0.5
みりん	0.5
酒	0.5
ごま油	0.3
ごま	1.55
[切干大根のみそ汁]	
切干大根	2.5
冷凍油揚げ	4
たまねぎ	12
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

9月3日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
ごま昆布和え	
冬瓜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.8
みりん	0.7
砂糖	0.7
でん粉	0.15
[ごま昆布和え]	
冷凍ほうれん草	16
もやし	16
きゅうり	10
にんじん	5
冷凍枝豆	5
塩昆布	0.5
細切りごま昆布	1
こいくちしょうゆ	0.5
ごま	1.1
[冬瓜のみそ汁]	
冷凍油揚げ	5
とうがん	20
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

9月4日

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
フルーツ和え	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	40
魚そうめん	15
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	18
キャベツ	17
たまねぎ	16
にんじん	5
あおのり	0.1
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
酒	0.5
サラダ油	0.3
[フルーツ和え]	
みかん缶詰	25
冷凍ミックスフルーツ	40
冷凍マスカットゼリー	10
砂糖	2.8
水	10
食塩	0.01

9月5日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
ひじきの炒め煮	
ほうれん草のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
白身魚天ぷら	1個
揚げ油	5
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ひじき	2.2
こんにゃく	12.5
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
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
砂糖	0.8
みりん	0.7
酒	0.35
サラダ油	0.3
[ほうれん草のすまし汁]	
冷凍豆腐	22
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	10
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
食塩	0.3

9月6日

献立名	
ご飯	
レンコン入りつくね	
茎わかめのサラダ	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[レンコン入りつくね]	
レンコン入りつくね	1個
揚げ油	4
[茎わかめのサラダ]	
くきわかめ	8
オーシャンキング	5
もやし	18
冷凍ほうれん草	16
にんじん	5
和風デリッシュドレッシング	4
食塩	0.1
[豚汁]	
豚モモ	12
冷凍厚揚げ	12
さつまいも	20
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

9月9日

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
ツナサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ポークカレー]	
豚モモ	30
じゃがいも	40
ソテーオニオン	20
たまねぎ	20
にんじん	12.5
にんにく	0.3
しょうが	0.3
カレールーフレーク	11
ホールトマト	5
トマトケチャップ	3
ウスターソース	0.7
こいくちしょうゆ	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
カレー粉	0.07
サラダ油	0.3
[ツナサラダ]	
まぐろ油漬け	10
キャベツ	18
冷凍小松菜	10
きゅうり	10
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
酢	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01

9月10日

献立名	
ご飯	
豚肉のスタミナ炒め	
野菜炒め	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のスタミナ炒め]	
豚モモ	50
たまねぎ	15
しょうが	0.3
にんにく	0.3
こいくちしょうゆ	2
酒	0.8
砂糖	0.6
みりん	0.5
サラダ油	0.3
ごま	2.1
[野菜炒め]	
ベーコン	5
キャベツ	16
もやし	15
冷凍小松菜	12
にんじん	5
こいくちしょうゆ	0.5
酒	0.3
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	16
カットわかめ	0.7
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.4
食塩	0.3

9月11日

9月12日

9月13日

献立名	
ご飯	
しゅうまい	
ほうれん草の和え物	
もずくのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[しゅうまい]	
しゅうまい	2個
[ほうれん草の和え物]	
まぐろ油漬	8
もやし	15
冷凍ほうれん草	12
キャベツ	12
にんじん	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1
[もずくのみそ汁]	
もずく	8
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
ねぎ	4
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ミルクパン	
チリコンカン	
キャベツのごまサラダ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[チリコンカン]	
豚ひき肉	30
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
蒸し大豆	16
ミックスビーンズ	8
じゃがいも	40
にんじん	8
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
砂糖	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
[キャベツのごまサラダ]	
鶏ささみ水煮	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	12
きゅうり	5
冷凍コーン	5
ひじき	0.8
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
ごま	1.55

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
五目煮	
麩のすまし汁	
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
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
でん粉	5
揚げ油	4
[五目煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ゆで大豆	5
冷凍れんこん	7.5
にんじん	5
冷凍枝豆	6
高野豆腐	3.68
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.6
酒	0.6
砂糖	0.6
サラダ油	0.3
[麩のすまし汁]	
おわら麩	1.5
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍えのき	3
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.6
食塩	0.1

9月17日

9月18日

9月19日

献立名	
ご飯	
鶏肉とじゃがいもの煮物	
ごましらす和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉とじゃがいもの煮物]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	42
たまねぎ	30
こんにやく	12.5
にんじん	8.93
冷凍いんげん	3.13
高野豆腐	4.67
干し椎茸	0.8
こいくちしょうゆ	3.7
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	1.8
酒	1.8
砂糖	1.8
サラダ油	0.3
[ごましらす和え]	
しらす干し	1.45
冷凍炒り卵	5
冷凍小松菜	16
キャベツ	16
もやし	15
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	0.5
みりん	0.5
食塩	0.1
ごま	1.55

献立名	
(ご飯)	
ソースカツ丼	
(ゆで野菜・一食とんかつソース)	
みそけんちん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ソースカツ丼]	
豚ヒレ40g	1切
酒	0.8
食塩	0.1
薄力粉	5
パン粉	8
揚げ油	5
[ゆで野菜]	
キャベツ	17
冷凍ほうれん草	16
もやし	15
食塩	0.1
[みそけんちん汁]	
冷凍豆腐	15
だいこん	15
冷凍里芋	12
にんじん	5
冷凍えのき	3
ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3
[一食とんかつソース]	
[みそけんちん汁]	
冷凍豆腐	15
だいこん	15
冷凍里芋	12
にんじん	5
冷凍えのき	3
ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
豚肉となすのみそ炒め	
ワンタンスープ	
レモンゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉となすのみそ炒め]	
豚モモ	45
なす	18
たまねぎ	12
たけのこ水煮	5
青ピーマン	4
赤パプリカ	4
しょうが	0.3
みそ	3
こいくちしょうゆ	1
みりん	1
酒	1
砂糖	1
サラダ油	0.3
ごま	1.55
でん粉	0.5
[ワンタンスープ]	
鶏モモ肉	8
ワンタン	3.34
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
にんじん	5
きくらげ	0.7
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[レモンゼリー]	
レモンゼリー	1個

9月20日

9月24日

9月25日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
磯あえ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏胸肉	30
鶏モモ肉	20
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
でん粉	7
揚げ油	6
レモン果汁	2
こいくちしょうゆ	2
砂糖	1.2
酒	0.5
水	2
[磯あえ]	
キャベツ	17
冷凍小松菜	16
もやし	15
にんじん	5
焼きもみのり	0.5
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
砂糖	0.4
みりん	0.3
食塩	0.1
[じゃがいものみそ汁]	
カットわかめ	0.6
じゃがいも	20
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
小ミルクパン	
なす入りミートスパゲティ	
野菜サラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[なす入りミートスパゲティ]	
スパゲッティ	28
豚ひき肉	20
まめプラス	3
たまねぎ	20
なす	14
ソテーオニオン	10
にんじん	5.36
にんにく	0.3
トマトケチャップ	10
ホールトマト	10
デミグラスソース	2
ウスターソース	1
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	0.3
砂糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	1
粉チーズ	1.07
[野菜サラダ]	
ロースハム	5
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	16
きゅうり	8
冷凍コーン	6
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	
白身魚のガーリックオイル焼き	
ベーコンともやしのソテー	
大豆とウィンナーのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のガーリックオイル焼き]	
ホキ 40g	1切
にんにく	0.3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブ油	2
[ベーコンともやしのソテー]	
ベーコン	5
もやし	18
冷凍チンゲンサイ	10
こんにやく	10
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
うすくちしょうゆ	1
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大豆とウィンナーのスープ]	
ウィンナー	6.3
ゆで大豆	11.37
たまねぎ	15
冷凍枝豆	6
にんじん	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

9月26日

献立名	
ご飯	
とり天	
かぼす和え	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とり天]	
鶏胸肉45g	1切
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	9
でん粉	2.5
揚げ油	5
[かぼすあえ]	
キャベツ	18
だいこん	15
きゅうり	10
にんじん	5
かぼす果汁	0.5
酢	1
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	8
冷凍豆腐	15
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
ねぎ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.5
食塩	0.2

9月27日

献立名	
(ご飯)	
焼き肉丼	
(サラダ)	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉丼]	
豚モモ	48
たまねぎ	20
焼肉のたれ	4.3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[サラダ]	
もやし	16
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	8
にんじん	5
冷凍コーン	5
青ピーマン	4
青じそドレッシング	3
食塩	0.1
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.8
たまねぎ	12
冷凍小松菜	8
ねぎ	3
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

9月30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]	
ホキ 40g	1切
卵なしマヨネーズ	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
蒸し大豆	17.5
たまねぎ	12
冷凍枝豆	6
にんじん	5
ホールトマト	8
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

9月11日

9月12日

9月13日

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
五目煮	
麩のすまし汁	
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
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
でん粉	5
揚げ油	4
[五目煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ゆで大豆	5
冷凍れんこん	7.5
にんじん	5
冷凍枝豆	6
高野豆腐	3.68
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.6
酒	0.6
砂糖	0.6
サラダ油	0.3
[麩のすまし汁]	
おわら麩	1.5
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍えのき	3
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.6
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
しゅうまい	
ほうれん草の和え物	
もずくのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[しゅうまい]	
しゅうまい	2個
[ほうれん草の和え物]	
まぐろ油漬け	8
もやし	15
冷凍ほうれん草	12
キャベツ	12
にんじん	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1
[もずくのみそ汁]	
もずく	8
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
ねぎ	4
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ミルクパン	
チリコンカン	
キャベツのごまサラダ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[チリコンカン]	
豚ひき肉	30
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
蒸し大豆	16
ミックスビーンズ	8
じゃがいも	40
にんじん	8
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
砂糖	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
[キャベツのごまサラダ]	
鶏ささみ水煮	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	12
きゅうり	5
冷凍コーン	5
ひじき	0.8
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
ごま	1.55

9月17日

9月18日

9月19日

献立名	
ご飯	
豚肉となすのみそ炒め	
ワンタンスープ	
レモンゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉となすのみそ炒め]	
豚モモ	45
なす	18
たまねぎ	12
たけのこ水煮	5
青ピーマン	4
赤パプリカ	4
しょうが	0.3
みそ	3
こいくちしょうゆ	1
みりん	1
酒	1
砂糖	1
サラダ油	0.3
ごま	1.55
でん粉	0.5
[ワンタンスープ]	
鶏モモ肉	8
ワンタン	3.34
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
にんじん	5
きくらげ	0.7
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[レモンゼリー]	
レモンゼリー	1個

献立名	
ご飯	
鶏肉とじゃがいもの煮物	
ごましらす和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉とじゃがいもの煮物]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	42
たまねぎ	30
こんにゃく	12.5
にんじん	8.93
冷凍いんげん	3.13
高野豆腐	4.67
干し椎茸	0.8
こいくちしょうゆ	3.7
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	1.8
酒	1.8
砂糖	1.8
サラダ油	0.3
[ごましらす和え]	
しらす干し	1.45
冷凍炒り卵	5
冷凍小松菜	16
キャベツ	16
もやし	15
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	0.5
みりん	0.5
食塩	0.1
ごま	1.55

献立名	
(ご飯)	
ソースカツ丼	
(ゆで野菜・一食とんかつソース)	
みそけんちん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ソースカツ丼]	
豚ヒレ40g	1切
酒	0.8
食塩	0.1
薄力粉	5
パン粉	8
揚げ油	5
[ゆで野菜]	
キャベツ	17
冷凍ほうれん草	16
もやし	15
食塩	0.1
一食とんかつソース	1
[みそけんちん汁]	
冷凍豆腐	15
だいこん	15
冷凍里芋	12
にんじん	5
冷凍えのき	3
ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

9月20日

9月24日

9月25日

献立名	
ご飯	
白身魚のガーリックオイル焼き	
ベーコンともやしのソテー	
大豆とウインナーのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のガーリックオイル焼き]	
ホキ 40g	1切
にんにく	0.3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブ油	2
[ベーコンともやしのソテー]	
ベーコン	5
もやし	18
冷凍チンゲンサイ	10
こんにゃく	10
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
うすくちしょうゆ	1
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大豆とウインナーのスープ]	
ウインナー	6.3
ゆで大豆	11.37
たまねぎ	15
冷凍枝豆	6
にんじん	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
磯あえ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏胸肉	30
鶏モモ肉	20
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
でん粉	7
揚げ油	6
レモン果汁	2
こいくちしょうゆ	2
砂糖	1.2
酒	0.5
水	2
[磯あえ]	
キャベツ	17
冷凍小松菜	16
もやし	15
にんじん	5
焼きもみのり	0.5
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
砂糖	0.4
みりん	0.3
食塩	0.1
[じゃがいものみそ汁]	
カットわかめ	0.6
じゃがいも	20
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
小ミルクパン	
なす入りミートスパゲティ	
野菜サラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[なす入りミートスパゲティ]	
スパゲッティ	28
豚ひき肉	20
まめプラス	3
たまねぎ	20
なす	14
ソテーオニオン	10
にんじん	5.36
にんにく	0.3
トマトケチャップ	10
ホールトマト	10
デミグラスソース	2
ウスターソース	1
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	0.3
砂糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	1
粉チーズ	1.07
[野菜サラダ]	
ロースハム	5
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	16
きゅうり	8
冷凍コーン	6
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26日

9月27日

9月30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]	
ホキ 40g	1切
卵なしマヨネーズ	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
蒸し大豆	17.5
たまねぎ	12
冷凍枝豆	6
にんじん	5
ホールトマト	8
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

献立名	
ご飯	
とり天	
かぼす和え	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とり天]	
鶏胸肉45g	1切
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	9
でん粉	2.5
揚げ油	5
[かぼすあえ]	
キャベツ	18
だいこん	15
きゅうり	10
にんじん	5
かぼす果汁	0.5
酢	1
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	8
冷凍豆腐	15
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
ねぎ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.5
食塩	0.2

献立名	
(ご飯)	
焼き肉丼	
(サラダ)	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉丼]	
豚モモ	48
たまねぎ	20
焼肉のたれ	4.3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[サラダ]	
もやし	16
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	8
にんじん	5
冷凍コーン	5
青ピーマン	4
青じそドレッシング	3
食塩	0.1
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.8
たまねぎ	12
冷凍小松菜	8
ねぎ	3
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

8月29日

8月30日

9月2日

献立名	
(ご飯)	
タコライス	
(サラダ)	
もやしのスープ	
食品名	1人分量
[タコライス]	
豚ひき肉	35
まめブラス	3
たまねぎ	12
ソテーオニオン	15
にんじん	5
にんにく	0.2
トマトケチャップ	10
ホールトマト	6
中濃ソース	2.4
オイスターソース	1
こいくちしょうゆ/砂糖	0.3
レモン果汁	0.2
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
シュレッドチーズ	5
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	12
冷凍コーン	6
きゅうり	6
赤パプリカ	3
食塩	0.1
[もやしのスープ]	
鶏モモ肉	8
カットわかめ	0.7
もやし	15
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍えのき	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
れんこん金平	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ	1個
揚げ油	5
[れんこん金平]	
冷凍さつま揚げ	5
冷凍れんこん	20
こんにゃく	12.5
にんじん	8
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	1
砂糖	0.5
みりん	0.5
酒	0.5
ごま油	0.3
ごま	1.55
[切干大根のみそ汁]	
切干大根	2.5
冷凍油揚げ	4
たまねぎ	12
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
ほうれん草のごまサラダ	
五目スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2個
[ほうれん草のごまサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍ほうれん草	16
キャベツ	16
もやし	12
にんじん	5
香りごまドレッシング	4.5
ごま	0.55
食塩	0.1
[五目スープ]	
鶏肉団子	20
たまねぎ	12
たけのこ水煮	5
ねぎ	3
きくらげ	0.7
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

9月3日

9月4日

9月5日

献立名	
小 Coppéパン	
焼きそば	
フルーツ和え	
食品名	1人分量
[小 Coppéパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	40
魚そうめん	15
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	18
キャベツ	17
たまねぎ	16
にんじん	5
あおのり	0.1
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
酒	0.5
サラダ油	0.3
[フルーツ和え]	
みかん缶詰	25
冷凍ミックスフルーツ	40
冷凍マスカットゼリー	10
砂糖	2.8
水	10
食塩	0.01

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
ひじきの炒め煮	
ほうれん草のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
白身魚天ぷら	1個
揚げ油	5
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ひじき	2.2
こんにゃく	12.5
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
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
砂糖	0.8
みりん	0.7
酒	0.35
サラダ油	0.3
[ほうれん草のすまし汁]	
冷凍豆腐	22
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	10
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
食塩	0.3

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
ごま昆布和え	
冬瓜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.8
みりん	0.7
砂糖	0.7
でん粉	0.15
[ごま昆布和え]	
冷凍ほうれん草	16
もやし	16
きゅうり	10
にんじん	5
冷凍枝豆	5
塩昆布	0.5
細切りごま昆布	1
こいくちしょうゆ	0.5
ごま	1.1
[冬瓜のみそ汁]	
冷凍油揚げ	5
とうがん	20
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

9月6日

9月9日

9月10日

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
ツナサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ポークカレー]	
豚モモ	30
じゃがいも	40
ソテーオニオン	20
たまねぎ	20
にんじん	12.5
にんにく	0.3
しょうが	0.3
カレールーフレーク	11
ホールトマト	5
トマトケチャップ	3
ウスターソース	0.7
こいくちしょうゆ	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
カレー粉	0.07
サラダ油	0.3
[ツナサラダ]	
まぐろ油漬け	10
キャベツ	18
冷凍小松菜	10
きゅうり	10
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
酢	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
豚肉のスタミナ炒め	
野菜炒め	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のスタミナ炒め]	
豚モモ	50
たまねぎ	15
しょうが	0.3
にんにく	0.3
こいくちしょうゆ	2
酒	0.8
砂糖	0.6
みりん	0.5
サラダ油	0.3
ごま	2.1
[野菜炒め]	
ベーコン	5
キャベツ	16
もやし	15
冷凍小松菜	12
にんじん	5
こいくちしょうゆ	0.5
酒	0.3
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	16
カットわかめ	0.7
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.4
食塩	0.3

献立名	
ご飯	
レンコン入りつくね	
茎わかめのサラダ	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[レンコン入りつくね]	
レンコン入りつくね	1個
揚げ油	4
[茎わかめのサラダ]	
くきわかめ	8
オーシャンキング	5
もやし	18
冷凍ほうれん草	16
にんじん	5
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[豚汁]	
豚モモ	12
冷凍厚揚げ	12
さつまいも	20
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

9月11日

9月12日

9月13日

献立名	
ミルクパン	
チリコンカン	
キャベツのごまサラダ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[チリコンカン]	
豚ひき肉	30
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
蒸し大豆	16
ミックスビーンズ	8
じゃがいも	40
にんじん	8
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
砂糖	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
[キャベツのごまサラダ]	
鶏ささみ水煮	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	12
きゅうり	5
冷凍コーン	5
ひじき	0.8
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
ごま	1.55

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
五目煮	
麩のすまし汁	
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
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
でん粉	5
揚げ油	4
[五目煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ゆで大豆	5
冷凍れんこん	7.5
にんじん	5
冷凍枝豆	6
高野豆腐	3.68
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.6
酒	0.6
砂糖	0.6
サラダ油	0.3
[麩のすまし汁]	
おわら麩	1.5
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍えのき	3
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.6
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
しゅうまい	
ほうれん草の和え物	
もずくのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[しゅうまい]	
しゅうまい	2個
[ほうれん草の和え物]	
まぐろ油漬け	8
もやし	15
冷凍ほうれん草	12
キャベツ	12
にんじん	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1
[もずくのみそ汁]	
もずく	8
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
ねぎ	4
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

9月20日

9月24日

9月25日

献立名	
小ミルクパン	
なす入りミートスパゲティ	
野菜サラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[なす入りミートスパゲティ]	
スパゲッティ	28
豚ひき肉	20
まめプラス	3
たまねぎ	20
なす	14
ソテーオニオン	10
にんじん	5.36
にんにく	0.3
トマトケチャップ	10
ホールトマト	10
デミグラスソース	2
ウスターソース	1
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	0.3
砂糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	1
粉チーズ	1.07
[野菜サラダ]	
ロースハム	5
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	16
きゅうり	8
冷凍コーン	6
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	
白身魚のガーリックオイル焼き	
ベーコンともやしのソテー	
大豆とウインナーのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のガーリックオイル焼き]	
ホキ 40g	1切
にんにく	0.3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブ油	2
[ベーコンともやしのソテー]	
ベーコン	5
もやし	18
冷凍チンゲンサイ	10
こんにゃく	10
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
うすくちしょうゆ	1
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大豆とウインナーのスープ]	
ウインナー	6.3
ゆで大豆	11.37
たまねぎ	15
冷凍枝豆	6
にんじん	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
磯あえ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏胸肉	30
鶏モモ肉	20
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
でん粉	7
揚げ油	6
レモン果汁	2
こいくちしょうゆ	2
砂糖	1.2
酒	0.5
水	2
[磯あえ]	
キャベツ	17
冷凍小松菜	16
もやし	15
にんじん	5
焼きもみのり	0.5
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
砂糖	0.4
みりん	0.3
食塩	0.1
[じゃがいものみそ汁]	
カットわかめ	0.6
じゃがいも	20
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

9月26日

9月27日

9月30日

献立名	
(ご飯)	
焼き肉丼	
(サラダ)	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉丼]	
豚モモ	48
たまねぎ	20
焼肉のたれ	4.3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[サラダ]	
もやし	16
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	8
にんじん	5
冷凍コーン	5
青ピーマン	4
青じそドレッシング	3
食塩	0.1
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.8
たまねぎ	12
冷凍小松菜	8
ねぎ	3
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

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]	
ホキ 40g	1切
卵なしマヨネーズ	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
蒸し大豆	17.5
たまねぎ	12
冷凍枝豆	6
にんじん	5
ホールトマト	8
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

献立名	
ご飯	
とり天	
かぼす和え	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とり天]	
鶏胸肉45g	1切
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	9
でん粉	2.5
揚げ油	5
[かぼすあえ]	
キャベツ	18
だいこん	15
きゅうり	10
にんじん	5
かぼす果汁	0.5
酢	1
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	8
冷凍豆腐	15
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
ねぎ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.5
食塩	0.2