	1人分量

2024年 10月 1日火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉と根菜の平つくね】	
国産鶏と根菜の平つくね	1 個
【ポテトサラダ】	
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15㎜ｶｯﾄ	45 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
ロースハムタンザク	10 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
エッグケア(卵不使用)	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【豆腐チゲスープ】	
豚肉スライス	10 g
白菜キムチ	12 g
にら	5 g
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	25 g
がらスープ（チキン）	8 g
トウバンジャン	0.1 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
調合胡麻油（ごま油）	0.5 g

2024年10月 2日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ぶりのフライ】	
ぶりフライ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	5 g
【茎ワカメの金平】	
冷凍海藻細ぎりくきわかめ	25 g
千切ごぼう	10 g
豚肉スライス	8 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.5 g
にんじん	15 g
こいくちしょうゆ	4 g
三温糖	1.5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
料理酒	2 g
いりごま白CF	1 g
【厚揚げの味噌汁】	
キャベツ	15 g
玉葱	10 g
ミニ絹厚あげ	20 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年10月 3日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉のレモン焼き】	
若鶏もも切り身	2 個
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.02 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
三温糖	1 g
料理酒	2 g
ポッカレモン	2.5 g
【アーモンド和え】	
キャベツ	25 g
もやし	20 g
カットほうれん草	20 g
にんじん	5 g
アーモンド(ﾛｰｽﾄ・ﾀﾞｲｽ)	1.5 g
アーモンド（ロースト・粉）	1.5 g
三温糖	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
うすくちしょうゆ	1 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.1 g
【オニオンスープ】	
無塩せきベーコン	8 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
玉葱	10 g
ほぐしえのきIQF	3 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	0.5 g
白こしょう	0.01 g

2024年10月 4日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【中華丼の具】	
むきえび(ﾊﾞﾗ)	10 g
いか鹿の子切り	15 g
豚肉スライス	30 g
キャベツ	30 g
玉葱	30 g
もやし	20 g
にんじん	10 g
うずら卵缶㊙	15 g
きくらげ(乾)	1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
こいくちしょうゆ	2 g
料理酒	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
三温糖	1.5 g
白こしょう	0.02 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
中華スープ	2 g
でんぷん	3 g
水	0 g
【ふんわり野菜揚げ】	
ふんわり野菜揚げ	2 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	4 g

2024/9/20

2024年 10月 7日月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【さばの生姜煮】	
さば生姜煮	1 個
【ほうれん草の海苔ごま和え】	
カットほうれん草	40 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
ほぐし蒸し鶏	10 g
焼もみのり	0.5 g
いりごま白CF	2 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
三温糖	2 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
【だご汁】	
豚肉スライス	10 g
にんじん	10 g
だいこん	15 g
ダイスカボチャ（20㎜）	10 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.8 g
カット油揚	2 g
深ねぎ	3 g
ワンタン	7 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年 10月 8日火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【彩り野菜のﾐﾝﾁｶﾂ】	
彩り野菜とｷｬﾍﾞﾂのﾐﾝﾁｶﾂ（Fe・C	2 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	8 個
【春雨サラダ】	
緑豆春雨（5cmｶｯﾄ）	8 g
ロースハムタンザク	10 g
もやし	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
棒々鶏ドレッシング	8 g
いりごま白CF	2 g
【すり身団子のすまし汁】	
白身魚と野菜の団子	25 g
玉葱	10 g
花ざいく（カットわかめ）	0.5 g
ほぐしえのきIQF	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g

2024年10月 9日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【オムレツ】	
オムレツ（トマトミート）	1 個
◎代替食	
レンコン入り平つくね	2 個
【彩りサラダ】	
キャベツ	40 g
ﾗｲﾄﾂﾅ油漬ﾁｬﾝｸ	10 g
赤パプリカ	5 g
きゅうり	20 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(減塩)	4 g
エッグケア(卵不使用)	3 g
いりごま白CF	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.03 g
白こしょう	0.01 g
【カレースープ】	
IQFﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ3㎜斜めｽﾗｲｽ	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
ランチウエッジ（皮付きポテト）	20 g
カットほうれん草	10 g
ｶﾚｰﾙｰ（ﾌﾚｰｸ）	5 g
カレー粉	0.1 g
がらスープ（チキン）	8 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.01 g

2024年10月 10日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【スタミナ炒め】	
豚肉スライス	60 g
キャベツ	30 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
もやし	30 g
にら	5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
料理酒	2 g
焼肉のタレ	15 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【ちくわの磯辺揚げ】	
焼竹輪	1/2 個
天ぷら粉	6 g
あおのり	0.01 g
水	10 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	3 g
【わかめのすまし汁】	
ほぐしえのきIQF	5 g
玉葱	15 g
花ざいく（カットわかめ）	0.5 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	1 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	0.5 g

2024年10月 11日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽハンバーグ】	
スクールハンバーグ	1 個
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	10 g
マイルドデミグラスソース	12 g
トマトケチャップ	2 g
トマトピューレ	2 g
ウスターソース（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	1.5 g
赤ワイン風調味料	1 g
【スパゲティサラダ】	
スパゲッティ（ミニ）	10 g
IQFﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ3㎜斜めｽﾗｲｽ	8 g
にんじん	10 g
きゅうり	20 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	8 g
【キャベツのスープ】	
無塩せきベーコン	8 g
キャベツ	20 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくち醤油	2.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.02 g
料理酒	1 g

2024/9/20

2024年 10月 14日月曜日

1人分量

スポーツの日

2024年 10月 15日火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ホキのフライ】	
白身魚フライ（ほき）	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	6 g
【根菜ソテー】	
スライスれんこん	15 g
せん切りごぼう	20 g
にんじん	10 g
冷凍いんげん(すじなし)	10 g
スライス天ぷら	10 g
三温糖	0.5 g
錦味特醸（本みりん）	0.8 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
こいくちしょうゆ	1 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
【じゃがいもの味噌汁】	
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15㎜ｶｯﾄ	25 g
ミニ絹厚あげ	10 g
ほぐしえのきIQF	5 g
深ねぎ	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年10月 16日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【スパイシーチキン】	
若鶏もも切り身	2 個
トマトケチャップ㊙	5 g
ソース（中濃）	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
おろしにんにく	0.3 g
白こしょう	0.02 g
カレー粉	0.4 g
【ツナとひじきのサラダ】	
ﾗｲﾄﾂﾅ油漬ﾁｬﾝｸ	10 g
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	2.5 g
きゅうり	30 g
にんじん	5 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
エッグケア(卵不使用)	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【チンゲン菜のスープ】	
ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞほぐし身（N）	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.5 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
調合胡麻油（ごま油）	0.5 g

2024年10月 17日 木曜日

	1人分量
【コッペパン】	
コッペパン	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ローストンカツ】	
ローストンカツ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	5 g
【イタリアンサラダ】	
キャベツ	30 g
にんじん	5 g
冷凍ブロッコリー	20 g
ロースハムタンザク	5 g
ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	8 g
【コーンスープ】	
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15㎜ｶｯﾄ	3 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	10 g
コーンクリームスープ	20 g
調理用牛乳	50 g
コンソメゴールド	0.01 g

2024年10月 18日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚肉の甘辛炒め】	
豚肉スライス	60 g
玉葱	40 g
にんじん	10 g
キャベツ	40 g
深ねぎ	10 g
トウバンジャン	0.2 g
テンメンジャン	4 g
こいくちしょうゆ	5 g
三温糖	2 g
料理酒	2 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
【お豆腐しゅうまい】	
お豆腐しゅうまい	1 個
【小松菜のすまし汁】	
うす切り蒲鉾	5 g
カットこまつな	10 g
ほぐしえのきIQF	3 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	1 g

2024/9/20

2024年 10月2 1日月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【いわしのみぞれ煮】	
いわしみぞれ煮	1 個
【筑前煮】	
鶏もも（2cmダイス）	15 g
高野豆腐（ダイス）	7 g
にんじん	10 g
冷凍里芋	10 g
冷凍いんげん(すじなし)	10 g
乱切れんこん	10 g
サイコロこんにゃく	7 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
三温糖	3.4 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
こいくちしょうゆ	5 g
料理酒	3 g
水	0 g
【なすの味噌汁】	
カット油揚	3 g
なす	25 g
だいこん	10 g
ほぐしえのきIQF	3 g
深ねぎ	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年 10月22日火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【塩ダレ炒め】	
豚肉スライス	60 g
キャベツ	30 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
もやし	20 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
料理酒	0.5 g
塩タレ	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【かぼちゃとさつまいものコロッケ】	
かぼちゃとさつまいものコロッケ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	4 g
【ほうれん草のスープ】	
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	25 g
きくらげ(乾)	1 g
カットほうれん草	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2024年10月 23日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ポークカレー】	
豚肉スライス	35 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	50 g
にんじん	20 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15mmｶｯﾄ	40 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
トマトピューレ	4.5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
ｶﾚｰﾙｰ（ﾌﾚｰｸ）	10 g
ディナーカレー	5 g
カレー粉	0.2 g
北海道シュレッドチーズ	2 g
ﾌﾟﾛﾊﾞｲｵﾃｨｸｽﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	3 g
トマトケチャップ	4.5 g
ウスターソース（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	1 g
コンソメゴールド	0.2 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
黒砂糖	1 g
りんごピューレ	2 g
水	0 g
【ツナサラダ】	
ﾗｲﾄﾂﾅ油漬ﾁｬﾝｸ	10 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	30 g
青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（減塩）	10 g

2024年10月 24日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉の唐揚げ】	
若鶏もも切り身	2 個
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.02 g
こいくちしょうゆ	3 g
料理酒	2 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
でんぷん	8 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	8 g
【大根サラダ】	
だいこん	40 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
ロースハムタンザク	10 g
野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（和風）	8 g
【白菜の味噌汁】	
はくさい	25 g
玉葱	10 g
カット油揚	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年10月25日 金曜日

	1人分量
【食パン】	
食パン2枚（個包装）	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ミートボールとじゃがいものトマト煮】	
ｽｸｰﾙﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　15ｇ	60 g
おろしにんにく	0.3 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15mmｶｯﾄ	50 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
冷凍ブロッコリー	25 g
ミックスビーンズ	20 g
トマトダイス	30 g
ウスターソース（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
三温糖	2 g
トマトケチャップ	6 g
こいくちしょうゆ	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
白こしょう	0.01 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
【マカロニサラダ】	
マカロニ(エルボ)	10 g
IQFﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ3mm斜めｽﾗｲｽ	8 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
きゅうり	7 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
エッグケア(卵不使用)	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g

2024/9/20

2024年 10月2 8日月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【マーボー豆腐】	
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	120 g
豚ひき肉	20 g
国産大豆（ｸﾗｯｼｭﾀｲﾌﾟ）	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
にんじん	5 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.8 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.2 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
赤だしみそ	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
中華スープ	1 g
三温糖	1.5 g
トウバンジャン	0.3 g
テンメンジャン	3 g
でんぷん	2 g
水	0 g
【春巻き】	
春巻 Fe（米粉入り）	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	3.5 g
【ナムル】	
もやし	50 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
ドレッシング韓国ナムル	6 g
いりごま白CF	2 g

2024年 10月29日火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚のしょうが焼き】	
豚肉スライス	70 g
玉葱	40 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
おろししょうが	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
料理酒	2 g
三温糖	1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
【モチモチすまし汁】	
うす切り蒲鉾	3 g
カットほうれん草	10 g
ほぐしえのきIQF	10 g
だいこん	5 g
冷凍白玉餅	30 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	1 g

2024年10月 30日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【チキンハンバーグ】	
国産鶏のてりやきパティ	1 個
【卵入りサラダ】	
ふんわり炒りたまご	15 g
冷凍ブロッコリー	20 g
ﾗｲﾄﾂﾅ油漬ﾁｬﾝｸ	10 g
赤パプリカ	5 g
きゅうり	15 g
青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(減塩)	4 g
エッグケア(卵不使用)	3 g
いりごま白CF	2 g
【ミネストローネ】	
無塩せきベーコン	8 g
にんじん	5 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15mmｶｯﾄ	10 g
セロリ	5 g
キャベツ	20 g
大豆（冷凍）	5 g
おろしにんにく	0.2 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
トマトダイス	15 g
トマトケチャップ㊙	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.02 g
白ワイン風調味料	1 g
がらスープ（チキン）	8 g

2024年10月 31日木曜日

【栗ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	90 g
蒸し栗	20 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
こんぶ	1 g
料理酒	1 g
一食ごま塩	0.5 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ホキ天玉揚げ】	
ホキ天玉揚げ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	5 g
【こんにゃくの炒め物】	
突きこんにゃく（業務用きんぴら	25 g
千切ごぼう	20 g
にんじん	10 g
スライス天ぷら	5 g
豚肉スライス	10 g
冷凍いんげん(すじなし)	5 g
調合胡麻油（ごま油）	2 g
料理酒	3 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
三温糖	2 g
こいくちしょうゆ	4 g
一味唐辛子	0.01 g
【豆腐のすまし汁】	
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	30 g
玉葱	10 g
カットわかめ（花ざいく）	0.5 g
ほそ切り蒲鉾	5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g

2024/9/20