

10月1日

10月2日

10月3日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかかあえ	
豆乳麺のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	55
たまねぎ	5
ねぎ	1.5
うま塩ドレッシング	5
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
ごま	0.55
[ほうれん草のおかかあえ]	
冷凍ほうれん草	16
キャベツ	16
もやし	15
にんじん	5
かつお節	0.8
こいくちしょうゆ	1.3
砂糖	0.4
みりん	0.4
食塩	0.1
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干ししいたけ	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.4
食塩	0.3

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
バンバンジー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆豆腐丼]	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干ししいたけ	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
砂糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン/豆板醤	0.1
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
でん粉	1.5
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	10
キャベツ	16
もやし	10
きゅうり	5
切干大根	2
冷凍コーン	5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	2.1

献立名	
ご飯	
ホキのてんぷら	
茎わかめの炒め煮	
じゃがいもの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ホキのてんぷら]	
ホキの天ぷら40g	1個
揚げ油	5
[茎わかめの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
くきわかめ	10
こんにゃく	15
冷凍ごぼう	8
にんじん	8
冷凍いんげん	5
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
砂糖	0.6
サラダ油	0.3
[じゃがいもの味噌汁]	
じゃがいも	20
たまねぎ	12
ねぎ	2
カットわかめ	0.5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

10月4日

10月7日

10月8日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
春雨の酢の物	
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
[春雨の酢の物]	
オーシャンキング	5
はるさめ	5
もやし	16
冷凍ほうれん草	10
きゅうり	5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	0.5
食塩	0.1
ごま	0.55
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	15
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
にんじん	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.7
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
コッペパン	
ポークビーンズ	
ツナ卵サラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ポークビーンズ]	
豚モモ	25
ゆで大豆	11.37
ミックスビーンズ	7.15
ソテーオニオン	25
じゃがいも	25
たまねぎ	20
にんじん	12.5
にんにく	0.5
パセリ	0.67
ホールトマト	20
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
砂糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブオイル	0.3
[ツナ卵サラダ]	
冷凍炒り卵	10
まぐろ油漬け	5
きゅうり	9.62
キャベツ	12
冷凍ごぼう	16
にんじん	5.36
卵なしマヨネーズ	6
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
ピーマンと蒟蒻の炒め煮	
小松菜の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のから揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0.1
でん粉	5
揚げ油	5
[ピーマンと蒟蒻の炒め煮]	
豚モモ	5
もやし	16
こんにゃく	12.5
にんじん	5
ピーマン	5
きくらげ	0.6
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.4
砂糖	0.4
酒	0.4
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[小松菜の味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
たまねぎ	12
冷凍小松菜	10
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

10月9日

献立名	
ご飯	
デジプルコギ	
ナムル	
豆腐とわかめのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[デジプルコギ]	
豚モモ	48
しょうが	0.2
にんにく	0.2
たまねぎ	18
にら	3
こいくちしょうゆ	3
砂糖	0.5
酒	0.5
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[ナムル]	
もやし	17
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	10
きゅうり	5
にんじん	5
韓国ナムルドレッシング	4
ごま	1.1
食塩	0.1
[豆腐とわかめのスープ]	
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
カットわかめ	0.7
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

10月10日

献立名	
(ご飯)	
秋野菜カレー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[秋野菜カレー]	
豚モモ	25
たまねぎ	30
ソテーオニオン	12
さつまいも	25
冷凍れんこん	12
にんじん	12
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
赤ワイン	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
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	10
ミックスビーンズ	10
キャベツ	20
きゅうり	8
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2
食塩	0.1
こしょう	0.01

10月11日

献立名	
ご飯	
白身魚のフライ	
高野豆腐の煮物	
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]	
メルルーサ又はホキ 40g	1個
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1
酒	1
薄力粉	4
パン粉	8
揚げ油	6
[高野豆腐の煮物]	
鶏モモ肉	5
凍り豆腐	3.68
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
くきわかめ	4
こいくちしょうゆ	2
砂糖	0.6
みりん	0.6
酒	0.5
サラダ油	0.3
[チンゲンサイの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
たまねぎ	15
チンゲンサイ	8
冷凍えのき	3
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

10月15日

献立名	
ご飯	
和風ハンバーグ	
いろどりサラダ	
麴のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[和風ハンバーグ]	
豚ひき肉	30
牛ひき肉	15
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.52
パン粉	1
でん粉	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
みりん	0.5
砂糖	0.5
でん粉	0.5
[いろどりサラダ]	
キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	10
にんじん	5
冷凍コーン	5
和風デリシャストレッシング	4.5
食塩	0.1
[麴のすまし汁]	
おわら麴	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干し椎茸	0.3
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.3

10月16日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライスの具	
ポトフ	
ぶどうゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライス]	
鶏モモ肉	20
鶏胸肉	15
まめプラス	2
ソテーオニオン	20
たまねぎ	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	1
がらスープ	2
白ワイン	1
砂糖	0.35
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ポトフ]	
ウインナー	6.25
じゃがいも	25
キャベツ	16
たまねぎ	12
にんじん	5
パセリ	0.5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
白ワイン	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ぶどうゼリー]	
ぶどうゼリー 40g	1個

10月17日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ごま和え	
さつま汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮 40g	1個
[ごま和え]	
もやし	20
冷凍ほうれん草	16
きゅうり	10
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1.3
砂糖	0.4
みりん	
食塩	0.1
ごま	2
[さつま汁]	
鶏モモ肉	8
さつまいも	18
こんにゃく	12.5
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8
サラダ油	0.3

10月18日

献立名	
ご飯	
豚肉と大根のうま煮	
ツナとわかめのごま酢あえ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉と大根のうま煮]	
豚モモ	30
だいこん	40
たまねぎ	20
冷凍れんこん	12
にんじん	12
こんにゃく	12
凍り豆腐	6
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	4
うすくちしょうゆ	1
砂糖	1.5
みりん	1.5
酒	1.5
サラダ油	0.3
[ツナとわかめのごま酢あえ]	
まぐろ油漬け	8
キャベツ	20
もやし	16
わかめ	0.8
酢	2.5
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	1.5
食塩	0.1
ごま	0.5

10月21日

献立名	
[ご飯]	
鶏そぼろ丼	
とびうおのつみれ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏そぼろ丼]	
鶏ひき肉	35
まめプラス	5.85
たまねぎ	30
にんじん	8
しょうが	0.2
ひじき	0.8
みそ	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
酒	1
砂糖	1
みりん	0.8
サラダ油	0.3
[とびうおのつみれ汁]	
とびうおボール	20
だいこん	15
はくさい	10
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8
酒	0.3

10月22日

献立名	
ご飯	
さばの竜田揚げ	
チンゲンサイの卵炒め	
春雨汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの竜田揚げ]	
さば 40g	1個
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
酒	0.5
食塩	0.1
でん粉	5
揚げ油	5
[チンゲンサイの卵炒め]	
豚モモ	5
冷凍いり卵	10
もやし	18
チンゲンサイ	10
キャベツ	10
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[春雨汁]	
はるさめ	3
冷凍かまぼこ	3
たまねぎ	12
ねぎ	3
削りぶし	1
だし昆布	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.3
食塩	0.3

10月23日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
磯和え	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉 55g	1個
しょうが	0.2
酒	0.01
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	0.55
みりん	0.55
砂糖	1
でん粉	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
のり	0.9
砂糖	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
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	16
冷凍かまぼこ	3
たまねぎ	12
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
酒	0.3
食塩	0.1

10月24日

献立名	
小ミルクパン	
焼きうどん	
フルーツ和え	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[焼きうどん]	
冷凍うどん	55
豚モモ	20
冷凍いか	10
キャベツ	20
もやし	15
たまねぎ	12
にんじん	8.93
中濃ソース	3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.8
食塩	0.2
こしょう	0.01
青のり	0.1
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	35
冷凍マスカットゼリー	10
砂糖	2.8
水	10
食塩	0.01

10月25日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
ひじきと大豆の炒め煮	
さつまいもの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ 40g	1個
揚げ油	5
[ひじきと大豆の炒め煮]	
にんじん	8.93
鶏モモ肉	3
こんにゃく	12.5
ゆで大豆	11.37
冷凍いんげん	3
ひじき	2
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
砂糖	0.6
[さつまいもの味噌汁]	
さつまいも	25
冷凍えのき	3
ねぎ	2.78
たまねぎ	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

10月30日

[illegible]

10月31日

献立名	
ご飯	
和風コロッケ	
五目煮	
キャベツの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[和風コロッケ]	
和風肉じゃがコロッケ50g	1
揚げ油	6
[五目煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ゆで大豆	12
こんにゃく	12.5
にんじん	8
こんぶ	0.6
干し椎茸	0.5
冷凍いんげん	3
砂糖	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
[キャベツの味噌汁]	
キャベツ	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

10月1日

献立名	
ご飯	
ホキのてんぷら	
茎わかめの炒め煮	
じゃがいもの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ホキのてんぷら]	
ホキの天ぷら40g	1個
揚げ油	5
[茎わかめの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
くきわかめ	10
こんにゃく	15
冷凍ごぼう	8
にんじん	8
冷凍いんげん	5
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
砂糖	0.6
サラダ油	0.3
[じゃがいもの味噌汁]	
じゃがいも	20
たまねぎ	12
ねぎ	2
カットわかめ	0.5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

10月2日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかかあえ	
豆乳麺のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	55
たまねぎ	5
ねぎ	1.5
うま塩ドレッシング	5
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
ごま	0.55
[ほうれん草のおかかあえ]	
冷凍ほうれん草	16
キャベツ	16
もやし	15
にんじん	5
かつお節	0.8
こいくちしょうゆ	1.3
砂糖	0.4
みりん	0.4
食塩	0.1
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干ししいたけ	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.4
食塩	0.3

10月3日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
パンバンジー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆豆腐丼]	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干ししいたけ	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
砂糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン/豆板醤	0.1
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
でん粉	1.5
[パンバンジー]	
鶏ささみ水煮	10
キャベツ	16
もやし	10
きゅうり	5
切干大根	2
冷凍コーン	5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	2.1

10月4日

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
ピーマンと蒟蒻の炒め煮	
小松菜の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のから揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0.1
でん粉	5
揚げ油	5
[ピーマンと蒟蒻の炒め煮]	
豚モモ	5
もやし	16
こんにゃく	12.5
にんじん	5
ピーマン	5
きくらげ	0.6
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.4
砂糖	0.4
酒	0.4
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[小松菜の味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
たまねぎ	12
冷凍小松菜	10
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

10月7日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
春雨の酢の物	
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
[春雨の酢の物]	
オーシャンキング	5
はるさめ	5
もやし	16
冷凍ほうれん草	10
きゅうり	5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	0.5
食塩	0.1
ごま	0.55
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	15
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
にんじん	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.7
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

10月8日

献立名	
コッペパン	
ポークビーンズ	
ツナ卵サラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ポークビーンズ]	
豚モモ	25
ゆで大豆	11.37
ミックスビーンズ	7.15
ソテーオニオン	25
じゃがいも	25
たまねぎ	20
にんじん	12.5
にんにく	0.5
パセリ	0.67
ホールトマト	20
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
砂糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブオイル	0.3
[ツナ卵サラダ]	
冷凍炒り卵	10
まぐろ油漬け	5
きゅうり	9.62
キャベツ	12
冷凍ごぼう	16
にんじん	5.36
卵なしマヨネーズ	6
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2
食塩	0.1

10月9日

10月10日

10月11日

献立名	
ご飯	
白身魚のフライ	
高野豆腐の煮物	
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]	
メルルーサ又はホキ 40g	1個
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1
酒	1
薄力粉	4
パン粉	8
揚げ油	6
[高野豆腐の煮物]	
鶏モモ肉	5
凍り豆腐	3.68
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
くきわかめ	4
こいくちしょうゆ	2
砂糖	0.6
みりん	0.6
酒	0.5
サラダ油	0.3
[チンゲンサイの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
たまねぎ	15
チンゲンサイ	8
冷凍えのき	3
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
デジプルコギ	
ナムル	
豆腐とわかめのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[デジプルコギ]	
豚モモ	48
しょうが	0.2
にんにく	0.2
たまねぎ	18
にら	3
こいくちしょうゆ	3
砂糖	0.5
酒	0.5
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[ナムル]	
もやし	17
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	10
きゅうり	5
にんじん	5
韓国ナムルドレッシング	4
ごま	1.1
食塩	0.1
[豆腐とわかめのスープ]	
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
カットわかめ	0.7
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)	
秋野菜カレー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[秋野菜カレー]	
豚モモ	25
たまねぎ	30
ソテーオニオン	12
さつまいも	25
冷凍れんこん	12
にんじん	12
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
赤ワイン	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
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	10
ミックスビーンズ	10
キャベツ	20
きゅうり	8
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2
食塩	0.1
こしょう	0.01

10月15日

10月16日

10月17日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ごま和え	
さつま汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮 40g	1個
[ごま和え]	
もやし	20
冷凍ほうれん草	16
きゅうり	10
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1.3
砂糖	0.4
みりん	
食塩	0.1
ごま	2
[さつま汁]	
鶏モモ肉	8
さつまいも	18
こんにゃく	12.5
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
和風ハンバーグ	
いろどりサラダ	
麴のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[和風ハンバーグ]	
豚ひき肉	30
牛ひき肉	15
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.52
パン粉	1
でん粉	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
みりん	0.5
砂糖	0.5
でん粉	0.5
[いろどりサラダ]	
キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	10
にんじん	5
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1
[麴のすまし汁]	
おわら麴	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干し椎茸	0.3
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.3

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライスの具	
ポトフ	
ぶどうゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライス]	
鶏モモ肉	20
鶏胸肉	15
まめプラス	2
ソテーオニオン	20
たまねぎ	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	1
がらスープ	2
白ワイン	1
砂糖	0.35
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ポトフ]	
ウインナー	6.25
じゃがいも	25
キャベツ	16
たまねぎ	12
にんじん	5
パセリ	0.5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
白ワイン	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ぶどうゼリー]	
ぶどうゼリー 40g	1個

10月18日

10月21日

10月22日

献立名	
ご飯	
さばの竜田揚げ	
チンゲンサイの卵炒め	
春雨汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの竜田揚げ]	
さば 40 g	1個
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
酒	0.5
食塩	0.1
でん粉	5
揚げ油	5
[チンゲンサイの卵炒め]	
豚モモ	5
冷凍いり卵	10
もやし	18
チンゲンサイ	10
キャベツ	10
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[春雨汁]	
はるさめ	3
冷凍かまぼこ	3
たまねぎ	12
ねぎ	3
削りぶし	1
だし昆布	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.3
食塩	0.3

献立名	
ご飯	
豚肉と大根のうま煮	
ツナとわかめのごま酢あえ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉と大根のうま煮]	
豚モモ	30
だいこん	40
たまねぎ	20
冷凍れんこん	12
にんじん	12
こんにゃく	12
凍り豆腐	6
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	4
うすくちしょうゆ	1
砂糖	1.5
みりん	1.5
酒	1.5
サラダ油	0.3
[ツナとわかめのごま酢あえ]	
まぐろ油漬け	8
キャベツ	20
もやし	16
わかめ	0.8
酢	2.5
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	1.5
食塩	0.1
ごま	0.5

献立名	
[ご飯]	
鶏そぼろ丼	
とびうおのつみれ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏そぼろ丼]	
鶏ひき肉	35
まめプラス	5.85
たまねぎ	30
にんじん	8
しょうが	0.2
ひじき	0.8
みそ	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
酒	1
砂糖	1
みりん	0.8
サラダ油	0.3
[とびうおのつみれ汁]	
とびうおボール	20
だいこん	15
はくさい	10
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8
酒	0.3

[illegible]

10月30日

献立名	
(ご飯)	
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]	
冷凍えび	15
ソテーオニオン	10.6
たまねぎ	12
にんじん	8.34
ウインナー	18.75
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
蒸し大豆	13.5
にんにく	0.3
セロリー	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
たまねぎ	12
はくさい	12
冷凍れんこん	8
にんじん	5
パセリ	0.5
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31日

献立名	
ご飯	
鶏のつくね焼き	
ツナポテトサラダ	
白菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のつくね焼き]	
鶏ひき肉	43.75
ソテーオニオン	12
ひじき	0.81
まめプラス	4.55
パン粉	2.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	1
みりん	1
砂糖	0.5
でん粉	0.5
[ツナポテトサラダ]	
まぐろ油漬け	5
じゃがいも	35
キャベツ	10
きゅうり	5
にんじん	5
卵なしマヨネーズ	6
酢	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
[白菜スープ]	
豚モモ	5
はくさい	15
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	8
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
白ワイン	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

10月1日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
パンパンジー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆豆腐丼]	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干ししいたけ	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
砂糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン/豆板醤	0.1
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
でん粉	1.5
[パンパンジー]	
鶏ささみ水煮	10
キャベツ	16
もやし	10
きゅうり	5
切干大根	2
冷凍コーン	5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	2.1

10月2日

献立名	
ご飯	
ホキのてんぷら	
茎わかめの炒め煮	
じゃがいもの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ホキのてんぷら]	
ホキの天ぷら40g	1個
揚げ油	5
[茎わかめの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
くきわかめ	10
こんにゃく	15
冷凍ごぼう	8
にんじん	8
冷凍いんげん	5
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
砂糖	0.6
サラダ油	0.3
[じゃがいもの味噌汁]	
じゃがいも	20
たまねぎ	12
ねぎ	2
カットわかめ	0.5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

10月3日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかかあえ	
豆乳麺のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	55
たまねぎ	5
ねぎ	1.5
うま塩ドレッシング	5
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
ごま	0.55
[ほうれん草のおかかあえ]	
冷凍ほうれん草	16
キャベツ	16
もやし	15
にんじん	5
かつお節	0.8
こいくちしょうゆ	1.3
砂糖	0.4
みりん	0.4
食塩	0.1
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干ししいたけ	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.4
食塩	0.3

10月4日

献立名	
コッペパン	
ポークビーンズ	
ツナ卵サラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ポークビーンズ]	
豚モモ	25
ゆで大豆	11.37
ミックスビーンズ	7.15
ソテーオニオン	25
じゃがいも	25
たまねぎ	20
にんじん	12.5
にんにく	0.5
パセリ	0.67
ホールトマト	20
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
砂糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブオイル	0.3
[ツナ卵サラダ]	
冷凍炒り卵	10
まぐろ油漬け	5
きゅうり	9.62
キャベツ	12
冷凍ごぼう	16
にんじん	5.36
卵なしマヨネーズ	6
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2
食塩	0.1

10月7日

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
ピーマンと蒟蒻の炒め煮	
小松菜の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のから揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0.1
でん粉	5
揚げ油	5
[ピーマンと蒟蒻の炒め煮]	
豚モモ	5
もやし	16
こんにゃく	12.5
にんじん	5
ピーマン	5
きくらげ	0.6
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.4
砂糖	0.4
酒	0.4
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[小松菜の味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
たまねぎ	12
冷凍小松菜	10
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

10月8日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
春雨の酢の物	
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
[春雨の酢の物]	
オーシャンキング	5
はるさめ	5
もやし	16
冷凍ほうれん草	10
きゅうり	5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	0.5
食塩	0.1
ごま	0.55
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	15
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
にんじん	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.7
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

10月9日

10月10日

10月11日

献立名	
(ご飯)	
秋野菜カレー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[秋野菜カレー]	
豚モモ	25
たまねぎ	30
ソテーオニオン	12
さつまいも	25
冷凍れんこん	12
にんじん	12
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
赤ワイン	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
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	10
ミックスビーンズ	10
キャベツ	20
きゅうり	8
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2
食塩	0.1
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
白身魚のフライ	
高野豆腐の煮物	
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]	
メルルーサ又はホキ 40 g	1個
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1
酒	1
薄力粉	4
パン粉	8
揚げ油	6
[高野豆腐の煮物]	
鶏モモ肉	5
凍り豆腐	3.68
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
くきわかめ	4
こいくちしょうゆ	2
砂糖	0.6
みりん	0.6
酒	0.5
サラダ油	0.3
[チンゲンサイの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
たまねぎ	15
チンゲンサイ	8
冷凍えのき	3
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
デジプルコギ	
ナムル	
豆腐とわかめのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[デジプルコギ]	
豚モモ	48
しょうが	0.2
にんにく	0.2
たまねぎ	18
にら	3
こいくちしょうゆ	3
砂糖	0.5
酒	0.5
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[ナムル]	
もやし	17
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	10
きゅうり	5
にんじん	5
韓国ナムルドレッシング	4
ごま	1.1
食塩	0.1
[豆腐とわかめのスープ]	
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
カットわかめ	0.7
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

10月15日

10月16日

10月17日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライスの具	
ポトフ	
ぶどうゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライス]	
鶏モモ肉	20
鶏胸肉	15
まめプラス	2
ソテーオニオン	20
たまねぎ	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	1
がらスープ	2
白ワイン	1
砂糖	0.35
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ポトフ]	
ウインナー	6.25
じゃがいも	25
キャベツ	16
たまねぎ	12
にんじん	5
パセリ	0.5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
白ワイン	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ぶどうゼリー]	
ぶどうゼリー 40g	1個

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ごま和え	
さつま汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮 40g	1個
[ごま和え]	
もやし	20
冷凍ほうれん草	16
きゅうり	10
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1.3
砂糖	0.4
みりん	
食塩	0.1
ごま	2
[さつま汁]	
鶏モモ肉	8
さつまいも	18
こんにゃく	12.5
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
和風ハンバーグ	
いろどりサラダ	
麴のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[和風ハンバーグ]	
豚ひき肉	30
牛ひき肉	15
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.52
パン粉	1
でん粉	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
みりん	0.5
砂糖	0.5
でん粉	0.5
[いろどりサラダ]	
キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	10
にんじん	5
冷凍コーン	5
和風デリシャストレッシング	4.5
食塩	0.1
[麴のすまし汁]	
おわら麴	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干し椎茸	0.3
ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.3

10月22日

[illegible]

[illegible]

10月30日

[illegible]

[illegible]