



献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
旬野菜の磯和え	
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
でん粉	7.3
揚げ油	5
レモン果汁	2
砂糖	1.2
うすくちしょうゆ	2.5
[旬野菜の磯和え]	
冷凍ほうれん草	16
キャベツ	16
もやし	15
にんじん	5
のり	0.9
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
[さつまいものみそ汁]	
さつまいも	20
たまねぎ	12
冷凍豆腐	12
冷凍えのき	5
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8

献立名	
小コッペパン	
カレーうどん	
キャベツのサラダ	
一食チーズ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[カレーうどん]	
冷凍うどん	55
冷凍油揚げ	4
豚モモ	20
たまねぎ	20
ソテーオニオン	15
にんじん	8
ねぎ	3
カレールーフレーク	7
こいくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.2
削り節	1
だし昆布	1
サラダ油	0.3
[キャベツのサラダ]	
鶏ささみ水煮	10
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	14
冷凍コーン	7
切干大根	2
青じそドレッシング	4
食塩	0.1
[一食チーズ]	
一食チーズ	1個

献立名	
ご飯	
さんまの塩焼き	
なすの味噌炒め	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまの塩焼き]	
さんま 40g	1個
酒	0.5
食塩	0.1
[なすの味噌炒め]	
豚モモ	5
こんにゃく	12.5
なす	20
たまねぎ	10
ピーマン	3
パプリカ	3
みそ	3
こいくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
三温糖	0.5
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	3
たまねぎ	12
カットわかめ	0.3
だし昆布	1
削り節	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
食塩	0.3



11月14日

11月15日

11月18日

献立名	
ご飯	
豚肉のから揚げ	
キャベツの中華炒め	
ワンタンのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のから揚げ]	
豚ヒレ 40g	1個
しょうが	0.5
食塩	0.2
酒	0.9
みりん	0.9
でん粉	5.8
揚げ油	4
[キャベツの中華炒め]	
鶏モモ肉	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5
ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[ワンタンのスープ]	
ワンタン	3
たまねぎ	10
たけのこ水煮	5
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

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	15
鶏胸肉	15
じゃがいも	35
たまねぎ	20
ソテーオニオン	15
にんじん	12
冷凍ほうれん草	12
マッシュルーム水煮	5
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	15
まぐろ油漬け	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	
さんまかぼすレモン煮	
ごま和え	
大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまかぼすレモン煮]	
さんまかぼすレモン煮40g	1個
[ごま和え]	
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
こいくちしょうゆ	2
砂糖	1
みりん	0.5
食塩	0.1
ごま	2
[大根のみそ汁]	
だいこん	15
たまねぎ	12
ねぎ	3
カットわかめ	0.8
煮干し	1
削り節	1
みそ	8

11月19日

11月20日

11月21日

献立名	
ご飯	
豚肉のしょうが焼き	
こまつなサラダ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のしょうが焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	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
でん粉	0.5
[こまつなサラダ]	
まぐろ油漬け	8
冷凍小松菜	16
キャベツ	16
もやし	14
野菜いっぱい和風ドレッシング	4
食塩	0.1
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	25
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8

献立名	
(ご飯)	
ハヤシライス	
ブロッコリーのサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハヤシライス]	
牛モモ肉	25
ソテーオニオン	30
たまねぎ	25
にんじん	8.93
ハヤシルーフーク	8
ディナーハヤシルー	2
ホールトマト	8
トマトケチャップ	3
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	0.4
ウスターソース	0.4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ブロッコリーのサラダ]	
ロースハム	5
キャベツ	22
ブロッコリー	12
きゅうり	8
冷凍コーン	5
香りごまドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	0.55

献立名	
ご飯	
鶏肉の甘酢がらめ	
ほうれん草の炒め物	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉の甘酢がらめ]	
鶏胸肉 45g	1
酒	1
食塩	0.1
でん粉	6
揚げ油	6
うすくちしょうゆ	2.4
酢	1.8
砂糖	1.2
[ほうれん草の炒めもの]	
ベーコン	3
冷凍ほうれん草	17
もやし	15
こんにゃく	12.5
にんじん	5
うすくちしょうゆ	0.8
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	20
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
ねぎ	2
だし昆布	1
削り節	1
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.1

11月22日

11月25日

11月26日

献立名	
ご飯	
肉豆腐	
茎わかめのサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉豆腐]	
豚モモ	25
焼き豆腐	50
はくさい	35
たまねぎ	20
冷凍えのき	7
冷凍ごぼう	7
根深ねぎ	3
マロニー	3
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1.8
酒	1
みりん	1
サラダ油	0.3
[茎わかめのサラダ]	
まぐろ油漬け	6
くきわかめ	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
青じそドレッシング	3.8
食塩	0.1

献立名	
(ご飯)	
ルーロー飯	
大根と鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ルーロー飯]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
たけのこ水煮	7
干しいたけ	1
しょうが	0.2
にんにく	0.2
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	1
三温糖	1
酒	0.5
食塩	0.1
ごま油	0.3
でん粉	0.5
[添え野菜炒め]	
もやし	15
冷凍チンゲンサイ	12
キャベツ	12
にんじん	5
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根と鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	18
だいこん	15
たまねぎ	10
冷凍えのき	5
ねぎ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
食塩	0.2
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	
レモンと杓苺のごまあえ	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40g	1個
卵なしマヨネーズ	8
酒	1
うすくちしょうゆ	0.5
[レモンと杓苺のごまあえ]	
冷凍かまぼこ	5
冷凍ほうれん草	15
もやし	15
スライスれんこん	10
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
ごま	2.1
[豚汁]	
豚モモ	5
冷凍厚揚げ	15
こんにゃく	12.5
冷凍里芋	10
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8
サラダ油	0.3

11月27日

11月28日

11月29日

献立名	
ご飯	
れんこんハンバーグ 照焼ソース	
ドレッシング和え	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[れんこんハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	18.75
豚ひき肉	25
れんこん	8
れんこん	5
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.25
パン粉	1
でん粉	1
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
でん粉	0.2
[ドレッシング和え]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	16
冷凍コーン	7
にんじん	5
切干大根	2
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1
[白菜のみそ汁]	
冷凍豆腐	12
はくさい	18
たまねぎ	12
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8

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	15
鶏胸肉	15
ミックスベーンズ	12
じゃがいも	45
たまねぎ	15
冷凍枝豆	6
ピーマン	3
パプリカ	3
にんにく	0.3
パセリ(乾)	0.05
ホールトマト	12.5
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1
三温糖	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブオイル	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
ロースハム	3
キャベツ	16.66
きゅうり	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	2.1
卵なしマヨネーズ	3.5
食塩	0.1
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
いわしの竜田揚げ	
野菜炒め	
みそけんちん汁	
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40g	1個
揚げ油	5
[野菜炒め]	
ベーコン	3
キャベツ	20
もやし	18
にんじん	5
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
[みそけんちん汁]	
鶏モモ肉	5
冷凍厚揚げ	15
冷凍里芋	10
冷凍ごぼう	5
だいこん	12
こんにゃく	12.5
にんじん	5
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8
サラダ油	0.3













11月22日

献立名	
ご飯	
白身魚のマヨネーズ焼き	
レコンと杓レコンのごまあえ	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40g	1個
卵なしマヨネーズ	8
酒	1
うすくちしょうゆ	0.5
[レコンと杓レコンのごまあえ]	
冷凍かまぼこ	5
冷凍ほうれん草	15
もやし	15
スライスれんこん	10
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
ごま	2.1
[豚汁]	
豚モモ	5
冷凍厚揚げ	15
こんにやく	12.5
冷凍里芋	10
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8
サラダ油	0.3

11月25日

献立名	
ご飯	
肉豆腐	
茎わかめのサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉豆腐]	
豚モモ	25
焼き豆腐	50
はくさい	35
たまねぎ	20
冷凍えのき	7
冷凍ごぼう	7
根深ねぎ	3
マロニー	3
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1.8
酒	1
みりん	1
サラダ油	0.3
[茎わかめのサラダ]	
まぐろ油漬け	6
くきわかめ	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
青じそドレッシング	3.8
食塩	0.1

11月26日

献立名	
(ご飯)	
ルーロー飯	
大根と鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ルーロー飯]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
たけのこ水煮	7
干しいたけ	1
しょうが	0.2
にんにく	0.2
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	1
三温糖	1
酒	0.5
食塩	0.1
ごま油	0.3
でん粉	0.5
[添え野菜炒め]	
もやし	15
冷凍チンゲンサイ	12
キャベツ	12
にんじん	5
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根と鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	18
だいこん	15
たまねぎ	10
冷凍えのき	5
ねぎ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

11月27日

献立名	
ご飯	
いわしの竜田揚げ	
野菜炒め	
みそけんちん汁	
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40g	1個
揚げ油	5
[野菜炒め]	
ベーコン	3
キャベツ	20
もやし	18
にんじん	5
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
[みそけんちん汁]	
鶏モモ肉	5
冷凍厚揚げ	15
冷凍里芋	10
冷凍ごぼう	5
だいこん	12
こんにゃく	12.5
にんじん	5
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8
サラダ油	0.3

11月28日

献立名	
ご飯	
れんこんハンバーグ 照焼ソース	
ドレッシング和え	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[れんこんハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	18.75
豚ひき肉	25
れんこん	8
れんこん	5
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.25
パン粉	1
でん粉	1
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
でん粉	0.2
[ドレッシング和え]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	16
冷凍コーン	7
にんじん	5
切干大根	2
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1
[白菜のみそ汁]	
冷凍豆腐	12
はくさい	18
たまねぎ	12
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8

11月29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	15
鶏胸肉	15
ミックスビーンズ	12
じゃがいも	45
たまねぎ	15
冷凍枝豆	6
ピーマン	3
パプリカ	3
にんにく	0.3
パセリ(乾)	0.05
ホールトマト	12.5
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1
三温糖	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブオイル	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
ロースハム	3
キャベツ	16.66
きゅうり	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	2.1
卵なしマヨネーズ	3.5
食塩	0.1
こしょう	0.01



11月1日

11月5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

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個
揚げ油	6
[五目煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ゆで大豆	12
こんにやく	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





11月14日

11月15日

11月18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	15
鶏胸肉	15
じゃがいも	35
たまねぎ	20
ソテーオニオン	15
にんじん	12
冷凍ほうれん草	12
マッシュルーム水煮	5
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	15
まぐろ油漬け	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	
さんまかぼすレモン煮	
ごま和え	
大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまかぼすレモン煮]	
さんまかぼすレモン煮40g	1個
[ごま和え]	
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
こいくちしょうゆ	2
砂糖	1
みりん	0.5
食塩	0.1
ごま	2
[大根のみそ汁]	
だいこん	15
たまねぎ	12
ねぎ	3
カットわかめ	0.8
煮干し	1
削り節	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
豚肉のから揚げ	
キャベツの中華炒め	
ワンタンのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のから揚げ]	
豚ヒレ 40g	1個
しょうが	0.5
食塩	0.2
酒	0.9
みりん	0.9
でん粉	5.8
揚げ油	4
[キャベツの中華炒め]	
鶏モモ肉	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5
ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[ワンタンのスープ]	
ワンタン	3
たまねぎ	10
たけのこ水煮	5
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3



11月22日

11月25日

11月26日

献立名	
(ご飯)	
ルーロー飯	
大根と鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ルーロー飯]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
たけのこ水煮	7
干しいたけ	1
しょうが	0.2
にんにく	0.2
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	1
三温糖	1
酒	0.5
食塩	0.1
ごま油	0.3
でん粉	0.5
[添え野菜炒め]	
もやし	15
冷凍チンゲンサイ	12
キャベツ	12
にんじん	5
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根と鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	18
だいこん	15
たまねぎ	10
冷凍えのき	5
ねぎ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
食塩	0.2
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	
レモンと杓苧のごまあえ	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40g	1個
卵なしマヨネーズ	8
酒	1
うすくちしょうゆ	0.5
[レモンと杓苧のごまあえ]	
冷凍かまぼこ	5
冷凍ほうれん草	15
もやし	15
スライスれんこん	10
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
ごま	2.1
[豚汁]	
豚モモ	5
冷凍厚揚げ	15
こんにゃく	12.5
冷凍里芋	10
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
肉豆腐	
茎わかめのサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉豆腐]	
豚モモ	25
焼き豆腐	50
はくさい	35
たまねぎ	20
冷凍えのき	7
冷凍ごぼう	7
根深ねぎ	3
マロニー	3
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1.8
酒	1
みりん	1
サラダ油	0.3
[茎わかめのサラダ]	
まぐろ油漬け	6
くきわかめ	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
青じそドレッシング	3.8
食塩	0.1

11月27日

11月28日

11月29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	15
鶏胸肉	15
ミックスビーンズ	12
じゃがいも	45
たまねぎ	15
冷凍枝豆	6
ピーマン	3
パプリカ	3
にんにく	0.3
パセリ(乾)	0.05
ホールトマト	12.5
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1
三温糖	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブオイル	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
ロースハム	3
キャベツ	16.66
きゅうり	5
にんじん	5
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	2.1
卵なしマヨネーズ	3.5
食塩	0.1
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
いわしの竜田揚げ	
野菜炒め	
みそけんちん汁	
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40g	1個
揚げ油	5
[野菜炒め]	
ベーコン	3
キャベツ	20
もやし	18
にんじん	5
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
[みそけんちん汁]	
鶏モモ肉	5
冷凍厚揚げ	15
冷凍里芋	10
冷凍ごぼう	5
だいこん	12
こんにゃく	12.5
にんじん	5
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
れんこんハンバーグ 照焼ソース	
ドレッシング和え	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[れんこんハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	18.75
豚ひき肉	25
れんこん	8
れんこん	5
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.25
パン粉	1
でん粉	1
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
でん粉	0.2
[ドレッシング和え]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	16
冷凍コーン	7
にんじん	5
切干大根	2
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1
[白菜のみそ汁]	
冷凍豆腐	12
はくさい	18
たまねぎ	12
ねぎ	3
煮干し	1
削り節	1
みそ	8

