

8月26日

献立名	
ご飯	
あじの南蛮漬け	
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]	
[あじの南蛮漬け]	
アジ切身	1個
あげ油	2
上白糖	1.2
酢	1.8
うすくちしょうゆ	2.4
[切干大根のサラダ]	
ロースハム	8
国産小松菜カット	16
りよくとうもやし	10
にんじん	5.36
切干大根	2
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
[かぼちゃのみそ汁]	
国産カット油揚げ	8
かぼちゃ	16.67
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

8月29日

[illegible]

9月1日

献立名	
ご飯	
鶏肉の照り焼き	
春雨の酢の物	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉の照り焼き]	
鶏モモ肉	55
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.8
本みりん	0.7
三温糖	0.7
かたくり粉	0.15
[春雨の酢の物]	
錦糸卵	4
緑豆はるさめ	5
りよくとうもやし	15
きゅうり	12
にんじん	5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.5
食塩	0.1
いりごま	1
[切干大根のみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
たまねぎ	12
切干大根	2.5
冷凍ほぐしI/キ茸	5
カットわかめ	0.6
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月2日

献立名	
焼き肉丼	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉丼の具]	
牛モモ肉	48
たまねぎ	20
焼肉のたれ	3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
三温糖	0.2
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.5
すりごま	0.55
[サラダ]	
りよくとうもやし	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
冷凍ほぐしI/キ茸	7
国産小松菜カット	8
ガラスープ	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3日

献立名	
ご飯	
竹輪の磯辺揚げ	
ひじきの炒め煮	
豆乳めんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[竹輪の磯辺揚げ]	
竹輪 1/4本	2個
薄力粉	4
酒	0.5
あおさ	0.1
あげ油	3
[ひじきの炒め煮]	
豚モモ	5
干ひじき	2.2
突きこんにゃく	12.5
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍枝豆むき身	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
本みりん	0.7
酒	0.35
サラダ油	0.3
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干し椎茸	0.5
中ねぎ	2
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.2
本みりん	0.4

9月4日

献立名	
ご飯	
鶏肉のつくね焼き	
茎わかめのサラダ	
とうがんのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のつくね焼き]	
鶏ひき肉	45
ソテーオニオン	12
冷凍れんこん	7
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
本みりん	1
三温糖	0.5
かたくり粉	0.5
水	1
[茎わかめのサラダ]	
細切りくきわかめ	8
オーシャンキング	7
りよくとうもやし	20
冷凍ほうれん草	20
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[とうがんのみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
とうがん	20
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍ほぐしエノキ茸	3
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月5日

献立名	
ポークカレー	
ツナサラダ	
アセロラゼリー	
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
国産にんにく	0.3
国産しょうが	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
国産小松菜カット	10
きゅうり	10
冷凍コーン	5
ノンeggマヨネーズタイプ	6
食塩	0.1
こしょう	0.01
[アセロラゼリー]	
アセロラゼリー	1個

9月8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
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.3
こいくちしょうゆ	2
酒	0.8
三温糖	0.6
本みりん	0.5
サラダ油	0.3
すりごま	1.55
いりごま	0.55
[野菜炒め]	
カットベーコン	5
キャベツ	16
りよくとうもやし	15
国産小松菜カット	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
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
カットわかめ	0.7
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.4

9月9日

献立名	
ご飯	
鶏肉のレモン煮	
昆布あえ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のレモン煮]	
鶏むね肉	30
鶏モモ肉	20
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
かたくり粉	7
あげ油	6
レモン果汁	2
こいくちしょうゆ	2
上白糖	1.2
酒	0.5
水	2
[昆布あえ]	
キャベツ	20
りよくとうもやし	20
にんじん	5
切干大根	1.5
塩昆布	1.5
こいくちしょうゆ	0.2
三温糖	0.2
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	20
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
カットわかめ	0.6
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月10日

献立名	
プレーンパン	
なすとひき肉のスパゲティ	
イタリアンサラダ	
食品名	1人分量
[プレーンパン]	
プレーンパン	1個
[なすとひき肉のスパゲティ]	
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
国産にんにく	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
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.4
オリーブ油	0.8
粉チーズ	1.07
[イタリアンサラダ]	
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11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
国産にんにく	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]	
カットベーコン	5
りよくとうもやし	18
冷凍チンゲンサイ	10
突きこんにゃく	10
冷凍コーン	5
冷凍しめじ	3
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
冷凍枝豆むき身	6
にんじん	5
マカロニ	3
ガラスープ	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12日

献立名	
ご飯	
鶏肉とじゃがいもの煮物	
梅おかかあえ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉とじゃがいもの煮物]	
鶏モモ肉	35
じゃがいも	40
たまねぎ	30
突きこんにゃく	12
にんじん	8.93
冷凍いんげん	5
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
本みりん	1.8
酒	1.8
三温糖	1.8
サラダ油	0.3
[梅おかかあえ]	
国産小松菜カット	16.67
キャベツ	16.66
りょくとうもやし	15
にんじん	5.36
乾燥カリカリ梅	0.25
練り梅	0.8
かつお節	0.9
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.5
上白糖	1
食塩	0.1

9月16日

献立名	
焼きおにぎり	
焼きそば	
ミックスフルーツ	
食品名	1人分量
[焼きおにぎり]	
焼きおにぎり	1個
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	50
魚そうめん	15
豚モモ	35
冷凍かまぼこ	5
りょくとうもやし	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	0.5
[ミックスフルーツ]	
みかん缶(果肉)	25
ミックスフルーツ冷凍	25
サイダー風カットゼリー	30
上白糖	2.5
水	10
食塩	0.01

9月17日

献立名	
ご飯	
あじのごまフライ	
五目煮	
さつまいもときのこのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじのごまフライ]	
あじごまフライ	1個
あげ油	4
[五目煮]	
カットさつま揚げ	5
大豆	4
冷凍れんこん	7.5
にんじん	5
冷凍枝豆むき身	6
高野豆腐	3.68
だし昆布	1
こいくちしょうゆ	1.2
本みりん	0.6
酒	0.6
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[さつまいもときのこのみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
さつまいも	20
たまねぎ	12
冷凍ほぐしE/茸	5
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月18日

献立名	
ご飯	
しゅうまい	
キャベツの中華炒め	
春雨スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[しゅうまい]	
しゅうまい	2個
[キャベツの中華炒め]	
豚モモ	12
キャベツ	16
りょくとうもやし	12
にんじん	5
冷凍コーン	5
青ピーマン	5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[春雨スープ]	
カットベーコン	5
たまねぎ	15
にんじん	5
チンゲンサイ	5
緑豆はるさめ	5
ガラスープ	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
こしょう	0.01
酒	0.5
サラダ油	0.3

9月19日

献立名	
ごはん	
チリコンカン	
キャベツとささみのごまサラダ	
シャインマスカット	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チリコンカン]	
豚ひき肉	30
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
国産大豆(クラッシュタイプ)	16
ミックスビーンズ(ほしえぬ)	8
じゃがいも	40
にんじん	8
ホールトマト	6
国産にんにく	0.8
オリーブ油	0.4
トマトケチャップ	12
三温糖	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
[キャベツとささみのごまサラダ]	
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
干ひじき	0.5
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
すりごま	1.55
[シャインマスカット]	
シャインマスカット	2粒

9月22日

献立名	
ご飯	
鶏肉のから揚げ	
茎わかめの炒め煮	
ふのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のから揚げ]	
鶏モモ肉	1個
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	5
あげ油	5
[茎わかめの炒め煮]	
カットさつま揚げ	5
冷凍くきわかめ	10
突きこんにゃく	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
本みりん	0.4
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[ふのすまし汁]	
おわら麩	1.5
たまねぎ	15
にんじん	5
冷凍ほぐしエノキ茸	3
冷凍ほうれん草	5
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.6

9月24日

献立名	
ご飯	
白身魚のムニエル	
キャベツのソテー	
ABCスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のムニエル]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
白ワイン	1
薄力粉	4
バター	2.5
サラダ油	0.3
[キャベツのソテー]	
カットベーコン	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	10
にんじん	5.36
国産小松菜カット	12
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
[ABCスープ]	
ウインナー	8
たまねぎ	18
にんじん	7
冷凍コーン	7
アルファベットマカロニ	5
冷凍ほうれん草	6
ガラスープ	3
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.3
こしょう	0.01
白ワイン	1
サラダ油	0.3

9月25日

献立名	
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	55
まめプラス	5
たまねぎ	20
ソテーオニオン	22
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
国産しょうが	0.5
国産にんにく	0.5
干し椎茸	0.5
がらスープ	3
調合赤だしみそ	4
合わせみそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
本みりん	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
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	10
りょくとうもやし	15
きゅうり	15
にんじん	5
冷凍コーン	5
切干大根	2.5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
すりごま	2

9月26日

献立名	
ご飯	
とり天	
かぼすあえ	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とり天]	
鶏胸肉	1切
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	9
かたくり粉	2.5
あげ油	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
上白糖	0.8
本みりん	0.3
食塩	0.1
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
たまねぎ	12
えのきたけ	5
中ねぎ	3
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5

9月29日

献立名	
ご飯	
鶏肉のねぎ塩焼き	
小松菜の磯あえ	
里いものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	55
たまねぎ	5
中ねぎ	1.5
うま塩ごまドレッシング	5
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
すりごま	0.55
[小松菜の磯あえ]	
キャベツ	17
国産小松菜カット	16
りょくとうもやし	15
にんじん	5
きざみのり	0.5
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
三温糖	0.4
本みりん	0.3
食塩	0.1
[里いものみそ汁]	
冷凍厚揚げ	12
(冷) 里芋	12
たまねぎ	12
にんじん	5
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月30日

献立名	
ソースかつ丼	
けんちん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ソースカツ丼]	
豚ヒレ肉	1切
酒	0.8
食塩	0.1
薄力粉	5
パン粉	8
あげ油	5
キャベツ	17
冷凍ほうれん草	16
りょくとうもやし	15
食塩	0.1
一食とんかつソース	1個
[けんちん汁]	
鶏モモ肉	8
冷凍豆腐	15
だいこん	15
じゃがいも	12
にんじん	5
干し椎茸	0.5
突きこんにゃく	10
中ねぎ	2
だし昆布	0.7
削りぶし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.8
本みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.2

8月26日

献立名	
ハヤシライス	
ツナとコーンのサラダ	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[ハヤシライス]	
豚モモ	35
たまねぎ	40
ソテーオニオン	30
マッシュルームスライス	5
冷凍グリーンピース	2.78
食塩	0.15
こしょう	0.01
赤ワイン	1.5
アレルギーフリーハヤシソース	11
デミグラスソース	3
トマトケチャップ	3
ホールトマトカットピロー	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
[ツナとコーンのサラダ]	
まぐろ油漬け	10
キャベツ	15
カットほうれん草	15
冷凍コーン	5
冷凍枝豆むき身	4
にんじん	4
コーンクリーミードレッシング	
食塩	0.15
こしょう	0.01

8月27日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
れんこんの金平	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ	1個
あげ油	5
[れんこんの金平]	
冷凍さつま揚げ	5
スライスれんこん	20
突きこんにゃく	12.5
にんじん	8
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.5
本みりん	0.5
酒	0.5
ごま油	0.3
いりごま	1.55
[豚汁]	
豚モモ	10
冷凍厚揚げ	12
だいこん	20
さつまいも	12
冷凍ごぼう	5
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8
サラダ油	0.3

8月28日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
ほうれんそうとツナのサラダ	
鶏団子のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2個
[ほうれん草とツナのサラダ]	
まぐろ油漬け	5
カットほうれん草	16
キャベツ	16
りよくとうもやし	12
にんじん	5
香味たまねぎドレッシング	4.5
食塩	0.1
[鶏団子のスープ]	
鶏肉団子	20
たまねぎ	12
たけのこ水煮	5
きくらげ(スライス)	0.7
中ねぎ	2
ガラスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

8月29日

献立名	
タコライス	
もやしのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[タコライスのぐ]	
豚ひき肉	37
まめプラス	3
たまねぎ	15
ソテーオニオン	15
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	0.3
三温糖	0.3
レモン果汁	0.2
食塩/こしょう	0.2
サラダ油	0.3
シュレッドチーズ	5
[添え野菜]	
キャベツ	18
カットほうれん草	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
りよくとうもやし	15
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍ほぐしエノケ茸	3
中ねぎ	2
カットわかめ	0.5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ/酒	1.2/0.3
塩/こしょう	0.3/0.01
サラダ油	0.3

9月1日

献立名	
ご飯	
竹輪の磯辺揚げ	
ひじきの炒め煮	
豆乳めんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[竹輪の磯辺揚げ]	
竹輪 1/4本	2個
薄力粉	4
酒	0.5
あおさ	0.1
あげ油	3
[ひじきの炒め煮]	
豚モモ	5
干ひじき	2.2
突きこんにゃく	12.5
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍枝豆むき身	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
本みりん	0.7
酒	0.35
サラダ油	0.3
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干し椎茸	0.5
中ねぎ	2
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.2
本みりん	0.4

9月2日

献立名	
ご飯	
鶏肉の照り焼き	
春雨の酢の物	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉の照り焼き]	
鶏モモ肉	55
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.8
本みりん	0.7
三温糖	0.7
かたくり粉	0.15
[春雨の酢の物]	
錦糸卵	4
緑豆はるさめ	5
りょくとうもやし	15
きゅうり	12
にんじん	5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.5
食塩	0.1
いりごま	1
[切干大根のみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
たまねぎ	12
切干大根	2.5
冷凍ほぐしエノキ茸	5
カットわかめ	0.6
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月3日

献立名	
焼き肉丼	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉丼の具]	
牛モモ肉	48
たまねぎ	20
焼肉のたれ	3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
三温糖	0.2
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.5
すりごま	0.55
[サラダ]	
りょくとうもやし	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
冷凍ほぐしエノキ茸	7
国産小松菜カット	8
ガラスープ	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4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
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.3
こいくちしょうゆ	2
酒	0.8
三温糖	0.6
本みりん	0.5
サラダ油	0.3
すりごま	1.55
いりごま	0.55
[野菜炒め]	
カットベーコン	5
キャベツ	16
りょくとうもやし	15
国産小松菜カット	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
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
カットわかめ	0.7
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.4

9月5日

献立名	
ご飯	
鶏肉のつくね焼き	
茎わかめのサラダ	
とうがンのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のつくね焼き]	
鶏ひき肉	45
ソテーオニオン	12
冷凍れんこん	7
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
本みりん	1
三温糖	0.5
かたくり粉	0.5
水	1
[茎わかめのサラダ]	
細切りくきわかめ	8
オーシャンキング	7
りょくとうもやし	20
冷凍ほうれん草	20
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[とうがンのみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
とうがん	20
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍ほぐしエノキ茸	3
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月8日

献立名	
ポークカレー	
ツナサラダ	
アセロラゼリー	
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
国産にんにく	0.3
国産しょうが	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
国産小松菜カット	10
きゅうり	10
冷凍コーン	5
ノンエッグマヨネーズタイプ	6
食塩	0.1
こしょう	0.01
[アセロラゼリー]	
アセロラゼリー	1個

9月9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 40 g	1切
国産にんにく	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]	
カットベーコン	5
りよくとうもやし	18
冷凍チンゲンサイ	10
突きこんにゃく	10
冷凍コーン	5
冷凍しめじ	3
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
冷凍枝豆むき身	6
にんじん	5
マカロニ	3
ガラスープ	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10日

献立名	
ご飯	
鶏肉のレモン煮	
昆布あえ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のレモン煮]	
鶏むね肉	30
鶏モモ肉	20
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
かたくり粉	7
あげ油	6
レモン果汁	2
こいくちしょうゆ	2
上白糖	1.2
酒	0.5
水	2
[昆布あえ]	
キャベツ	20
りよくとうもやし	20
にんじん	5
切干大根	1.5
塩昆布	1.5
こいくちしょうゆ	0.2
三温糖	0.2
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	20
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
カットわかめ	0.6
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月11日

献立名	
プレーンパン	
なすとひき肉のスパゲティ	
イタリアンサラダ	
食品名	1人分量
[プレーンパン]	
プレーンパン	1個
[なすとひき肉のトマトスパゲティ]	
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
国産にんにく	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
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.4
オリーブ油	0.8
粉チーズ	1.07
[イタリアンサラダ]	
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12日

献立名	
ご飯	
あじのごまフライ	
五目煮	
さつまいもときのこのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじのごまフライ]	
あじごまフライ	1個
あげ油	4
[五目煮]	
カットさつま揚げ	5
大豆	4
冷凍れんこん	7.5
にんじん	5
冷凍枝豆むき身	6
高野豆腐	3.68
だし昆布	1
こいくちしょうゆ	1.2
本みりん	0.6
酒	0.6
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[さつまいもときのこのみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
さつまいも	20
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	5
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月16日

献立名	
ご飯	
鶏肉とじゃがいもの煮物	
梅おかかあえ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉とじゃがいもの煮物]	
鶏モモ肉	35
じゃがいも	40
たまねぎ	30
突きこんにゃく	12
にんじん	8.93
冷凍いんげん	5
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
本みりん	1.8
酒	1.8
三温糖	1.8
サラダ油	0.3
[梅おかかあえ]	
国産小松菜カット	16.67
キャベツ	16.66
りょくとうもやし	15
にんじん	5.36
乾燥カリカリ梅	0.25
練り梅	0.8
かつお節	0.9
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.5
上白糖	1
食塩	0.1

9月17日

献立名	
焼きおにぎり	
焼きそば	
ミックスフルーツ	
食品名	1人分量
[焼きおにぎり]	
焼きおにぎり	1個
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	50
魚そうめん	15
豚モモ	35
冷凍かまぼこ	5
りょくとうもやし	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	0.5
[ミックスフルーツ]	
みかん缶(果肉)	25
ミックスフルーツ冷凍	25
サイダー風カットゼリー	30
上白糖	2.5
水	10
食塩	0.01

9月18日

献立名	
ご飯	
鶏肉のから揚げ	
茎わかめの炒め煮	
ふのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のから揚げ]	
鶏モモ肉	1個
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	5
あげ油	5
[茎わかめの炒め煮]	
カットさつま揚げ	5
冷凍くきわかめ	10
突きこんにゃく	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
本みりん	0.4
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[ふのすまし汁]	
おわら麩	1.5
たまねぎ	15
にんじん	5
冷凍ほぐしエノキ茸	3
冷凍ほうれん草	5
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.6

9月19日

献立名	
ご飯	
しゅうまい	
キャベツの中華炒め	
春雨スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[しゅうまい]	
しゅうまい	2個
[キャベツの中華炒め]	
豚モモ	12
キャベツ	16
りよくとうもやし	12
にんじん	5
冷凍コーン	5
青ピーマン	5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[春雨スープ]	
カットベーコン	5
たまねぎ	15
にんじん	5
チンゲンサイ	5
緑豆はるさめ	5
ガラスープ	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
こしょう	0.01
酒	0.5
サラダ油	0.3

9月22日

献立名	
ごはん	
チリコンカン	
キャベツとささみのごまサラダ	
シャインマスカット	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チリコンカン]	
豚ひき肉	30
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
国産大豆(クラッシュタイプ)	16
ミックスビーンズ(ほしえぬ)	8
じゃがいも	40
にんじん	8
ホールトマト	6
国産にんにく	0.8
オリーブ油	0.4
トマトケチャップ	12
三温糖	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
[キャベツとささみのごまサラダ]	
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
干ひじき	0.5
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
すりごま	1.55
[シャインマスカット]	
シャインマスカット	2粒

9月24日

献立名	
ご飯	
とり天	
かぼすあえ	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とり天]	
鶏胸肉	1切
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	9
かたくり粉	2.5
あげ油	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
上白糖	0.8
本みりん	0.3
食塩	0.1
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
たまねぎ	12
えのきたけ	5
中ねぎ	3
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5

9月25日

献立名	
ご飯	
白身魚のムニエル	
キャベツのソテー	
ABCスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のムニエル]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
白ワイン	1
薄力粉	4
バター	2.5
サラダ油	0.3
[キャベツのソテー]	
カットベーコン	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	10
にんじん	5.36
国産小松菜カット	12
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
[ABCスープ]	
ウインナー	8
たまねぎ	18
にんじん	7
冷凍コーン	7
アルファベットマカロニ	5
冷凍ほうれん草	6
ガラスープ	3
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.3
こしょう	0.01
白ワイン	1
サラダ油	0.3

9月26日

献立名	
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	55
まめプラス	5
たまねぎ	20
ソテーオニオン	22
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
国産しょうが	0.5
国産にんにく	0.5
干し椎茸	0.5
がらスープ	3
調合赤だしみそ	4
合わせみそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
本みりん	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
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	10
りよくとうもやし	15
きゅうり	15
にんじん	5
冷凍コーン	5
切干大根	2.5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
すりごま	2

9月29日

献立名	
ご飯	
豚肉となすのみそ炒め	
チンゲンサイと卵のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉となすのみそ炒め]	
豚モモ	50
なす	18
たまねぎ	15
たけのこ水煮	5
にんじん	5
青ピーマン	4
赤パプリカ	4
しょうが	0.3
米みそ	3
こいくちしょうゆ	1
本みりん	1
酒	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
いりごま	1.55
かたくり粉	0.5
[チンゲンサイと卵のスープ]	
錦糸卵	6
かまぼこ	4
たまねぎ	12
きくらげ（スライス）	0.5
チンゲンサイ	8
がらスープ	3
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

9月30日

献立名	
ご飯	
鶏肉のねぎ塩焼き	
小松菜の磯あえ	
里いものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	55
たまねぎ	5
中ねぎ	1.5
うま塩ごまドレッシング	5
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
すりごま	0.55
[小松菜の磯あえ]	
キャベツ	17
国産小松菜カット	16
りよくとうもやし	15
にんじん	5
きざみのり	0.5
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.3
三温糖	0.4
本みりん	0.3
食塩	0.1
[里いものみそ汁]	
冷凍厚揚げ	12
（冷）里芋	12
たまねぎ	12
にんじん	5
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

8月26日

献立名	
ごはん	
デジプルコギ	
野菜の卵炒め	
もずくスープ	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[デジプルコギ]	
豚モモ	50
国産おろしにんにく	0.4
たまねぎ	18
食塩	0.06
こいくちしょうゆ	2.5
酒	1.8
三温糖	1.2
コチジャン	1
ごま油	0.5
[野菜の卵炒め]	
冷凍いり卵	12
りよくとうもやし	18
キャベツ	12
チンゲンサイ	10
にんじん	5
きくらげ(スライス)	0.5
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
[もずくスープ]	
冷凍豆腐	15
沖縄もずく	7.5
たまねぎ	15
冷凍ほぐしエノキ茸	5
中ねぎ	2
ガラスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
サラダ油	0.3

8月27日

献立名	
タコライス	
もやしのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[タコライスのぐ]	
豚ひき肉	37
まめプラス	3
たまねぎ	15
ソテーオニオン	15
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	0.3
三温糖	0.3
レモン果汁	0.2
食塩/こしょう	0.2
サラダ油	0.3
シュレッドチーズ	5
[添え野菜]	
キャベツ	18
カットほうれん草	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
りよくとうもやし	15
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍ほぐしエノキ茸	3
中ねぎ	2
カットわかめ	0.5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ/酒	1.2/0.3
塩/こしょう	0.3/0.01
サラダ油	0.3

8月28日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
れんこんの金平	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ	1個
あげ油	5
[れんこんの金平]	
冷凍さつま揚げ	5
スライスれんこん	20
突きこんにゃく	12.5
にんじん	8
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.5
本みりん	0.5
酒	0.5
ごま油	0.3
いりごま	1.55
[豚汁]	
豚モモ	10
冷凍厚揚げ	12
だいこん	20
さつまいも	12
冷凍ごぼう	5
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8
サラダ油	0.3

8月29日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
ほうれんそうとツナのサラダ	
鶏団子のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2個
[ほうれん草とツナのサラダ]	
まぐろ油漬け	5
カットほうれん草	16
キャベツ	16
りよくとうもやし	12
にんじん	5
香味たまねぎドレッシング	4.5
食塩	0.1
[鶏団子のスープ]	
鶏肉団子	20
たまねぎ	12
たけのこ水煮	5
きくらげ(スライス)	0.7
中ねぎ	2
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

9月1日

献立名	
焼き肉丼	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉丼の具]	
牛モモ肉	48
たまねぎ	20
焼肉のたれ	3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
三温糖	0.2
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.5
すりごま	0.55
[サラダ]	
りょくとうもやし	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
冷凍ほぐしエノキ茸	7
国産小松菜カット	8
ガラスープ	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2日

献立名	
ご飯	
竹輪の磯辺揚げ	
ひじきの炒め煮	
豆乳めんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[竹輪の磯辺揚げ]	
竹輪 1/4本	2個
薄力粉	4
酒	0.5
あおさ	0.1
あげ油	3
[ひじきの炒め煮]	
豚モモ	5
干ひじき	2.2
突きこんにゃく	12.5
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍枝豆むき身	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
本みりん	0.7
酒	0.35
サラダ油	0.3
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干し椎茸	0.5
中ねぎ	2
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.2
本みりん	0.4

9月3日

献立名	
ご飯	
鶏肉の照り焼き	
春雨の酢の物	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉の照り焼き]	
鶏モモ肉	55
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.8
本みりん	0.7
三温糖	0.7
かたくり粉	0.15
[春雨の酢の物]	
錦糸卵	4
緑豆はるさめ	5
りょくとうもやし	15
きゅうり	12
にんじん	5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.5
食塩	0.1
いりごま	1
[切干大根のみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
たまねぎ	12
切干大根	2.5
冷凍ほぐしエノキ茸	5
カットわかめ	0.6
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月4日

献立名	
ポークカレー	
ツナサラダ	
アセロラゼリー	
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
国産にんにく	0.3
国産しょうが	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
国産小松菜カット	10
きゅうり	10
冷凍コーン	5
ハニeggマヨネーズタイプ	6
食塩	0.1
こしょう	0.01
[アセロラゼリー]	
アセロラゼリー	1個

9月5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
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.3
こいくちしょうゆ	2
酒	0.8
三温糖	0.6
本みりん	0.5
サラダ油	0.3
すりごま	1.55
いりごま	0.55
[野菜炒め]	
カットベーコン	5
キャベツ	16
りよくとうもやし	15
国産小松菜カット	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
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
カットわかめ	0.7
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.4

9月8日

献立名	
ご飯	
鶏肉のつくね焼き	
茎わかめのサラダ	
とうがンのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のつくね焼き]	
鶏ひき肉	45
ソテーオニオン	12
冷凍れんこん	7
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
本みりん	1
三温糖	0.5
かたくり粉	0.5
水	1
[茎わかめのサラダ]	
細切りくきわかめ	8
オーシャンキング	7
りよくとうもやし	20
冷凍ほうれん草	20
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[とうがンのみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
とうがん	20
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍ほぐしエノキ茸	3
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月9日

献立名	
プレーンパン	
なすとひき肉のスパゲティ	
イタリアンサラダ	
食品名	1人分量
[プレーンパン]	
プレーンパン	1個
[なすとひき肉のスパゲティ]	
スパゲティ	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
国産にんにく	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
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.4
オリーブ油	0.8
粉チーズ	1.07
[イタリアンサラダ]	
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10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 40 g	1切
国産にんにく	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]	
カットベーコン	5
りよくとうもやし	18
冷凍チンゲンサイ	10
突きこんにゃく	10
冷凍コーン	5
冷凍しめじ	3
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
冷凍枝豆むき身	6
にんじん	5
マカロニ	3
ガラスープ	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11日

献立名	
ご飯	
鶏肉のレモン煮	
昆布あえ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉のレモン煮]	
鶏むね肉	30
鶏モモ肉	20
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
かたくり粉	7
あけ油	6
レモン果汁	2
こいくちしょうゆ	2
上白糖	1.2
酒	0.5
水	2
[昆布あえ]	
キャベツ	20
りよくとうもやし	20
にんじん	5
切干大根	1.5
塩昆布	1.5
こいくちしょうゆ	0.2
三温糖	0.2
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	20
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
カットわかめ	0.6
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月12日

献立名	
焼きおにぎり	
焼きそば	
ミックスフルーツ	
食品名	1人分量
[焼きおにぎり]	
焼きおにぎり	1個
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	50
魚そうめん	15
豚モモ	35
冷凍かまぼこ	5
りょくとうもやし	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	0.5
[ミックスフルーツ]	
みかん缶(果肉)	25
ミックスフルーツ冷凍	25
サイダー風カットゼリー	30
上白糖	2.5
水	10
食塩	0.01

9月16日

献立名	
ご飯	
あじのごまフライ	
五目煮	
さつまいもときのこのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじのごまフライ]	
あじごまフライ	1個
あけ油	4
[五目煮]	
カットさつま揚げ	5
大豆	4
冷凍れんこん	7.5
にんじん	5
冷凍枝豆むき身	6
高野豆腐	3.68
だし昆布	1
こいくちしょうゆ	1.2
本みりん	0.6
酒	0.6
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[さつまいもときのこのみそ汁]	
国産カット油揚げ	5
さつまいも	20
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	5
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

9月17日

献立名	
ご飯	
鶏肉とじゃがいもの煮物	
梅おかかあえ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏肉とじゃがいもの煮物]	
鶏モモ肉	35
じゃがいも	40
たまねぎ	30
突きこんにゃく	12
にんじん	8.93
冷凍いんげん	5
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
本みりん	1.8
酒	1.8
三温糖	1.8
サラダ油	0.3
[梅おかかあえ]	
国産小松菜カット	16.67
キャベツ	16.66
りょくとうもやし	15
にんじん	5.36
乾燥カリカリ梅	0.25
練り梅	0.8
かつお節	0.9
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.5
上白糖	1
食塩	0.1

9月18日

献立名	
ごはん	
チリコンカン	
キャベツとささみのごまサラダ	
シャインマスカット	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[チリコンカン]	
豚ひき肉	30
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
国産大豆(クラッシュタイプ)	16
ミックスベジタブル(ほしえぬ)	8
じゃがいも	40
にんじん	8
ホールトマト	6
国産にんにく	0.8
オリーブ油	0.4
トマトケチャップ	12
三温糖	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
[キャベツとささみのごまサラダ]	
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
干ひじき	0.5
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
すりごま	1.55
[シャインマスカット]	
シャインマスカット	2粒

9月19日

献立名	
ご飯	
鶏肉のから揚げ	
茎わかめの炒め煮	
ふのすまし汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[鶏肉のから揚げ]	
鶏モモ肉	1個
国産しょうが	0.3
国産にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	5
あけ油	5
[茎わかめの炒め煮]	
カットさつま揚げ	5
冷凍くきわかめ	10
突きこんにゃく	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
本みりん	0.4
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[ふのすまし汁]	
おわら蒟	1.5
たまねぎ	15
にんじん	5
冷凍ほぐしエノキ茸	3
冷凍ほうれん草	5
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.6

9月22日

献立名	
ご飯	
しゅうまい	
キャベツの中華炒め	
春雨スープ	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[しゅうまい]	
しゅうまい	2個
[キャベツの中華炒め]	
豚モモ	12
キャベツ	16
りよくとうもやし	12
にんじん	5
冷凍コーン	5
青ピーマン	5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[春雨スープ]	
カットベーコン	5
たまねぎ	15
にんじん	5
チンゲンサイ	5
緑豆はるさめ	5
ガラスープ	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
こしょう	0.01
酒	0.5
サラダ油	0.3

9月24日

献立名	
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	55
まめプラス	5
たまねぎ	20
ソテーオニオン	22
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
国産しょうが	0.5
国産にんにく	0.5
干し椎茸	0.5
がらスープ	3
調合赤だしみそ	4
合わせみそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
本みりん	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
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	10
りょくとうもやし	15
きゅうり	15
にんじん	5
冷凍コーン	5
切干大根	2.5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
すりごま	2

9月25日

献立名	
ご飯	
とり天	
かぼすあえ	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とり天]	
鶏胸肉	1切
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	9
かたくり粉	2.5
あげ油	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
上白糖	0.8
本みりん	0.3
食塩	0.1
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
たまねぎ	12
えのきたけ	5
中ねぎ	3
だし昆布	0.8
削りぶし	1.2
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5

9月26日

献立名	
ご飯	
白身魚のムニエル	
キャベツのソテー	
ABCスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のムニエル]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
白ワイン	1
薄力粉	4
バター	2.5
サラダ油	0.3
[キャベツのソテー]	
カットベーコン	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	10
にんじん	5.36
国産小松菜カット	12
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
[ABCスープ]	
ウインナー	8
たまねぎ	18
にんじん	7
冷凍コーン	7
アルファベットマカロニ	5
冷凍ほうれん草	6
ガラスープ	3
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.3
こしょう	0.01
白ワイン	1
サラダ油	0.3

9月29日

献立名	
ソースかつ丼	
けんちん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ソースカツ丼]	
豚ヒレ肉	1切
酒	0.8
食塩	0.1
薄力粉	5
パン粉	8
あげ油	5
キャベツ	17
冷凍ほうれん草	16
りょくとうもやし	15
食塩	0.1
一食とんかつソース	1個
[けんちん汁]	
鶏モモ肉	8
冷凍豆腐	15
だいこん	15
じゃがいも	12
にんじん	5
干し椎茸	0.5
突きこんにゃく	10
中ねぎ	2
だし昆布	0.7
削りぶし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.8
本みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.2

9月30日

献立名	
ご飯	
豚肉となすのみそ炒め	
チンゲンサイと卵のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉となすのみそ炒め]	
豚モモ	50
なす	18
たまねぎ	15
たけのこ水煮	5
にんじん	5
青ピーマン	4
赤パプリカ	4
しょうが	0.3
米みそ	3
こいくちしょうゆ	1
本みりん	1
酒	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
いりごま	1.55
かたくり粉	0.5
[チンゲンサイと卵のスープ]	
錦糸卵	6
かまぼこ	4
たまねぎ	12
きくらげ(スライス)	0.5
チンゲンサイ	8
がらスープ	3
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3