

10月1日

〔献立名〕	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ぶた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
	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
	ガラスープ	3
	うすくちしょうゆ	2.2
	酒	0.3
	食塩	0.1
	こしょう	0.01
	サラダ油	0.3

10月2日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【鶏肉のごまだれ焼き】		
	鶏モモ肉	40
	ソテーオニオン	8
	ねぎ	5
	すりごま	1
	ねりごま	
	酒	2
	みそ	2
	本みりん	1.5
	水	
【おかかあえ】		
	冷凍ほうれん草	16
	にんじん	5
	キャベツ	16
	りよくとうもやし	15
	かつお節	1.5
	上白糖	0.4
	うすくちしょうゆ	0.3
	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	0.3
	食塩	0.1
【生麩と豆腐のすまし汁】		
	生ふ	8
	冷凍豆腐	10
	冷凍かまぼこ	3
	椎茸スライス	0.2
	魚そうめん	5
	中ねぎ	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3日

【献立名】	食品名	1人分量
【少なめご飯】		
	精白米	65
	強化米	0.2
【牛乳】		
	牛乳	1本
【焼きうどん】		
	冷凍うどん	60
	豚モモ	25
	冷凍切りイカ	10
	キャベツ	20
	りよくとうもやし	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
	かつお節	1.5
	サラダ油	0.3
【鶏つくねのてりやきソース】		
	鶏つくねのてりやきソース	2個

10月6日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【あじフライ】		
	あじフライ	1個
	揚げ油	5
【五目豆】		
	にんじん	8
	鶏モモ肉	5
	こんにゃく	12
	ゆで大豆	12
	冷凍ごぼう	5
	サラダ油	0.3
	干ひじき	2
	こいくちしょうゆ	1
	うすくちしょうゆ	0.5
	酒	0.6
	本みりん	0.4
	三温糖	0.6
	水	
【さつま芋とえのきのみそ汁】		
	さつまいも	25
	冷凍ほぐしエノキ茸	8
	中ねぎ	2
	たまねぎ	12
	煮干し	1
	削りぶし	1
	合わせみそ	8
【月見ゼリー】		
	月見ゼリー	1個

10月9日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【さばの竜田揚げ】		
	さば	1切
	おろししょうが	0.3
	こいくちしょうゆ	2
	酒	0.5
	食塩	0.1
	薄力粉	2
	かたくり粉	3
	揚げ油	5
【チンゲンサイの卵炒め】		
	豚モモ	5
	冷凍いり卵	10
	りょくとうもやし	18
	冷凍チンゲンサイ	8
	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
【五目汁】		
	鶏モモ肉	8
	冷凍ちくわ	5
	椎茸スライス	0.2
	にんじん	8
	たまねぎ	12
	中ねぎ	3
	削りぶし	1
	だし昆布	1
	サラダ油	0.3
	うすくちしょうゆ	2.2
	本みりん	0.3
	食塩	0.3

10月10日

10月14日

10月15日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
精白米		80
強化米		0.24
【牛乳】		
牛乳		1本
【焼きぎょうざ】		
ぎょうざ		2個
サラダ油		1.5
【春雨の酢の物】		
冷凍かまぼこ		5
緑豆はるさめ		5
りょうとうもやし		16
カットわかめ		0.4
きゅうり		10
穀物酢		1.5
うすくちしょうゆ		1.5
上白糖		0.5
食塩		0.1
すりごま		0.55
【とりだんごスープ】		
鶏肉団子		15
たまねぎ		12
冷凍チンゲンサイ		12
にんじん		5
きくらげ		0.3
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】	食品名	1人分量
【食パン】		
食パン		1枚
【牛乳】		
牛乳		1本
【ポークビーンズ】		
豚モモ		25
ゆで大豆		15
ミックスビーンズ		8
ソテーオニオン		20
じゃがいも		25
たまねぎ		20
にんじん		12.5
おろしにんにく		0.2
ホールトマトカット		20
トマトケチャップ		8
赤ワイン		1
こいくちしょうゆ		1
三温糖		1
ウスターソース		0.8
本みりん		0.3
食塩		0.1
こしょう		0.02
サラダ油		0.3
【ツナ卵サラダ】		
冷凍いり卵		10
まぐろ油漬け		5
きゅうり		8
キャベツ		15
冷凍コーン		8
たまごなしマヨネーズ		6
うすくちしょうゆ		0.3
穀物酢		0.2
食塩		0.1

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
精白米		80
強化米		0.24
【牛乳】		
牛乳		1本
【鶏肉のから揚げ】		
鶏モモ肉		50
おろしにんにく		0.2
おろししょうが		0.3
こいくちしょうゆ		1
酒		1
食塩		0.1
水		
かたくり粉		4
薄力粉		4
揚げ油		6
【こんにゃくの炒め煮】		
豚モモ		5
りょうとうもやし		16
突きこんにゃく		13
にんじん		5
冷凍えだまめ		5
こいくちしょうゆ		2
本みりん		0.4
三温糖		0.4
酒		0.4
サラダ油		0.3
いりごま		0.55
【小松菜のみそ汁】		
カット油揚げ		2
たまねぎ		10
国産小松菜カット		15
冷凍ほぐしエノキ茸		3
煮干し		1
削りぶし		1
合わせみそ		8

10月20日

[illegible]

10月21日

10月22日

10月23日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【じゃがいもと厚揚げの煮物】		
	豚ひき肉	30
	冷凍厚揚げ	40
	じゃがいも	45
	突きこんにゃく	12.5
	にんじん	12.5
	たまねぎ	12
	干し椎茸	0.5
	こいくちしょうゆ	3.6
	うすくちしょうゆ	1
	三温糖	2
	本みりん	1
	酒	1
	サラダ油	0.3
【キャベツのアーモンド和え】		
	鶏ささみ水煮	10
	キャベツ	12
	国産小松菜カット	20
	りよくとうもやし	16
	アーモンド（アイス）	1
	アーモンド（粉）	1.5
	こいくちしょうゆ	1.5
	上白糖	0.4
	本みりん	0.4
	食塩	0.1

【献立名】	食品名	1人分量
【ジャンバラヤ】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【具】		
	鶏モモ肉	25
	ソテーオニオン	8
	たまねぎ	12
	にんじんペースト	8
	ウインナー	15
	赤パプリカ	5
	青ピーマン	5
	冷凍コーン	6
	マッシュルーム	6.25
	おろしにんにく	0.2
	セロリ	1
	トマトピューレ	6
	トマトソース	3
	トマトケチャップ	7
	シュレッドチーズ	5
	パプリカ（粉）	0.2
	カレー粉	0.2
	食塩	0.1
	こしょう	0.01
	ウスターソース	0.8
	こいくちしょうゆ	0.5
	赤ワイン	1
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ヌードルスープ】		
	カットベーコン	3
	たまねぎ	12
	はくさい	12
	スパゲティ	3
	にんじん	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

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【さばの塩焼き】		
	さば	1切
	うすくちしょうゆ	0.5
	酒	0.5
	食塩	0.1
【ドレッシングあえ】		
	キャベツ	17
	りよくとうもやし	16
	きゅうり	8
	カットほうれん草	10
	和風デリシャスドレッシング	4
	食塩	0.1
【豆腐の味噌汁】		
	カット油揚げ	5
	冷凍豆腐	18
	たまねぎ	12
	カットわかめ	0.3
	削りぶし	1
	煮干し	1
	合わせみそ	8

10月24日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【鶏肉の照り焼き】		
	鶏モモ肉	1切
	おろしにんにく	0.15
	酒	1
	食塩	0.1
	水	
	こいくちしょうゆ	1.6
	本みりん	0.7
	三温糖	0.5
	かたくり粉	0.2
【小松菜のおかかあえ】		
	国産小松菜カット	20
	キャベツ	12
	りよくとうもやし	15
	にんじん	5
	かつお節	1
	こいくちしょうゆ	1.3
	三温糖	0.4
	本みりん	0.4
	食塩	0.1
【とうにゅう麺のすまし汁】		
	豆乳麺	10
	冷凍かまぼこ	5
	ねぎ	1.5
	椎茸スライス	0.5
	だし昆布	1
	削りぶし	1
	うすくちしょうゆ	2.2
	本みりん	0.4
	食塩	0.3

10月27日

【献立名】	食品名	1人分量
【麻婆じゃがどん】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【具】		
	豚ひき肉	25
	まめプラス	5
	じゃがいも	20
	たまねぎ	15
	ソテーオニオン	20
	たけのこ水煮	5
	根深ねぎ	3
	おろししょうが	0.3
	おろしにんにく	0.3
	椎茸スライス	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	2.5
	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
	かたくり粉	1.5
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ビーフンスープ】		
	豚モモ	10
	冷凍ちくわ	5
	冷凍かまぼこ	3
	ビーフン	5
	にんじん	8
	たまねぎ	10
	冷凍チンゲンサイ	10
	ガラスープ	3
	うすくちしょうゆ	1
	酒	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	サラダ油	0.3

10月28日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【かつおフライ】		
	かつおフライ	1個
	揚げ油	5
【茎わかめの炒め煮】		
	カットさつま揚げ	3
	突きこんにゃく	15
	冷凍ごぼう	8
	にんじん	8
	冷凍えだまめ	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
【じゃがいもの味噌汁】		
	じゃがいも	25
	たまねぎ	10
	中ねぎ	2
	冷凍カット油揚げ	3
	煮干し	1
	削りぶし	1
	合わせみそ	8

10月29日

10月30日

10月31日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【鶏肉のあまだれ焼き】		
	鶏モモ肉	1
	食塩	0.3
	おろしにんにく	0.3
	おろししょうが	0.3
	レモン果汁	0.5
	りんご酢	1
	本みりん	3
	かたくり粉	0.3
【有明海苔のあえもの】		
	冷凍ほうれん草	45
	にんじん	10
	焼きのり	1.5
	うすくちしょうゆ	1.5
	三温糖	0.3
	本みりん	0.3
【こんぶだしスープ】		
	冷凍豆腐	15
	カットわかめ	0.8
	たまねぎ	8
	中ねぎ	1
	サラダ油	0.3
	りしり昆布粉	1
	削りぶし	1
	酒	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	1.5
【レモンゼリー】		
	瀬戸内産レモンゼリー	1個

【献立名】	食品名	1人分量
【チキンライス】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【具】		
	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
	白ワイン	1
	三温糖	0.35
	食塩	0.2
	こしょう	0.01
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ポトフ】		
	ウインナー	7
	国産鶏と豚のミートボール	20
	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
	ガラスープ	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

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【いわしの梅煮】		
	いわしの梅煮	1個
【ごま和え】		
	りよくとうもやし	25
	国産小松菜カット	20
	にんじん	8
	こいくちしょうゆ	1.3
	三温糖	0.4
	本みりん	0.3
	食塩	0.1
	いりごま	1.5
	すりごま	0.5
【さつま汁】		
	鶏モモ肉	10
	さつまいも	18
	突きこんにゃく	12.5
	だいこん	10
	冷凍ごぼう	5
	にんじん	5
	中ねぎ	3
	削りぶし	1
	煮干し	1
	合わせみそ	8
	サラダ油	0.3

10月1日

【献立名】 食品名	1人分量
【ソースカツ丼】	
精白米	80
強化米	0.24
【具】	
豚ヒレ肉	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
カットほうれん草	16
りょくとうもやし	15
食塩	0.1
ミニとんかつソース 8g	1 個
【牛乳】	
牛乳	1本
【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
椎茸スライス	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

10月6日

[illegible]

10月7日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【さばの竜田揚げ】		
	さば	1切
	おろししょうが	0.3
	こいくちしょうゆ	2
	酒	0.5
	食塩	0.1
	薄力粉	2
	かたくり粉	3
	揚げ油	5
【チンゲンサイの卵炒め】		
	豚モモ	5
	冷凍いり卵	10
	りょくとうもやし	18
	冷凍チンゲンサイ	8
	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
【五目汁】		
	鶏モモ肉	8
	冷凍ちくわ	5
	椎茸スライス	0.2
	にんじん	8
	たまねぎ	12
	中ねぎ	3
	削りぶし	1
	だし昆布	1
	サラダ油	0.3
	うすくちしょうゆ	2.2
	本みりん	0.3
	食塩	0.3

10月8日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【豚肉と大根のうま煮】		
	豚モモ	30
	おろししょうが	0.2
	だいこん	40
	たまねぎ	20
	冷凍れんこん	12
	にんじん	12
	板こんにゃく	12
	冷凍厚揚げ	20
	こいくちしょうゆ	4
	うすくちしょうゆ	1
	三温糖	1.5
	本みりん	1.5
	酒	1.5
	サラダ油	0.3
	水	
【ツナとわかめのすのもの】		
	まぐろ油漬け	8
	キャベツ	20
	きゅうり	8
	りょくとうもやし	16
	カットわかめ	0.8
	穀物酢	2.5
	うすくちしょうゆ	1.5
	三温糖	1.5
	食塩	0.1

10月9日

【献立名】	食品名	1人分量
【鶏そぼろどんぶり】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【具】		
	鶏ひき肉	35
	まめプラス	5
	たまねぎ	30
	にんじん	8
	おろししょうが	0.2
	すりごま	2
	みそ	1.5
	こいくちしょうゆ	1.5
	酒	1
	三温糖	1
	本みりん	0.8
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1本
【根菜のみそ汁】		
	冷凍カット油揚げ	2.5
	冷凍れんこん	8
	だいこん	15
	はくさい	10
	にんじん	5
	冷凍ごぼう	5
	中ねぎ	3
	削りぶし	1
	煮干し	1
	合わせみそ	8

10月10日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
精白米		80
強化米		0.24
【牛乳】		
牛乳		1本
【鶏肉のから揚げ】		
鶏モモ肉		50
おろしにんにく		0.2
おろししょうが		0.3
こいくちしょうゆ		1
酒		1
食塩		0.1
水		
かたくり粉		4
薄力粉		4
揚げ油		6
【こんにゃくの炒め煮】		
豚モモ		5
りよくとうもやし		16
突きこんにゃく		13
にんじん		5
冷凍えだまめ		5
こいくちしょうゆ		2
本みりん		0.4
三温糖		0.4
酒		0.4
サラダ油		0.3
いりごま		0.55
【小松菜のみそ汁】		
カット油揚げ		2
たまねぎ		10
国産小松菜カット		15
冷凍ほぐしエノキ茸		3
煮干し		1
削りぶし		1
合わせみそ		8

10月14日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
精白米		80
強化米		0.24
【牛乳】		
牛乳		1本
【焼きぎょうざ】		
ぎょうざ		2個
サラダ油		1.5
【春雨の酢の物】		
冷凍かまぼこ		5
緑豆はるさめ		5
りよくとうもやし		16
カットわかめ		0.4
きゅうり		10
穀物酢		1.5
うすくちしょうゆ		1.5
上白糖		0.5
食塩		0.1
すりごま		0.55
【とりだんごスープ】		
鶏肉団子		15
たまねぎ		12
冷凍チンゲンサイ		12
にんじん		5
きくらげ		0.3
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15日

【献立名】	食品名	1人分量
【食パン】		
食パン		1枚
【牛乳】		
牛乳		1本
【ポークビーンズ】		
豚モモ		25
ゆで大豆		15
ミックスビーンズ		8
ソテーオニオン		20
じゃがいも		25
たまねぎ		20
にんじん		12.5
おろしにんにく		0.2
ホールトマトカット		20
トマトケチャップ		8
赤ワイン		1
こいくちしょうゆ		1
三温糖		1
ウスターソース		0.8
本みりん		0.3
食塩		0.1
こしょう		0.02
サラダ油		0.3
【ツナ卵サラダ】		
冷凍いり卵		10
まぐろ油漬け		5
きゅうり		8
キャベツ		15
冷凍コーン		8
たまごなしマヨネーズ		6
うすくちしょうゆ		0.3
穀物酢		0.2
食塩		0.1

10月16日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【白身魚のコーンフレークフライ】		
	ホキ 40g	1切
	食塩	0.1
	こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	1
	酒	0.8
	薄力粉	4
	コーンフレーク	6
	揚げ油	6
【ごぼうのソテー】		
	カットベーコン	5
	おろしにんにく	0.1
	冷凍 千切ごぼう	15
	にんじん	8
	キャベツ	15
	冷凍ほぐしエノキ茸	10
	こいくちしょうゆ	2
	食塩	0.3
	こしょう	0.01
	白ワイン	0.3
	サラダ油	0.3
【チンゲンサイのみそ汁】		
	カット油揚げ	5
	たまねぎ	15
	冷凍チンゲンサイ	10
	中ねぎ	1.5
	削りぶし	1
	煮干し	1
	合わせみそ	8

10月17日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【豚肉の生姜焼き】		
	豚肉	45
	たまねぎ	30
	おろししょうが	0.5
	こいくちしょうゆ	2
	酒	1
	本みりん	1
	三温糖	0.6
	サラダ油	0.3
【ほうれん草のごまあえ】		
	冷凍ほうれん草	30
	キャベツ	30
	いりごま	1
	すりごま	1
	こいくちしょうゆ	1.5
	三温糖	0.3
	白だし	1
	食塩	0.1
【さつまいものみそ汁】		
	さつまいも	20
	たまねぎ	15
	冷凍厚揚げ	8
	中ねぎ	3
	煮干し	1
	削りぶし	1
	合わせみそ	8

10月20日

【献立名】	食品名	1人分量
【ミートボールカレー】		
	精白米	80
	強化米	0.24
	国産鶏と豚のミートボール	25
	たまねぎ	30
	ソテーオニオン	12
	じゃがいも	40
	にんじん	12
	おろしにんにく	0.2
	おろししょうが	0.2
	カレールーフレーク	11
	シュレッドチーズ	0.5
	ホールトマトカット	5
	トマトケチャップ	2
	カレー粉	0.4
	赤ワイン	1
	ウスターソース	1
	こいくちしょうゆ	0.4
	食塩	0.1
	こしょう	0.01
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ビーンズツナサラダ】		
	まぐろ油漬け	12
	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
	たまごなしマヨネーズ	6
	うすくちしょうゆ	0.3
	穀物酢	0.2
	食塩	0.1
	こしょう	0.01

10月23日

【献立名】 食品名	1人分量
【ジャンバラヤ】	
精白米	80
強化米	0.24
【具】	
鶏モモ肉	25
ソテーオニオン	8
たまねぎ	12
にんじんペースト	8
ウインナー	15
赤パプリカ	5
青ピーマン	5
冷凍コーン	6
マッシュルーム	6.25
おろしにんにく	0.2
セロリ	1
トマトピューレ	6
トマトソース	3
トマトケチャップ	7
シュレッドチーズ	5
パプリカ(粉)	0.2
カレー粉	0.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
ウスターソース	0.8
こいくちしょうゆ	0.5
赤ワイン	1
サラダ油	0.3
【牛乳】	
牛乳	1本
【ヌードルスープ】	
カットベーコン	3
たまねぎ	12
はくさい	12
スパゲティ	3
にんじん	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24日

10月27日

10月28日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
精白米		80
強化米		0.24
【牛乳】		
牛乳		1本
【かつおフライ】		
かつおフライ		1個
揚げ油		5
【茎わかめの炒め煮】		
カットさつま揚げ		3
突きこんにゃく		15
冷凍ごぼう		8
にんじん		8
冷凍えだまめ		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
【じゃがいもの味噌汁】		
じゃがいも		25
たまねぎ		10
中ねぎ		2
冷凍カット油揚げ		3
煮干し		1
削りぶし		1
合わせみそ		8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
精白米		80
強化米		0.24
【牛乳】		
牛乳		1本
【鶏肉の照り焼き】		
鶏モモ肉		1切
おろしにんにく		0.15
酒		1
食塩		0.1
水		
こいくちしょうゆ		1.6
本みりん		0.7
三温糖		0.5
かたくり粉		0.2
【小松菜のおかかあえ】		
国産小松菜カット		20
キャベツ		12
りよくとうもやし		15
にんじん		5
かつお節		1
こいくちしょうゆ		1.3
三温糖		0.4
本みりん		0.4
食塩		0.1
【とうにゅう麺のすまし汁】		
豆乳麺		10
冷凍かまぼこ		5
ねぎ		1.5
椎茸スライス		0.5
だし昆布		1
削りぶし		1
うすくちしょうゆ		2.2
本みりん		0.4
食塩		0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【麻婆じゃがどん】		
精白米		80
強化米		0.24
【具】		
豚ひき肉		25
まめプラス		5
じゃがいも		20
たまねぎ		15
ソテーオニオン		20
たけのこ水煮		5
根深ねぎ		3
おろししょうが		0.3
おろしにんにく		0.3
椎茸スライス		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		2.5
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
かたくり粉		1.5
【牛乳】		
牛乳		1本
【ビーフンスープ】		
豚モモ		10
冷凍ちくわ		5
冷凍かまぼこ		3
ビーフン		5
にんじん		8
たまねぎ		10
冷凍チンゲンサイ		10
がらスープ		3
うすくちしょうゆ		1
酒		0.6
食塩		0.5
こしょう		0.02
サラダ油		0.3

10月29日

10月30日

10月31日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
精白米		80
強化米		0.24
【牛乳】		
牛乳		1本
【いわしの梅煮】		
いわしの梅煮		1個
【ごま和え】		
りよくとうもやし		25
国産小松菜カット		20
にんじん		8
こいくちしょうゆ		1.3
三温糖		0.4
本みりん		0.3
食塩		0.1
いりごま		1.5
すりごま		0.5
【さつま汁】		
鶏モモ肉		10
さつまいも		18
突きこんにゃく		12.5
だいこん		10
冷凍ごぼう		5
にんじん		5
中ねぎ		3
削りぶし		1
煮干し		1
合わせみそ		8
サラダ油		0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
精白米		80
強化米		0.24
【牛乳】		
牛乳		1本
【鶏肉のあまだれ焼き】		
鶏モモ肉		1
食塩		0.3
おろしにんにく		0.3
おろししょうが		0.3
レモン果汁		0.5
りんご酢		1
本みりん		3
かたくり粉		0.3
【有明海苔のあえもの】		
冷凍ほうれん草		45
にんじん		10
焼きのり		1.5
うすくちしょうゆ		1.5
三温糖		0.3
本みりん		0.3
【こんぶだしスープ】		
冷凍豆腐		15
カットわかめ		0.8
たまねぎ		8
中ねぎ		1
サラダ油		0.3
りしり昆布粉		1
削りぶし		1
酒		0.5
食塩		0.3
こしょう		0.02
うすくちしょうゆ		1.5
【レモンゼリー】		
瀬戸内産レモンゼリー		1個

【献立名】	食品名	1人分量
【チキンライス】		
精白米		80
強化米		0.24
【具】		
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
白ワイン		1
三温糖		0.35
食塩		0.2
こしょう		0.01
サラダ油		0.3
【牛乳】		
牛乳		1本
【ポトフ】		
ウインナー		7
国産鶏と豚のミートボール		20
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
ガラスープ		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

10月1日

〔献立名〕	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【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
【磯和え】		
	キャベツ	17
	冷凍小松菜	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

10月16日

【献立名】	食品名	1人分量
【ミートボールカレー】		
	精白米	80
	強化米	0.24
	国産鶏と豚のミートボール	25
	たまねぎ	30
	ソテーオニオン	12
	じゃがいも	40
	にんじん	12
	おろしにんにく	0.2
	おろししょうが	0.2
	カレールーフレーク	11
	シュレッドチーズ	0.5
	ホールトマトカット	5
	トマトケチャップ	2
	カレー粉	0.4
	赤ワイン	1
	ウスターソース	1
	こいくちしょうゆ	0.4
	食塩	0.1
	こしょう	0.01
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ビーンズツナサラダ】		
	まぐろ油漬け	12
	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
	たまごなしマヨネーズ	6
	うすくちしょうゆ	0.3
	穀物酢	0.2
	食塩	0.1
	こしょう	0.01

10月17日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【白身魚のコンフレークフライ】		
	ホキ 40g	1切
	食塩	0.1
	こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	1
	酒	0.8
	薄力粉	4
	コーンフレーク	6
	揚げ油	6
【ごぼうのソテー】		
	カットベーコン	5
	おろしにんにく	0.1
	冷凍 千切ごぼう	15
	にんじん	8
	キャベツ	15
	冷凍ほぐしエノキ茸	10
	こいくちしょうゆ	2
	食塩	0.3
	こしょう	0.01
	白ワイン	0.3
	サラダ油	0.3
【チンゲンサイのみそ汁】		
	カット油揚げ	5
	たまねぎ	15
	冷凍チンゲンサイ	10
	中ねぎ	1.5
	削りぶし	1
	煮干し	1
	合わせみそ	8

10月20日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【豚肉の生姜焼き】		
	豚肉	45
	たまねぎ	30
	おろししょうが	0.5
	こいくちしょうゆ	2
	酒	1
	本みりん	1
	三温糖	0.6
	サラダ油	0.3
【ほうれん草のごまあえ】		
	冷凍ほうれん草	30
	キャベツ	30
	いりごま	1
	すりごま	1
	こいくちしょうゆ	1.5
	三温糖	0.3
	白だし	1
	食塩	0.1
【さつまいものみそ汁】		
	さつまいも	20
	たまねぎ	15
	冷凍厚揚げ	8
	中ねぎ	3
	煮干し	1
	削りぶし	1
	合わせみそ	8

10月21日

【献立名】	食品名	1人分量
【ジャンバラヤ】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【具】		
	鶏モモ肉	25
	ソテーオニオン	8
	たまねぎ	12
	にんじんペースト	8
	ウインナー	15
	赤パプリカ	5
	青ピーマン	5
	冷凍コーン	6
	マッシュルーム	6.25
	おろしにんにく	0.2
	セロリ	1
	トマトピューレ	6
	トマトソース	3
	トマトケチャップ	7
	シュレッドチーズ	5
	パプリカ(粉)	0.2
	カレー粉	0.2
	食塩	0.1
	こしょう	0.01
	ウスターソース	0.8
	こいくちしょうゆ	0.5
	赤ワイン	1
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ヌードルスープ】		
	カットベーコン	3
	たまねぎ	12
	はくさい	12
	スパゲティ	3
	にんじん	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22日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【さばの塩焼き】		
	さば	1切
	うすくちしょうゆ	0.5
	酒	0.5
	食塩	0.1
【ドレッシングあえ】		
	キャベツ	17
	りよくとうもやし	16
	きゅうり	8
	カットほうれん草	10
	和風デリシャストレッシング	4
	食塩	0.1
【豆腐の味噌汁】		
	カット油揚げ	5
	冷凍豆腐	18
	たまねぎ	12
	カットわかめ	0.3
	削りぶし	1
	煮干し	1
	合わせみそ	8

10月23日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【じゃがいもと厚揚げの煮物】		
	豚ひき肉	30
	冷凍厚揚げ	40
	じゃがいも	45
	突きこんにゃく	12.5
	にんじん	12.5
	たまねぎ	12
	干し椎茸	0.5
	こいくちしょうゆ	3.6
	うすくちしょうゆ	1
	三温糖	2
	本みりん	1
	酒	1
	サラダ油	0.3
【キャベツのアーモンド和え】		
	鶏ささみ水煮	10
	キャベツ	12
	国産小松菜カット	20
	りよくとうもやし	16
	アーモンド(ダース)	1
	アーモンド(粉)	1.5
	こいくちしょうゆ	1.5
	上白糖	0.4
	本みりん	0.4
	食塩	0.1

10月24日

【献立名】	食品名	1人分量
【麻婆じゃがどん】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【具】		
	豚ひき肉	25
	まめプラス	5
	じゃがいも	20
	たまねぎ	15
	ソテーオニオン	20
	たけのこ水煮	5
	根深ねぎ	3
	おろししょうが	0.3
	おろしにんにく	0.3
	椎茸スライス	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	2.5
	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
	かたくり粉	1.5
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ビーフンスープ】		
	豚モモ	10
	冷凍ちくわ	5
	冷凍かまぼこ	3
	ビーフン	5
	にんじん	8
	たまねぎ	10
	冷凍チンゲンサイ	10
	ガラスープ	3
	うすくちしょうゆ	1
	酒	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	サラダ油	0.3

10月27日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【かつおフライ】		
	かつおフライ	1個
	揚げ油	5
【茎わかめの炒め煮】		
	カットさつま揚げ	3
	突きこんにゃく	15
	冷凍ごぼう	8
	にんじん	8
	冷凍えだまめ	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
【じゃがいもの味噌汁】		
	じゃがいも	25
	たまねぎ	10
	中ねぎ	2
	冷凍カット油揚げ	3
	煮干し	1
	削りぶし	1
	合わせみそ	8

10月28日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【鶏肉の照り焼き】		
	鶏モモ肉	1切
	おろしにんにく	0.15
	酒	1
	食塩	0.1
	水	
	こいくちしょうゆ	1.6
	本みりん	0.7
	三温糖	0.5
	かたくり粉	0.2
【小松菜のおかかあえ】		
	国産小松菜カット	20
	キャベツ	12
	りょくとうもやし	15
	にんじん	5
	かつお節	1
	こいくちしょうゆ	1.3
	三温糖	0.4
	本みりん	0.4
	食塩	0.1
【とうにゅう麺のすまし汁】		
	豆乳麺	10
	冷凍かまぼこ	5
	ねぎ	1.5
	椎茸スライス	0.5
	だし昆布	1
	削りぶし	1
	うすくちしょうゆ	2.2
	本みりん	0.4
	食塩	0.3

10月29日

【献立名】	食品名	1人分量
【チキンライス】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【具】		
	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
	白ワイン	1
	三温糖	0.35
	食塩	0.2
	こしょう	0.01
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1本
【ポトフ】		
	ウインナー	7
	国産鶏と豚のミートボール	20
	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
	ガラスープ	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

10月30日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【いわしの梅煮】		
	いわしの梅煮	1個
【ごま和え】		
	りょくとうもやし	25
	国産小松菜カット	20
	にんじん	8
	こいくちしょうゆ	1.3
	三温糖	0.4
	本みりん	0.3
	食塩	0.1
	いりごま	1.5
	すりごま	0.5
【さつま汁】		
	鶏モモ肉	10
	さつまいも	18
	突きこんにゃく	12.5
	だいこん	10
	冷凍ごぼう	5
	にんじん	5
	中ねぎ	3
	削りぶし	1
	煮干し	1
	合わせみそ	8
	サラダ油	0.3

10月31日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	精白米	80
	強化米	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1本
【鶏肉のあまだれ焼き】		
	鶏モモ肉	1
	食塩	0.3
	おろしにんにく	0.3
	おろししょうが	0.3
	レモン果汁	0.5
	りんご酢	1
	本みりん	3
	かたくり粉	0.3
【有明海苔のあえもの】		
	冷凍ほうれん草	45
	にんじん	10
	焼きのり	1.5
	うすくちしょうゆ	1.5
	三温糖	0.3
	本みりん	0.3
【こんぶだしスープ】		
	冷凍豆腐	15
	カットわかめ	0.8
	たまねぎ	8
	中ねぎ	1
	サラダ油	0.3
	りしり昆布粉	1
	削りぶし	1
	酒	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	1.5
【レモンゼリー】		
	瀬戸内産レモンゼリー	1個