## 10月1日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
精白米	80
強化米	0. 24
压记水	0. 24
【牛乳】	
牛乳	1本
【ぶた肉となすのみそ炒め】	
	FO
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

10月3日

10月6日

<b>[献立名</b> ] 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	
[ + 1 + + = 1	
【おかかあえ】	16
<u>冷凍ほうれん草</u> にんじん	5
キャベツ	16
りょくとうもやし	15
<u>りょくとりもやし</u> かつお節	1. 5
	0. 4
<u>エロ畑</u> うすくちしょうゆ	0. 4
こいくちしょうゆ	1
本みりん	0.3
食塩	0.1
Д-ш	0. 1
【生麩と豆腐のすまし汁】	
生ふ	8
	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

65
0. 2
1本
60
25
10
20
15
12
. 93
3
1
0. 8
0. 2
. 01
Ιb
1. 5
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3
0. 3

<b>[献立名</b> ] 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	
F1 - + +   7 - + - 2 - 7   1   1	
【さつま芋とえのきのみそ汁】	0.5
さつまいも	25
<ul><li>冷凍ほぐしエノキ茸</li><li>中ねぎ</li></ul>	8
	2 12
煮干し	12
割りぶし	1
合わせみそ	8
17 E 05 C	0
【月見ゼリー】	
月見ゼリー	1 個
////	. 1121

10月7日

10月8日

10月9日

<b>[献立名</b> ] 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	
<b>【ツナとわかめのすのもの】</b> 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8日	
<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【鶏そぼろどんぶり】	
	80
	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

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
———————— 精白米	80
	0. 24
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
【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

-	$\sim$		-		_	
	10	月	- 1	5	ш	

<b>[献立名</b> ] 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
りょくとうもやし	16
カットわかめ	0.4
きゅうり	10
製物酢	1. 5
うすくちしょうゆ	1. 5
 上白糖	0. 5
<u></u>	0. 3
<u></u>	0. 1
9964	0. 55
【とりだんごスープ】	
鶏肉団子	15
 たまねぎ	12
	12
冷凍チンゲンサイ	5
   たんじん   きくらげ	
がらスープ	0. 3 3 2
うすくちしょうゆ	3
ブリくらしょうゆ 酒	0.7
	0. 7
こしょう サラダ油	0. 01
ソフツ川	U. 3

10月14日	
<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【食パン】	
食パン	1枚
【牛乳】	
牛乳	1本
1 72	
【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. 0
こしょう	0. 02
 サラダ油	0. 3
у у у м	0. 0
冷凍いり卵	10
まぐろ油漬け	5
きゅうり	8
キャベツ	15
<u></u> 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

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	1八万里
精白米	80
強化米	0. 24
T .1 -1 T	
【牛乳】	
<u>牛乳</u>	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
	4
揚げ油	6
【こんにゃくの炒め煮】	
豚モモ	5
りょくとうもやし	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
0.968	0.00
【小松菜のみそ汁】	
カット油揚げ	2
たまねぎ	10
にまねさ   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	
合わせみそ	8
	I

10月16日

## 10月17日

- 1	$\sim$	$\blacksquare$	$\Delta \Delta$	
	U	я	20	н

F±1.53 A = 5	4100
<b>[献立名</b> ] 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

107170	
<b>[献立名</b> ] 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

<b>[献立名</b> ] 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 40 g	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21日

# 10月22日

# 10月23日

10月21日	
<b>[献立名</b> ] 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
	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
りょくとうもやし	16
アーモント゛(ダイス)	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

, -	
<b>[献立名</b> ] 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 0. 5
こいくちしょうゆ 赤ワイン	0. 5
サラダ油	0. 3
リフタ油	0. 3
【牛乳】	
牛乳	1本
1 70	174.
【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

[ <b>献立名</b> ] 食品名 1人分量		·		
	<b>[献立名</b> ] 食品名   1人分量	<b>[献立名</b> ] 食品名   1人分量	<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】		【ご飯】	【ご飯】	
	【ご飯】		精白米	80
		精白米 80	強化米	0. 24
精白米 80	精白米 80			
精白米 80	精白米 80		【牛乳】	
精白米 80 強化米 0.24	精白米 80 強化米 0.24	強化米 0.24		1本
精白米 80	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】	強化米 0. 24 【 <b>牛乳</b> 】		
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】	強化米 0. 24 【 <b>牛乳</b> 】	【さばの塩焼き】	
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	強化米 0. 24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本		1切
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本 【さばの塩焼き】		
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本 【 <b>さばの塩焼き</b> 】 さば 1切	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本 【 <b>さばの塩焼き</b> 】 さば 1切	強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本 【 <b>さばの塩焼き</b> 】 さば 1切		
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	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	強化米 0.24 【牛乳】 1本 【さばの塩焼き】 さば 1切 うすくちしょうゆ 0.5		
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	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	強化米 0.24 【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		
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	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	強化米 0.24 【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		
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	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	強化米 0.24 【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	【ドレッシングあえ】	
精白米 80 強化米 0.24 【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 0.1	精白米 80 強化米 0.24 【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	強化米 0.24  【牛乳】 1本  牛乳 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5		17
精白米 80 強化米 0.24  【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 直	精白米 80 強化米 0.24  【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 直	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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		
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  牛乳 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 食塩 0.1	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  牛乳 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 食塩 0.1	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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		
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 値 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 値 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16		
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8		4
精白米 80 強化米 0.24  【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 種塩 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16 きゅうり 8 カットほうれん草 10	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1 切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 値 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16 きゅうり 8 カットほうれん草 10	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8 カットほうれん草 10		
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 復塩 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 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	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 復塩 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 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	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 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		0. 1
精白米 80 強化米 0.24  【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 種塩 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16 きゅうり 8 カットほうれん草 10	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 復塩 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 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	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 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	【豆腐の味噌汁】	
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 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 りょくとうもやし 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 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 りょくとうもやし 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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		5
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 査 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 査 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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		
精白米 0.24  強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	精白米 0.24  強化米 0.24  【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 直 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 16 きゆうり 8 カットほうれん草 10 和風デリシャスト・レッシンケ・ 4 食塩 0.1	. 1	
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 査 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 査 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 16 きゆうり 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
精白米 0.24    強化米 0.24    【牛乳】	精白米 0.24  強化米 0.24  【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 酉 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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		
精白米 0.24  強化米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 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】 17 りょくとうもやし 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	精白米 0.24  強化米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	カットわかめ	0. 3
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 酉 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 酒 0.5 種塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 16 きゆうり 8 カットほうれん草 10 和風デリシャスト・レッシンケ 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	カットわかめ 削りぶし	0.3
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0.3 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 酉 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0. 3 1 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0.3 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0.3 1
精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 強塩 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	精白米 0.24  【牛乳】 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 直 0.1  【ドレッシングあえ】 17 りょくとうもやし 16 きゆうり 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	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 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	カットわかめ 削りぶし 煮干し	0.3 1
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 値 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16 きゅうり 8 カットほうれん草 10	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8 カットほうれん草 10	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8 カットほうれん草 10	食塩 【 <b>豆腐の味噌汁</b> 】	0.1
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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8	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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8	強化米 0.24  【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 りょくとうもやし 16 きゅうり 8		
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16		10
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 性塩 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16		
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 性塩 0.1  【ドレッシングあえ】 キャベツ 17 りょくとうもやし 16	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 りょくとうもやし 16	きゅうり	
精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  牛乳 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 食塩 0.1	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  牛乳 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 食塩 0.1	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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		
精白米 80 強化米 0.24  【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 直	精白米 80 強化米 0.24  【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 直	強化米 0.24  【牛乳】 1本  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	りょくとうもやし	16
精白米 80 強化米 0.24 【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 位 0.1	精白米 80 強化米 0.24  【牛乳】 1本  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 位 0.1	強化米 0.24 【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		
精白米 80 強化米 0.24 【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	精白米 80 強化米 0.24 【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	強化米 0.24  【牛乳】 1本  牛乳 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5	キャベツ	17
精白米 80 強化米 0.24 【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 0.1	精白米 80 強化米 0.24 【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	強化米 0.24  【牛乳】 1本  牛乳 1本  【さばの塩焼き】 1切 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5		
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	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	強化米 0.24 【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		
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	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	強化米 0.24 【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		
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	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	強化米 0.24 【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	及加	0.1
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	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	強化米 0.24 【牛乳】 1本 【さばの塩焼き】 さば 1切 うすくちしょうゆ 0.5		
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本 【 <b>さばの塩焼き</b> 】 さば 1切	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	強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本 【 <b>さばの塩焼き</b> 】 さば 1切		
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	うすくちしょうゆ	0.5
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	強化米 0. 24 【 <b>牛乳</b> 】 牛乳 1本	さば	1 切
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】	強化米 0. 24 【 <b>牛乳</b> 】	【さばの塩焼き】	
精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】	精白米 80 強化米 0.24 【 <b>牛乳</b> 】	強化米 0. 24 【 <b>牛乳</b> 】		
精白米 80 強化米 0.24	精白米 80 強化米 0.24	強化米 0.24	牛乳	1本
精白米 80	精白米 80		【牛乳】	
精白米 80	精白米 80		١٥٧١ كـر	0.21
		精白米 80		
	【一个金匠】	L C MA 2		80
【一个衙】				

10月24日

## 10月27日

10月28日

[# <b>÷2</b> ]	11八旦
<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	0.0
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

10/12/ [	
<b>[献立名</b> ] 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
_ , , , , , ,	3.0

「 <b>共 六 夕</b> 1	11八旦
<b>[献立名</b> ] 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	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
<u> </u>	0.6
本みりん	0. 0
三温糖	0.4
<u>二価値</u> サラダ油	0.0
サフタ油	0.3
【じゃがいもの味噌汁】	
	25
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	
削りぶし	1
合わせみそ	8
	<u></u>

10月29日

#### 10月30日

10月31日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	· · · · · · ·
	80
	0. 24
321011	5
【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
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】	
トラストレスーク <u>)</u> 冷凍豆腐	15
カットわかめ	0.8
 たまねぎ	8
<u></u> 中ねぎ	1
サラダ油	0. 3
<u>りしり</u> 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

10月30日	
<b>[献立名</b> ] 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

[ <b>献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
 精白米	80
強化米	0. 24
7401 20	0.21
【牛乳】	
牛乳	1本
T-76	14
【いわしの梅煮】	
	1 / 🕀
いわしの梅煮	1 個
FbLd == %	
【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
, , , , н	0.0
	<del>                                     </del>
	-
1	1

## 10月1日

<b>[献立名</b> ] 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
	0.8
食塩	0. 1
<b>薄</b> 力粉	5
パン粉	8
揚げ油	5
<i>m</i> · · · · ·	
【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
1 - 2 / 0 / 0 s	1 112
【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2日

## 10月3日

# 10月6日

[±±+6]	11/18
<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
精白米	80
強化米	0. 24
F .1 -0: 1	
【牛乳】	4-1-
牛乳	1本
[ t t 2]	
<b>【あじフライ】</b>	1 / 🗐
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
<u> </u>	1
削りぶし	1
合わせみそ	8
_	

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	1//// =
精白米	80
強化米	0. 24
强化术	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
	5
	1
ねりごま	1
<u>ねりこま</u> 酒	2
みそ	2
本みりん	1. 5
本みりん 水	1. 0
/К	
【おかかあえ】	
冷凍ほうれん草	16
にんじん	5
キャベツ	16
りょくとうもやし	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
	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

10701	
<b>[献立名</b> ] 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
りょくとうもやし	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
【月見ゼリー】	
月見ゼリー	1個

10月7日

# 10月8日

## 10月9日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
精白米	80
強化米	0. 24
<b>32</b> ,72.71	
【牛乳】	
 牛乳	1本
【さばの竜田揚げ】	
さば	1切
おろししょ <b>う</b> 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
	0. 3
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
F	
【五目汁】	
鶏モモ肉	8
<u>冷凍ちくわ</u> 椎茸スライス	5
	0. 2
にんじん *-まわぎ	8
たまねぎ	12
中ねぎ	3
削りぶし だし昆布	1
<u>たし民</u> サラダ油	0.3
うすくちしょうゆ 本みりん	2. 2
食塩	0.3
	0.3
	1 1

1070日	
<b>[献立名</b> ] 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		
<b>[献立名</b> ] 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	
	1	
三温糖	1	
本みりん	0.8	
サラダ油	0.3	
Pat wit W		
【牛乳】	4-1-	
牛乳	1本	
7年本のカフリオ		
【根菜のみそ汁】	0.5	
冷凍カット油揚げ	2. 5	
冷凍れんこん   だいこん	8 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	
дарсорс		

10月10日

# 10月14日

## 10月15日

[ <b>献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	1/// =
精白米	80
強化米	0. 24
短11本	0. 24
【牛乳】	
牛乳	1本
十孔	14
【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
<b>「小小井のカフリ</b> 」	
【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 削りぶし	1
合わせみそ	8

107130	
<b>[献立名</b> ] 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  三温糖	1
<u>二価</u> 個 ウスターソース	0.8
本みりん	0. 8
	0. 3
こしょう	0. 02
<u>サラダ油</u>	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

## 10月17日

## 10月20日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	=
精白米	80
強化米	0. 24
压记水	0. 24
【牛乳】	
牛乳	1本
	1
【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

107171	
<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
精白米	80
強化米	0. 24
Follows W	
【牛乳】	4-1-
<u>牛乳</u>	1本
「灰巾のサギはも」	
【豚肉の生姜焼き】	45
<b>豚肉</b> たまねぎ	30
	0. 5
おろししょうが こいくちしょうゆ	0. 3
一 さいくらしょうゆ	1
<u></u> 本みりん	1
三温糖	0. 6
<u> </u>	0. 0
リンダ油	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
<u>ー</u> 白だし	1
	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

<b>[献立名</b> ] 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
1	1

10月21日

# 10月22日

## 10月23日

「#+41   40   4	1 시 八트
<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	00
精白米	80
強化米	0. 24
【牛乳】	
牛乳	1本
1 70	177
【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
りょくとうもやし	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

<b>[献立名</b> ] 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】	10
鶏ささみ水煮	10
キャベツ	12 20
国産小松菜カット りょくとうもやし	16
7- <del>モ</del> ント゛(ダイス)	10
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23日	
<b>[献立名</b> ] 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】	
<u>牛乳</u>	1本
F - 10	
【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 1. 2
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
Ī	

10月24日

## 10月27日

## 10月28日

「#÷力1 &□力	1 시 八 트
<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
精白米	80
強化米	0. 24
7 年 初 3	
<b>【牛乳】</b>	1 🛨
牛乳	1本
【かつおフライ】	
かつおフライ	1個
 揚げ油	5
別いが出	Ŭ
【茎わかめの炒め煮】	
カットさつま揚	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
Fit is 481 v + on n+n4+24.3	
【じゃがいもの味噌汁】	25
じゃがいも たまねぎ	10
中ねぎ	2
<u>中48℃</u> 冷凍カット油揚げ	3
煮干し	1
削りぶし	1
合わせみそ	8
11.11.4	

[ <b>献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
精白米	80
強化米	0. 24
32410414	· · · · ·
【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
71 >1 > <del>*** - ***</del>   113	
【とうにゅう麺のすまし汁】	10
豆乳麺 冷凍かまぼこ	10 5
カスタッカス かんし おぎ おぎ かんしゅう こうしゅ かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	1. 5
椎茸スライス	0. 5
だし昆布	1
削りぶし	<u> </u> 
うすくちしょうゆ	2. 2
本みりん	0. 4
食塩	0. 3
, m.	0.0

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 株茸スライス 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	_	10月20日	
# 1		<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【具】		【麻婆じゃがどん】	
【具】	0	精白米	80
【具】	4	強化米	0. 24
まめプラス 5 15 16 16 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18		【具】	
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 3 おろししょうが 0.3 おろしにんにく 0.3 株式スライス 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 本のりん 0.6 上白糖 0.5 食塩 0.1 テンメンジャン 0.05 サラダ油 かたくり粉 1.5 【ビーフンスープ】 豚モモ 10 冷凍かまぼこ 3 ビーフンスープ】 豚モモ 10 冷凍かまぼこ 3 にんじん 8 たまねぎ 10 カラスープ 3 うすくちしょうゆ 1 5 で 1 1 2 だっ 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		豚ひき肉	25
たまねぎ 15	ķ.	まめプラス	5
ファーオニオン 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 株茸スライス 0.5 がらスープ 3 赤だしみそ 4 みそ こいくちしょうゆ 2.5 酒 1 本みりん 0.6 上角糖 0.5 食塩 0.1 テンメンジャン 0.05 サラダ油 かたくり粉 1.5 【ビーフンスープ】 「「ドーフンスープ」 下手 で で で で で で で で で で で で で で で で で で		じゃがいも	20
たけのこ水煮 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		たまねぎ	15
おろしにんにく 0.3 おろしにんにく 0.3 おろしにんにく 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 0.05 サラダ油 0.3 かたくり粉 1.5 【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 カラスープ 3 うすくちしょうゆ 1 万ラスープ 3 うすくちしょうゆ 1 万元 0.6 食塩 0.5 こしょう 0.02	IJ	ソテーオニオン	20
おろしにんにく 0.3 おろしにんにく 0.3 おろしにんにく 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 0.05 サラダ油 0.3 かたくり粉 1.5 【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 カラスープ 3 うすくちしょうゆ 1 万ラスープ 3 うすくちしょうゆ 1 万元 0.6 食塩 0.5 こしょう 0.02	5	たけのこ水煮	5
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 【ビーフンスープ】 豚モモ 10 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 0.7	1	根深ねぎ	3
様茸スライス 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 【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	1	おろししょうが	0.3
がらスープ		おろしにんにく	0.3
がらスープ	6	椎茸スライス	0.5
こいくちしょうゆ 2.5   酒	7	がらスープ	3
こいくちしょうゆ 2.5   酒	5	赤だしみそ	4
こいくちしょうゆ 2.5   酒	2	みそ	3
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】 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 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		こいくちしょうゆ	2. 5
上白糖 0.5 食塩 0.1 テンメンジャン 0.05 サラダ油 0.3 かたくり粉 1.5 【牛乳】 1本 【牛乳】 1本 0 【ビーフンスープ】 豚モモ 10 冷凍ちくわ 5 冷凍かまぼこ 3 ローフン 5 にんじん 8 たまねぎ 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		酒	1
上白糖 0.5 食塩 0.1 テンメンジャン 0.05 サラダ油 0.3 かたくり粉 1.5 【牛乳】 1本 【牛乳】 1本 0 【ビーフンスープ】 豚モモ 10 冷凍ちくわ 5 冷凍かまぼこ 3 ローフン 5 にんじん 8 たまねぎ 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	0	本みりん	0.6
3 サラダ油 0.3 かたくり粉 1.5 4 1	2	上白糖	0.5
3 サラダ油 0.3 かたくり粉 1.5 4 1	5	食塩	0.1
3 サラダ油 0.3 かたくり粉 1.5 4 1	5	テンメンジャン	0.1
【牛乳】       中乳       1本       (ビーフンスープ)       豚モモ     10       冷凍すくわ     5       冷凍かまぼこ     3       ビーフン     5       にんじん     8       たまねぎ     10       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	1	トウバンジャン	0. 05
【牛乳】       中乳       1本       (ビーフンスープ)       豚モモ     10       冷凍すくわ     5       冷凍かまぼこ     3       ビーフン     5       にんじん     8       たまねぎ     10       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	3	サラダ油	0. 3
【牛乳】       中乳       1本       (ビーフンスープ)       豚モモ     10       冷凍すくわ     5       冷凍かまぼこ     3       ビーフン     5       にんじん     8       たまねぎ     10       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	4	かたくり粉	1. 5
【牛乳】       中乳       1本       (ビーフンスープ)       豚モモ     10       冷凍すくわ     5       冷凍かまぼこ     3       ビーフン     5       にんじん     8       たまねぎ     10       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	4		
中乳     1本       10     【ビーフンスープ】       15     豚モモ     10       10     冷凍ちくわ     5       11     ビーフン     5       12     にんじん     8       13     たまねぎ     10       ガラスープ     3     うすくちしょうゆ     1       2     査     0.6       食塩     0.5       こしょう     0.02	1		
(ローフンスープ)         豚モモ       10         冷凍ちくわ       5         冷凍かまぼこ       3         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		【牛乳】	
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		牛乳	1本
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	0		
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	5	【ビーフンスープ】	
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	5	豚モモ	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	5	冷凍ちくわ	5
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	1		3
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	1		
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	2		
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	4		10
うすくちしょうゆ1酒0.6食塩0.5こしょう0.02	3		
酒0.6食塩0.5こしょう0.02			3
食塩 0.5 こしょう 0.02		うすくちしょうゆ	1
こしょう 0.02			
		食塩	
サラダ油 0.3			
		サラダ油	0.3

10月29日

#### 10月30日

## 10月31日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	1/// =
精白米	80
強化米	0. 24
近しれ	0. 24
【牛乳】	
牛乳	1本
1.75	
【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
	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
7 7 7 /H	<u> </u>

10月30日	
<b>[献立名</b> ] 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 0. 5
レモン果汁 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
	1. 5
うすくちしょうゆ	
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
	0. 3
こしょう	0. 02
うすくちしょうゆ	1. 5
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1.0
【レモンゼリー】	
瀬戸内産レモンゼリー	1個

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【チキンライス】	
精白米	80
強化米	0. 24
【具】	3.2.
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
7 7 7 /ш	0.0
Fal. mil T	
【牛乳】	
牛乳	1本
F 10 1 — T	
【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
	0.3
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
· · · · ·	

#### 10月1日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	<u> </u>
精白米	80
強化米	0. 24
強心不	0. 24
【牛乳】	
<u>+</u> 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
מייים	ľ
	†
	†
	1
	1
	1
	1
	†
	<u>I</u>

10月2日 10月3日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【少なめご飯】	
<u></u> 精白米	65
強化米	0. 2
五百八	0. 2
【牛乳】	
牛乳	1本
1 75	
【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
りょくとうもやし	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
, , , , , , ,	0.0
【鶏つくねのてりやきソース】	
<u></u> 鶏つくねのてりやきソース	2個

10月3日	
<b>[献立名</b> ] 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

10700	
<b>[献立名</b> ] 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
りょくとうもやし	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
7++1=+0++131 <b>1</b>	
【生麩と豆腐のすまし汁】	0
生ふ	8
	10 3
構茸スライス	0. 2
推耳スフィス 魚そうめん	5
中ねぎ	3
<u> </u>	<u>ა</u>
削りぶし	<u> </u>
うすくちしょうゆ	2
一 ブッくらしょうゆ	0. 3
<u></u> 食塩	0. 3
<sup>                                    </sup>	0. 1
月見ゼリー	1個
/1/L C /	- 1111

10月6日

10月7日 10月8日

<b>[献立名</b> ] 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 <b>う</b> 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
	ļ
	ļ

10月8日	
<b>[献立名</b> ] 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 うすくちしょうゆ	10 0. 5
酒	0. 3
	0. 3
こしょう	0. 01
 サラダ油	0. 01
ケング川	0. 0
【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9日	
<b>[献立名</b> ] 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

10月10日

#### 10月14日

#### 10月15日

<b>[献立名</b> ] 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
F	
【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14日	
<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ご飯】	
精白米	80
強化米	0. 24
【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
	1
食塩	0. 1
水	
かたくり粉	4
	4
揚げ油	6
【こんにゃくの炒め煮】	
<u></u> 豚モモ	5
りょくとうもやし	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
	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

<b>[献立名</b> ] 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16日

#### 10月17日

#### 10月20日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【ミートボールカレー】	
	80
強化米	0. 24
אים! אנ	0.21
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
カレ一粉	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
「は ゝ. <b>ナ</b> ッエユニ <i>片</i> 】	
【ビーンズツナサラダ】	12
まぐろ油漬け ミックスビーンズ	12 10
キャベツ	20
きゅうり	8
冷凍コーン	5
	6
うすくちしょうゆ	0. 3
製物酢	0. 2
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
·	

10月17日	
<b>[献立名</b> ] 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 40 g	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
	15
<u>たあねさ</u> 冷凍チンゲンサイ	10
中ねぎ	1. 5
削りぶし	1. 3
煮干し	1
合わせみそ	8
117E 07 C	9

107201	
<b>[献立名</b> ] 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】	20
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 10月22日

<b>[献立名</b> ] 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
V	
【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	
<b>[献立名</b> ] 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
りょくとうもやし	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

107201	
<b>[献立名</b> ] 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
りょくとうもやし	16
アーモンド (ダイス)	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
-	

10月23日

10月24日 10月27日

<b>[献立名</b> ] 食品名	1人分量
【麻婆じゃがどん】	
精白米	80
強化米	0. 24
【具】	
<u></u> 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
<u></u> 赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	2. 5
<u></u>	1
<u></u> 本みりん	0. 6
上白糖	0. 5
<u></u>	0. 3
<u> </u>	0. 1
<u> </u>	0. 05
<u>サラダ油</u> サラダ油	0. 03
<u></u> かたくり粉	1. 5
13.12 ( 9 10)	1.0
【牛乳】	
<u></u> 牛乳	1本
【ビーフンスープ】	
豚モモ	10
<u></u> 冷凍ちくわ	5
<u></u>	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
	3
うすくちしょうゆ	1
<u></u>	0. 6
	0. 5
こしょう	0. 02
<u></u>	0. 02
ノノグ川	0. 3

10月2/日	
<b>[献立名</b> ] 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	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 2
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	
<b>[献立名</b> ] 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
F.I. In ## a la 1. 1. 1. 2 ~ 3	
【小松菜のおかかあえ】	00
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 1
かつお節	-
こいくちしょうゆ 三温糖	1.3
ーニ温福 本みりん	0. 4 0. 4
食塩	0. 4
及垣	0. 1
【とうにゅう麺のすまし汁】	
豆乳麺	10
<u></u> 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

#### 10月30日

10	月	31	$\Box$

<b>[献立名</b> ] 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. 2
サラダ油	0. 01
ソファ油	0. 3
【牛乳】	
牛乳	1本
【ポトフ】	
レルトフォー・・・	
	7
ウインナー	7
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール	7 20 25
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも	25
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ	25 16
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ	25 16 12
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん	25 16 12 5
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	25 16 12 5 0. 5
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ	25 16 12 5 0. 5
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ	25 16 12 5 0. 5 3
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5 0. 3
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5 0. 3
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5 0. 3
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5 0. 3
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5 0. 3
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5 0. 3
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5 0. 3
ウインナー 国産鶏と豚のミートボール じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ガラスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう	25 16 12 5 0. 5 3 1 0. 5 0. 3

10月30日	
<b>[献立名</b> ] 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	
<b>[献立名</b> ] 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
F = 7 × 4 + 1 →	
【こんぶだしスープ】	15
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
/似に / 71年 レ こ ノ ビ ソ 一	1 担