11月4日

11月5日

11月6日

11月4日	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
JA 1071 (300) 2 2 7 7 7	0. 21
[牛乳]	
牛乳	1
1.75	
[和風コロッケ]	
和風コロッケ 50g	1
揚げ油	6
193.7 744	-
[スパゲテイソテー]	
スパゲティ	12
カットベーコン	5
たまねぎ	10
キャベツ	20
サラダ油	0. 3
トマトケチャップ	4
ウスターソース	1
三温糖	0. 3
食塩	0. 1
こしょう	0. 02
[コンソメスープ]	
キャベツ	10
にんじん	10
たまねぎ	30
冷凍ほぐしエノキ茸	5
鶏モモ肉	25
セロリ	1
サラダ油	
白ワイン	0.8
ヘルシーファーム 野菜ブイヨン	1
食塩	0. 2
こしょう	0. 01

11月5日	
【献立名】食品名	1人分量
[くりきのこごはん]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[くりきのこごはん 具]	
鶏モモ肉	5
カットごぼう ささがき	7
にんじん	10
くり	7
冷凍ほぐしエ/キ茸	5
ぶなしめじ	4
干し椎茸	0. 5
冷凍 油揚げ	3
冷凍枝豆 むき身	3
サラダ油	3 3 0.3
三温糖	0. 5
こいくちしょうゆ	1. 2
うすくちしょうゆ	1. 2 1. 2
清酒(上撰)	0. 5
本みりん	0. 4
食塩	0. 2
[牛乳]	
牛乳	1
[さんまのおかか煮]	
さんまおかか煮	1
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍 厚揚げ	20
冷凍ほぐしエ/キ茸	5
冷凍 カットこまつな	12
たまねぎ	12
いりこ	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(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[鶏肉のつくね焼き]	
鶏ひき肉	45
カットごぼう ささがき	8
干ひじき	0. 81
豆プラス	4. 55
パン粉	2. 5
食塩	0. 1
白こしょう	0. 01
こいくちしょうゆ	0. 5
うすくちしょうゆ	0. 5
清酒(上撰)	1
本みりん	1
三温糖	0. 5
かたくり粉	0. 5
水	1
[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	8
たまごなしマヨネーズ	6
穀物酢	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
カットほうれん草	12
とりがらスープ	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. 3
	0.01
サラダ油	0. 3

11月7日

11月10日

11月11日

11月7日	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
JA IBNIC (SKI) P P T T	0. 21
[牛乳]	
———————————— 牛乳	1
[ぶりのてり焼き]	
ぶり照り焼き	1
13 7 7 M 7 75 C	
[ほうれん草のバターいため]	
カットほうれん草	20
エリンギ	3
ホールコーンカーネル	15
にんじん	5
バター (有塩)	0. 3
サラダ油	0. 2
食塩	0. 2
こしょう	0. 02
うすくちしょうゆ	0. 02
ファくらしょうゆ	0. 2
[小松菜の味噌汁]	
さつまいも	15
冷凍豆腐	20
国産小松菜カット	10
たまねぎ	5
中ねぎ	5 1. 5
合わせみそ	8
いりこ	1
削りぶし	1
H1 7/3.0	

117100	
【献立名】食品名	1人分量
[かしわめし]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[かしわめし 具]	20
鶏胸肉	20
鶏ひき肉	20
国産おろししょうが	0. 2
合わせみそ	0. 3
本みりん	0. 5
こいくちしょうゆ	1. 5
清酒(上撰)	0.8
黒砂糖	0. 5
三温糖	0. 3
食塩	0. 1
At the	
錦糸卵	15
焼売	2
きざみのり(1食)	1
^{通市長} ごはんの上に	
かしわめしの具、錦糸卵、	
きざみのり、焼売をのせて食べる	
除去食	
ごはんの上に	
かしわめしの具、焼売	
きざみのりをのせて食べる	
錦糸卵と焼売を同じ容器で	
配送するので、焼売は	
除去食として出す。	
[豚汁うどん]	
国産小麦のカットうどん	20
豚モモ	8
はくさい	20
カットごぼう ささがき	5
だいこん	8
にんじん	8
中ねぎ	1. 5
いりこ	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(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[いわしフライ]	
いわしフライ	1
揚げ油	5
19317712	•
[キャベツのサラダ]	
ロースハム	8
キャベツ	25
きゅうり	18
にんじん	10
香味たまねぎドレッシング	4. 2
省味によねさトレッシング	4. 2
 [麩のすまし汁]	
	1.5
たまねぎ	15
冷凍ほぐしエノキ茸	5
冷凍かまぼこ	5
中ねぎ	1. 5
おわら麩	2
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2. 5
食塩	0. 25
清酒(上撰)	0. 9

11月12日

11月13日

11月14日

11月12日	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
1 70	-
[じゃがいものうま煮]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	50
たまねぎ	30
突きこんにゃく	12
にんじん	18
高野豆腐	4
清酒(上撰)	1
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
	0. 3
水	
「わかみのせのもの」	
[わかめのすのもの]	0
冷凍 スライス竹輪	8
カットわかめ	
キャベツ	18
りょくとうもやし	15
きゅうり	8
うすくちしょうゆ	2 3
穀物酢	3
三温糖	0.4
食塩	0. 1
FA	
[ふりかけ]	
すこやかふりかけ のり	1

【献立名】食品名	1人分量
[ぶたどん]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ぶたどん 具]	
豚モモ	45
国産おろししょうが	0. 5
たまねぎ	20
こいくちしょうゆ	2. 3
清酒(上撰)	0. 7
三温糖	0. 7 0. 7
食塩	0. 02
サラダ油	0. 2
[牛乳]	
<u> </u>	1
1.12	
[野菜いため]	
魚肉ソーセージ	5
りょくとうもやし	20
国産小松菜カット	12
にんじん	8
ホールコーンカーネル	5
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
うすくちしょうゆ	1
清酒(上撰)	0. 5
サラダ油	0. 2
, , , , , ,	0. 2
[ほうれんそうの味噌汁]	
カットほうれん草	8
冷凍ほぐしエノキ茸	3 12
たまねぎ	12
冷凍油揚げ	4
中ねぎ	4 1. 5 1
削りぶし	1
いりこ	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(鉄分プラス)	0. 24
1811年(数カフラハ)	0. 24
「4」可 7	
[牛乳]	4
牛乳	1
F	
[サーモンフライ]	
鮭フライ	1
揚げ油	6
[ごまサラダ]	
ロースハム	4
きゅうり	10
キャベツ	25
にんじん	10
香りごまドレッシング	4
すりごま	2
食塩	2 0. 1
[マカロニスープ]	
カットベーコン	
	5 8
マカロニ	
たまねぎ	20
じゃがいも	15
キャベツ	5
冷凍ほぐしエノキ茸	5
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	0. 5
清酒(上撰)	15 5 5 3 0.5 0.3 0.5
食塩	0. 5
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3

11月17日

11月18日

11月19日

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[鶏肉のから揚げ]	
鶏モモ肉	45
国産おろししょうが	3
こいくちしょうゆ	1
食塩	0. 2
清酒(上撰)	0. 9
本みりん	0. 9
薄力粉	2
かたくり粉	3
揚げ油	5
[キャベツの中華炒め]	
豚モモ	5
キャベツ	16. 66
りょくとうもやし	15
にんじん	10
 青ピーマン	5
ホールコーンカーネル	5
こいくちしょうゆ	0. 6
	0. 5
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
ごま油	0. 3
[中華風スープ]	
ビーフン	5
たまねぎ	10
たけのこ(水煮缶詰)	5
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ (スライス)	0.6
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	3 3 0.3
こいくちしょうゆ	0. 3
清酒(上撰)	0. 5
食塩	0.3
こしょう	0. 01
<u>サラダ油</u>	0.3

11月18日	
【献立名】食品名	1人分量
[プレーンパン]	
プレーンパン	1
[牛乳]	
牛乳	1
1 10	·
[鮭のクリーム煮]	
さけ	45
カットベーコン	5
じゃがいも	35
たまねぎ	20
ソテーオニオン	15
にんじん	12
カットほうれん草	12
バター(有塩)	4
薄力粉	4
牛乳	34
上 北海道シュレッドチーズ	1
北海道ンユレットナース クリームコーン(北海道)	8
	1
白ワイン	
とりがらスープ	0. 1
食塩	
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
「壮言のサニ <i>は</i> 」	
[枝豆のサラダ]	5
ロースハム キャベツ	25
冷凍枝豆 むき身	6
きゅうり	10
ホールコーンカーネル	6
香味たまねぎドレッシング	4
食塩	0. 15

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[さんまかぼすレモン煮]	
さんまかぼすレモン煮	1
[-++±n =]	
[ごま和え]	00
国産小松菜カット	20
キャベツ	16
りょくとうもやし	15
にんじん	8
こいくちしょうゆ	2
上白糖	1
本みりん	0. 5
食塩	0. 1
ごま(いり)	1
すりごま	1
[大根のみそ汁]	
だいこん	15
たまねぎ	12
中ねぎ	3 0. 8
カットわかめ	0. 8
いりこ	1
削りぶし	1
合わせみそ	8

11月20日

11月21日

11月25日

【献立名】食品名	1人分量
	八万里
[ご飯] 精白米	80
付出不 強化米(鉄分プラス)	0. 24
短化木(鉄ガノブベ)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
1.75	-
[豚肉のしょうが焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
国産おろししょ う が	0. 4
こいくちしょうゆ	2. 4
うすくちしょうゆ	0. 3
清酒(上撰)	0.8
本みりん	0.8
三温糖	0. 5
サラダ油	0. 3
かたくり粉	0. 5
[こまつなのおかかあえ]	
かつお節(砕片)	1.5
国産小松菜カット	20
キャベツ	16
りょくとうもやし	14
にんじん	8
こいくちしょうゆ	2
上白糖	0.3
本みりん	0. 3
「キャナのファンユ」	
[あおさのみそ汁]	0. 7
あおさ(素干し) たまねぎ	12
	3
	1.5
いりこ	1. 3
削りぶし	1
合わせみそ	8
H 17 C V/ C	3

11月21日	
【献立名】食品名	1人分量
[ごはん]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ハヤシライス]	
牛モモ肉	8
豚モモ	20
ソテーオニオン	30
たまねぎ	25
にんじん	10
ハヤシルー(フレーク)	8
ディナーハヤシルー	2
北海道シュレッドチーズ	1
ホールトマトカット	10
トマトケチャップ	
赤ワイン	3
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
, , , , m	0.0
[牛乳]	
牛乳	1
1 15	
[ツナサラダ]	
まぐろ油漬け	10
キャベツ	22
ブロッコリー	12
きゅうり	8
ホールコーンカーネル	5
香りごまドレッシング	4
すりごま	0. 55
食塩	0. 1

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[鶏肉の南蛮漬け]	
鶏胸肉	1
清酒(上撰)	1
	0. 1
かたくり粉	6
揚げ油	6
とうがらし(粉)	0. 01
うすくちしょうゆ	2. 4
穀物酢	1. 8
上白糖	0.8
カラフルマリネ	5
[ほうれん草の炒めもの]	
カットベーコン	5
カットほうれん草	17
りょくとうもやし	15 12. 5
突きこんにゃく	
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	
冷凍ほぐしエノキ茸	12 3 2 1
中ねぎ	2
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1 2
清酒(上撰)	1 1. 2 0. 3
食塩	0. 1
	-

11月26日

11月27日

11月28日

11月20日	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[肉豆腐]	
豚モモ	25
 焼き豆腐	60
はくさい	25
たまねぎ	25
冷凍ほぐしエノキ茸	7
カットごぼう ささがき	7
根深ねぎ	
マロニー 5cmカット	3 3 5
こいくちしょうゆ	5
	1.8
三温糖	
清酒(上撰)	1
本みりん	1
サラダ油	0. 3
「茎わかめのドレッシングあえ]	
まぐろ油漬け	6
冷 細切りくきわかめ	12. 5
カットほうれん草	16. 67
りょくとうもやし	15. 07
にんじん	5. 36
青じそドレッシング	3.8
食塩	0. 1
-	0. 1

【献立名】食品名	1人分量
[ルーロー飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ルーロー飯 具]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
たけのこ(水煮缶詰)	7
国産おろししょ う が	0. 3
国産おろしにんにく	0. 2
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	1
三温糖	1
清酒(上撰)	0. 5
食塩	0. 1
ごま油	0. 3
かたくり粉	0. 5
[牛乳]	
牛乳	1
[チンゲン菜のいためもの]	
りょくとうもやし	8
冷凍チンゲンサイ	30
キャベツ	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
[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
冷凍ほぐしエノキ茸	5
中ねぎ	3
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	2. 2
清酒(上撰)	0.3
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
[ご飯]	
	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[白身魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40g	1
国産おろしにんにく	0. 3
たまごなしマヨネーズ	10
白ワイン	1
食塩	0. 3
こしょう	0. 02
うすくちしょうゆ	0. 5
パン粉	0. 5
[ほうれん草のごまサラダ]	
魚肉ソーセージ	8
冷凍ほうれん草	18
キャベツ	12
りょくとうもやし	12
にんじん	8
青じそドレッシング	4
すりごま	1
食塩	0. 1
[じゃがいもとブロッコリーのスープ]	
カットベーコン	5
じゃがいも	20
たまねぎ	20
はくさい	10
ブロッコリー	20
サラダ油	0. 3
白ワイン	0. 3 0. 5
とりがらスープ	3
食塩	3 0. 4
こしょう	0. 02
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	0.8

11月4日

11月5日

11月6日

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[鶏肉のつくね焼き]	
鶏ひき肉	45
カットごぼう ささがき	8
干ひじき	0. 81
豆プラス	4. 55
パン粉	2. 5
食塩	0. 1
白こしょう	0. 01
こいくちしょうゆ	0. 5
うすくちしょうゆ	0. 5
清酒(上撰)	1
本みりん	1
三温糖	0. 5
かたくり粉	0. 5
水	1
[ツナポテトサラ ダ]	
まぐろ油漬け	5
じゃがいも	35
しょうりんいしょすい	30
	10
キャベツ	10 5
キャベツ きゅうり	5
キャベツ きゅうり にんじん	5 8
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ	5 8 6
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢	5 8 6 0.3
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩	5 8 6 0.3 0.1
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢	5 8 6 0.3
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう	5 8 6 0.3 0.1
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩	5 8 6 0.3 0.1
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう [白菜スープ] 豚モモ	5 8 6 0. 3 0. 1 0. 01
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう [白菜スープ]	5 8 6 0.3 0.1 0.01
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう [白菜スープ] 豚モモ はくさい たまねぎ	5 8 6 0. 3 0. 1 0. 01 5 15 12
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう [白菜スープ] 豚モモ はくさい	5 8 6 0. 3 0. 1 0. 01 5 15 12
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう 「白菜スープ] 豚モモ はくさい たまねぎ カットほうれん草	5 8 6 0.3 0.1 0.01 5 15
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう 「白菜スープ] 豚モモ はくさい たまねぎ カットほうれん草 とりがらスープ	5 8 6 0.3 0.1 0.01 5 15 12 12 3 1.2
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう 「白菜スープ] 豚モモ はくさい たまねぎ カットほうれん草 とりがらスープ うすくちしょうゆ	5 8 6 0.3 0.1 0.01 5 15 12 12
キャベツ きゅうり にんじん たまごなしマヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう 「白菜スープ] 下ででするです。 ないできるです。 たまねぎ カットほうれん草 とりがらスープ うすくちしょうゆ 白ワイン	5 8 6 0.3 0.1 0.01 5 15 12 12 3 1.2 0.3

11月5日		
【献立名】食品名	1人分量	
[ご飯]		
精白米	80	
強化米(鉄分プラス)	0. 24	
[牛乳]		
牛乳	1	
1.75	-	
[和風コロッケ]		
和風コロッケ 50 g	1	
揚げ油	6	
190177四		
[スパゲテイソテー]		
スパゲティ	12	
カットベーコン	5	
	10	
たまねぎ キャベツ	20	
サラダ油	0. 3	
トマトケチャップ	<u>4</u> 1	
ウスターソース		
三温糖	0. 3	
食塩	0. 1	
こしょう	0. 02	
[コンソメスープ]		
キャベツ	10	
にんじん	10	
	30	
たまねぎ	50	
冷凍ほぐしエノキ茸	J	
鶏モモ肉	25	
セロリ	1	
サラダ油	0.0	
白ワイン	0.8	
^ルシーファーム 野菜ブイヨン	1	
食塩	0. 2	
こしょう	0. 01	

11月6日	
【献立名】食品名	1人分量
[くりきのこごはん]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[くりきのこごはん 具]	
鶏モモ肉	5
カットごぼう ささがき	7
にんじん	10
くり	7
冷凍ほぐしエノキ茸	5
ぶなしめじ	4
干し椎茸	0. 5
冷凍 油揚げ	3
冷凍枝豆 むき身	3
サラダ油	0. 3
三温糖	0. 5
こいくちしょうゆ	1. 2
うすくちしょうゆ	1. 2
清酒(上撰)	0. 5
本みりん	0. 4
食塩	0. 2
[牛乳]	
牛乳	1
[さんまのおかか煮]	
さんまおかか煮	1
「原担はかけゆみ」	
[厚揚げの味噌汁]	20
冷凍 厚揚げ	20
冷凍ほぐしエノキ茸	5
冷凍 カットこまつな	12
たまねぎ	12
いりこ	1
削りぶし	1
合わせみそ	8

11月7日

11月10日

11月11日

【献立名】食品名	1人分量
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
1年11年(東カラフハ)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[いわしフライ]	
いわしフライ	1
揚げ油	5
[キャベツのサラダ]	
ロースハム	8
キャベツ	25
きゅうり	18
にんじん	10
香味たまねぎドレッシング	4. 2
P#4 - 4 - 1 117	
[麩のすまし汁]	4.5
たまねぎ	15
冷凍ほぐしエノキ茸	5
冷凍かまぼこ	5
中ねぎ	1. 5
おわら麩	2
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2. 5
食塩	0. 25
清酒(上撰)	0. 9

11月10日		
【献立名】食品名	1人分量	
[ご飯]		
	80	
強化米(鉄分プラス)	0. 24	
[牛乳]		
牛乳	1	
[ぶりのてり焼き]		
ぶり照り焼き	1	
[ほうれん草のパターいため]		
カットほうれん草	20	
エリンギ	3	
ホールコーンカーネル	15	
にんじん	5	
バター(有塩)	0. 3	
サラダ油	0. 0	
食塩	0. 2	
	0. 2	
こしょう うすくちしょうゆ	0.02	
79 \ 50 x 719	0. 2	
 [小松菜の味噌汁]		
さつまいも	15	
	20	
国産小松菜カット	10	
たまねぎ	5	
中ねぎ	1. 5	
合わせみそ	8	
いりこ	1	
削りぶし	1	
111 7 15 0		

11月11日		
【献立名】食品名	1人分量	
[かしわめし]		
精白米	80	
強化米(鉄分プラス)	0. 24	
[かしわめし 具]	20	
 鶏胸肉	20	
鶏ひき肉	20	
国産おろししょうが	0. 2	
合わせみそ	0. 3	
本みりん	0. 5	
こいくちしょうゆ	1. 5	
清酒(上撰)	0. 8	
黒砂糖	0. 5	
三温糖	0. 3	
食塩	0. 1	
	15	
焼売	2	
きざみのり(1食)	1	
2 (1) (1) (1) (1)		
ごはんの上に		
かしわめしの具、錦糸卵、		
きざみのり、焼売をのせて食べる		
除去食		
ごはんの上に		
かしわめしの具、焼売		
きざみのりをのせて食べる		
錦糸卵と焼売を同じ容器で		
配送するので、焼売は		
除去食として出す。		
мдксосшу.		
[豚汁うどん]		
国産小麦のカットうどん	20	
豚モモ	8	
はくさい	20	
カットごぼう ささがき	5	
だいこん	8	
にんじん	8	
中ねぎ	1. 5	
いりこ	1. 5	
削りぶし	1	
合わせみそ	8	
ロクピのて	8	

11月12日

11月13日

11月14日

【献立名】食品名	1人分量	【南
[ご飯]		[ご飯]
精白米	80	精白
強化米(鉄分プラス)	0. 24	強化
[牛乳]		[牛乳]
牛乳	1	牛孚
[サーモンフライ]		[じゃ;
鮭フライ	1	鶏モ
揚げ油	6	じゃ
		たま
		突き
[ごまサラダ]		にん
ロースハム	4	高野
きゅうり	10	清涩
キャベツ	25	こし
にんじん	10	本み
香りごまドレッシング	4	三温
すりごま	2	サラタ
食塩	0. 1	水
		[わか
		冷凍
[マカロニスープ]		カッ
カットベーコン	5	++
マカロニ	8	りょ
たまねぎ	20	きゅ
じゃがいも	15	うす
キャベツ	5	穀物
冷凍ほぐしエノキ茸	5	三温
とりがらスープ	3	食塩
うすくちしょうゆ	0. 5	
清酒(上撰)	0. 3	[ふり:
食塩	0. 5	すこ
こしょう	0. 01	
サラダ油	0. 3	
, , , , , ,	55	

11月13日	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
———————— 精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
321211 (2003 0 2 1 1)	
[牛乳]	
牛乳	1
[じゃがいものうま煮]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	50
たまねぎ	30
突きこんにゃく	12
にんじん	18
高野豆腐	4
清酒(上撰)	1
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
三温糖	1
<u> </u>	0. 3
	0. 3
水	
[4440+01	
[わかめのすのもの]	0
冷凍 スライス竹輪	8
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ	1
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ	1 18
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし	1 18 15
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	1 18 15 8
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ	1 18 15
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢	1 18 15 8 2 3
冷凍 スライス竹輪カットわかめキャベツりょくとうもやしきゅうりうすくちしょうゆ穀物酢三温糖	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢	1 18 15 8 2 3
冷凍スライス竹輪カットわかめキャベツりょくとうもやしきゅうりうすくちしょうゆ穀物酢三温糖食塩	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍スライス竹輪カットわかめキャベツりょくとうもやしきゅうりうすくちしょうゆ穀物酢三温糖食塩	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4
冷凍 スライス竹輪 カットわかめ キャベツ りょくとうもやし きゅうり うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 [ふりかけ]	1 18 15 8 2 3 0.4

【献立名】食品名	1人分量
[ぶたどん]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ぶたどん 具]	
豚モモ	45
国産おろししょ う が	0. 5
たまねぎ	20
こいくちしょうゆ	2. 3
清酒(上撰)	0. 7
三温糖	0. 7
食塩	0. 02
サラダ油	0. 2
[牛乳]	
牛乳	1
[野菜いため]	
魚肉ソーセージ	5
りょくとうもやし	20
国産小松菜カット	12
にんじん	8
ホールコーンカーネル	5
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
うすくちしょうゆ	1
清酒(上撰)	0. 5
サラダ油	0. 2
[ほうれんそうの味噌汁]	
カットほうれん草	8
冷凍ほぐしエノキ茸	3
たまねぎ	12
冷凍 油揚げ	4
中ねぎ	1. 5
削りぶし	1
いりこ	1
合わせみそ	8

11月17日

11月18日

11月19日

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[さんまかぼすレモン煮]	
さんまかぼすレモン煮	1
[ごま和え]	
国産小松菜カット	20
キャベツ	16
りょくとうもやし	15
にんじん	8
こいくちしょうゆ	2
上白糖	1
本みりん	0. 5
食塩	0. 1
ごま(いり)	1
すりごま	1
[大根のみそ汁]	
だいこん	15
たまねぎ	12
中ねぎ	3
カットわかめ	0.8
いりこ	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(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[鶏肉のから揚げ]	
鶏モモ肉	45
国産おろししょうが	3
こいくちしょうゆ	1
食塩	0. 2
清酒(上撰)	0. 9
本みりん	0. 9
薄力粉	2
かたくり粉	3
揚げ油	5
[キャベツの中華炒め]	
豚モモ	5
キャベツ	16. 66
りょくとうもやし	15
にんじん	10
青ピーマン	5
ホールコーンカーネル	5
こいくちしょうゆ	0. 6
清酒(上撰)	0. 5
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
ごま油	0. 3
[中華風スープ]	
ビーフン	5
たまねぎ	10
たけのこ(水煮缶詰)	5
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ (スライス)	0. 6
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0. 3
清酒(上撰)	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
[プレーンパン]	
プレーンパン	1
[牛乳]	
牛乳	1
[鮭のクリーム煮]	
さけ	45
カットベーコン	5
じゃがいも	35
たまねぎ	20
ソテーオニオン	15
にんじん	12
カットほうれん草	12
バター (有塩)	4
薄力粉	4
牛乳	34
北海道シュレッドチーズ	1
クリームコーン (北海道)	8
白ワイン	1
とりがらスープ	3
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
[枝豆のサラダ]	
ロースハム	5
キャベツ	25
冷凍枝豆 むき身	6
きゅうり	10
ホールコーンカーネル	6
香味たまねぎドレッシング	4
食塩	0. 15

11月20日

11日21日

11月25日

【献立名】食品名	1人分量
	八刀里
[ご飯]	00
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[鶏肉の南蛮漬け]	
鶏胸肉	1
清酒(上撰)	1
食塩	0. 1
かたくり粉	6
揚げ油	6
とうがらし(粉)	0. 01
うすくちしょうゆ	2. 4
穀物酢	1.8
上白糖	0.8
カラフルマリネ	5
73 7 7 7 7 1	, and the second
[ほうれん草の炒めもの]	
カットベーコン	5
カットほうれん草	17
りょくとうもやし	15
突きこんにゃく	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
冷凍ほぐしエノキ茸	
中ねぎ	3 2
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1. 2
清酒(上撰)	0. 3
食塩	0. 1

【献立名】食品名
精白米 強化米 (鉄分プラス) 0.24 [牛乳]
強化米 (鉄分プラス)0.24[牛乳]中乳1上標内のしょうが焼き]豚モモ50たまねぎ20国産おろししょうが0.4こいくちしょうゆ2.4うすくちしょうゆ0.3清酒(上撰)0.8本みりん0.8三温糖0.50.5サラダ油0.3かたくり粉0.5[こまつなのおかかあえ]かたくり粉1.5国産小松菜カット20キャベツ161.5りょくとうもやし14にんじんこいくちしょうゆ2上白糖0.3本みりん0.3本みりん0.3「あおさのみそ汁」あおさ(素干し)0.7たまねぎ12冷凍ほぐしエ/キ茸3中ねぎ1.5いりこ1削りぶし1
【牛乳】 1 「豚肉のしょうが焼き】 豚モモ 50 たまねぎ 20 国産おろししょうが 2.4 うすくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.3 下かつお節(砕片) 1.5 したいくり 1.5 したいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 下まなきのみそ汁 あおさのみそ汁 あおさのみそ汁 あおさのみそ汁 か凍ましずい。 1.5 いりこ 1.5 いりこ 1 前りぶし 1
牛乳 1 「豚肉のしょうが焼き」 50 たまねぎ 20 国産おろししょうが 0.4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 「こまつなのおかかあえ」 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1
牛乳 1 「豚肉のしょうが焼き」 50 たまねぎ 20 国産おろししょうが 0.4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 「こまつなのおかかあえ」 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1
牛乳 1 「豚肉のしょうが焼き」 50 たまねぎ 20 国産おろししょうが 0.4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 「こまつなのおかかあえ」 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1
[豚肉のしょうが焼き] 「豚モモ 50 たまねぎ 20 国産おろししょうが 0.4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 5温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 いくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 [あおさのみそ汁] あおさ(素干し) たまねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1 1
豚モモ 20 たまねぎ 20 国産おろししょうが 0.4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
たまねぎ 20 国産おろししょうが 0.4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
国産おろししょうが 0.4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
国産おろししょうが 0.4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 0.3 清酒(上撰) 0.8 本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
うすくちしょうゆ0.3清酒(上撰)0.8本みりん0.8三温糖0.5サラダ油0.3かたくり粉0.5[こまつなのおかかあえ]1.5国産小松菜カット20キャベツ16りょくとうもやし14にんじん8こいくちしょうゆ2上白糖0.3本みりん0.3「あおさのみそ汁]あおさ(素干し)たまねぎ12冷凍ほぐしエ/キ茸3中ねぎ1.5いりこ1削りぶし1
清酒(上撰)0.8本みりん0.8三温糖0.5サラダ油0.3かたくり粉0.5[こまつなのおかかあえ]1.5国産小松菜カット20キャベツ16りょくとうもやし14にんじん8こいくちしょうゆ2上白糖0.3本みりん0.3「あおさのみそ汁」あおさ(素干し)たまねぎ12冷凍ほぐしエノキ茸3中ねぎ1.5いりこ1削りぶし1
本みりん 0.8 三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 [あおさのみそ汁] あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1
三温糖 0.5 サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁] あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1
サラダ油 0.3 かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 [あおさのみそ汁] あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
かたくり粉 0.5 [こまつなのおかかあえ] 1.5 かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁] あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1
[こまつなのおかかあえ] かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
かつお節(砕片) 1.5 国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
国産小松菜カット 20 キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 [あおさのみそ汁] あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
キャベツ 16 りょくとうもやし 14 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 「あおさのみそ汁」 あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
りょくとうもやし14にんじん8こいくちしょうゆ2上白糖0.3本みりん0.3[あおさのみそ汁]あおさ(素干し)たまねぎ12冷凍ほぐしエノキ茸3中ねぎ1.5いりこ1削りぶし1
にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 [あおさのみそ汁] あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.3 本みりん 0.3 [あおさのみそ汁] あおさ(素干し) たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1
上白糖0.3本みりん0.3[あおさのみそ汁]の.7たまねぎ12冷凍ほぐしエノキ茸3中ねぎ1.5いりこ1削りぶし1
本みりん 0.3 [あおさのみそ汁] あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
本みりん 0.3 [あおさのみそ汁] あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
あおさ(素干し) 0.7 たまねぎ 12 冷凍ほぐしエノキ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1
たまねぎ 12 冷凍ほぐしエ/キ茸 3 中ねぎ 1.5 いりこ 1 削りぶし 1
冷凍ほぐしエノキ茸3中ねぎ1.5いりこ1削りぶし1
中ねぎ1.5いりこ1削りぶし1
いりこ 1 削りぶし 1
削りぶし 1

117231	
【献立名】食品名	1人分量
[ごはん]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ハヤシライス]	
牛モモ肉	8
豚モモ	20
ソテーオニオン	30
たまねぎ	25
にんじん	10
ハヤシルー(フレーク)	8
ディナーハヤシルー	2
北海道シュレッドチーズ	1
ホールトマトカット	10
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
[牛乳]	
牛乳	1
[m, 1, 1, 1, 2, 2, 2]	
[ツナサラダ]	10
まぐろ油漬け	10
キャベツ	22 12
ブロッコリー きゅうり	8
オールコーンカーネル	5
香りごまドレッシング	4
すりごま	0. 55
食塩	0. 33
	0. 1

11月26日

11月27日

11月28日

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
 精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
<u>牛乳</u>	1
[白身魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40 g	1
国産おろしにんにく	0. 3
たまごなしマヨネーズ	10
白ワイン	1
	0. 3
こしょう	0. 02
うすくちしょうゆ	0. 5
パン粉	0. 5
[ほうれん草のごまサラダ]	
魚肉ソーセージ	8
冷凍ほうれん草	18
キャベツ	12
りょくとうもやし	12
にんじん	8
青じそドレッシング	4
すりごま	1
食塩	0. 1
[じゃがいもとブロッコリーのスープ]	
カットベーコン	5
じゃがいも	20
たまねぎ	20
はくさい	10
ブロッコリー	20
サラダ油	0. 3
白ワイン	0. 5
とりがらスープ	3
食塩	0. 4
こしょう	0. 02
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	0.8

11月27日	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
 精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[肉豆腐]	
豚モモ	25
焼き豆腐	60
はくさい	25
たまねぎ	25
冷凍ほぐしエノキ茸	7
カットごぼう ささがき	7
根深ねぎ	3
マロニー 5cmカット	3
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1. 8
清酒(上撰)	1
本みりん	1
サラダ油	0. 3
[茎わかめのドレッシングあえ]	
まぐろ油漬け	6
冷 細切りくきわかめ	12. 5
カットほうれん草	16. 67
りょくとうもやし	15
にんじん	5. 36
青じそドレッシング	3. 8
食塩	0. 1

117200	
【献立名】食品名	1人分量
[ルーロー飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ルーロー飯 具]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
たけのこ(水煮缶詰)	7
国産おろししょうが	0. 3
国産おろしにんにく	0. 2
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	1
三温糖	1
清酒(上撰)	0. 5
食塩	0. 1
ごま油	0. 3
かたくり粉	0. 5
[牛乳]	
牛乳	1
[チンゲン菜のいためもの]	
りょくとうもやし	8
冷凍チンゲンサイ	30
キャベツ	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
F. I. I. I. I. I. A. A	
[大根と鶏だんごスープ]	10
鶏肉団子	18
だいこん	15
たまねぎ	10
冷凍ほぐしエノキ茸	5
中ねぎ とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	2. 2
	0. 3
清酒(上撰)	0. 3
食塩	0. 2
<u>こしょう</u> サラダ油	0.01
ソフダ油	0. 3

11月4日

11月5日

11月6日

【献立名】食品名	1人分量
[くりきのこごはん]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[くりきのこごはん 具]	
鶏モモ肉	5
カットごぼう ささがき	7
にんじん	10
くり	7
冷凍ほぐしエノキ茸	5
ぶなしめじ	4
干し椎茸	0. 5
冷凍 油揚げ	3
冷凍枝豆 むき身	3
サラダ油	0. 3
三温糖	0. 5
こいくちしょうゆ	1. 2
うすくちしょうゆ	1. 2
清酒(上撰)	0. 5
本みりん	0. 4
食塩	0. 2
[牛乳]	
牛乳	1
[さんまのおかか煮]	4
さんまおかか煮	1
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍 厚揚げ	20
冷凍ほぐしエノキ茸	5
冷凍 カットこまつな	12
たまねぎ	12
いりこ	1
削りぶし	1
合わせみそ	8
ロイノビグデし	0

「献立名】食品名	11月5日	
精白米 80 強化米 (鉄分プラス) 0.24 [牛乳] 1 1	【献立名】食品名	1人分量
強化米(鉄分プラス) 0.24 【牛乳 1 牛乳 1 「鶏肉のつくね焼き」 8 野ひき肉 45 カットごぼう ささがき 8 干ひじき 0.81 豆プラス 4.55 パン粉 2.5 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 清酒(上撰) 1 本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」 5 にんじり 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.01 「白菜スープ」 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.01 「白菜スープ」 5 たまねぎ 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白りずくちしょうゆ 1.2 こりがらスープ 3 うすくちしょうの	[ご飯]	
【牛乳】 1 1	精白米	80
【牛乳】 1 1	強化米(鉄分プラス)	0. 24
牛乳	3213111 (2003 2 3 2 1)	3.2.
「鶏肉のつくね焼き」 鶏ひき肉 45 カットごぼう ささがき 8 干ひじき 0.81 豆プラス 4.55 パン粉 2.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 清酒(上撰) 1 本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」 まぐがいも 35 キャベツ 10 きゅうり 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 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 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3	[牛乳]	
鶏ひき肉 45 カットごぼう ささがき 8 干ひじき 0.81 豆プラス 4.55 パン粉 2.5 食塩 0.1 白こいくちしょうゆ 0.5 清酒(上撰) 1 本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」までくろいも 35 キャベツ 10 きんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こりがらんして 3 たまが 0.3 食塩 0.1 こりがらスープ 豚モモ 5 はくきだい 15 たまねぎ 12 カッりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 食塩 0.3	牛乳	1
鶏ひき肉 45 カットごぼう ささがき 8 干ひじき 0.81 豆プラス 4.55 パン粉 2.5 食塩 0.1 白こいくちしょうゆ 0.5 清酒(上撰) 1 本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」までくろいも 35 キャベツ 10 きんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こりがらんして 3 たまが 0.3 食塩 0.1 こりがらスープ 豚モモ 5 はくきだい 15 たまねぎ 12 カッりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 食塩 0.3		
カットごぼう ささがき8干ひじき0.81豆プラス4.55パン粉2.5食塩0.1白こしょう0.01こいくちしょうゆ0.5うすくちしょうゆ0.5清酒(上撰)1本みりん1三温糖0.5かたくり粉0.5水1「ツナポテトサラダ」5じゃがいも35キャベツ10きゅうり5にんじん8たまごなしマヨネーズ6穀物酢0.3食塩0.1こしょう0.01「白菜スープ」5はくさい15たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3	[鶏肉のつくね焼き]	
Tひじき	鶏ひき肉	45
豆プラス4.55パン粉2.5食塩0.1白こしょう0.01こいくちしょうゆ0.5うすくちしょうゆ0.5清酒(上撰)1本みりん1三温糖0.5かたくり粉0.5水1「ツナポテトサラダ」5じゃがいも35キャベツ10きゅうり5にんじん8たまごなしマヨネーズ6穀物酢0.3食塩0.1こしょう0.01「白菜スープ」0.01下まれぎ0.01たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3	カットごぼう ささがき	8
パン粉 食塩 0.1 白こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 清酒(上撰) 1 本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」 5 じゃがいも 35 キャベツ 10 きゅうり 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 「白菜スープ」 7 豚モモ 5 はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3	干ひじき	0. 81
パン粉 食塩 0.1 白こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 清酒(上撰) 1 本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」 5 じゃがいも 35 キャベツ 10 きゅうり 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 「白菜スープ」 8 はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3	豆プラス	4. 55
食塩0.1白こしょう0.01こいくちしょうゆ0.5うすくちしょうゆ0.5清酒(上撰)1本みりん1三温糖0.5かたくり粉0.5水1「ツナポテトサラダ」5じゃがいも35キャベツ10きゅうり5にんじん8たまごなしマヨネーズ6穀物酢0.3食塩0.1こしょう0.01「白菜スープ」下ま豚モモ5はくさい15たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3		
自こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 清酒(上撰) 1 本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」 5 じゃがいも 35 キャベツ 10 きゅうり 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 「白菜スープ」 8 「はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		
こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 清酒(上撰) 1 本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」 5 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 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 「白菜スープ」 5 はくさい 15 たまねぎ 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		
うすくちしょうゆ0.5清酒(上撰)1本みりん1三温糖0.5かたくり粉0.5水1「ツナポテトサラダ」5じゃがいも35キャベツ10きゅうり5にんじん8たまごなしマヨネーズ6穀物酢0.3食塩0.1こしょう0.01「白菜スープ」5はくさい15たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3		
清酒(上撰)1本みりん1三温糖0.5かたくり粉0.5水1【ツナポテトサラダ】5じゃがいも35キャベツ10きゅうり5にんじん8たまごなしマヨネーズ6穀物酢0.3食塩0.1こしょう0.01【白菜スープ】下ま豚モモ5はくさい15たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3	i i	
本みりん 1 三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 1		
三温糖 0.5 かたくり粉 0.5 水 1 「ツナポテトサラダ」 5 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 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 「白菜スープ」 5 はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		
かたくり粉0.5水1【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8たまごなしマヨネーズ6穀物酢0.3食塩0.1こしょう0.01 [白菜スープ] 豚モモはくさい15たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3	-	
水 1 【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 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 「白菜スープ」 5 なくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		
「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 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 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 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		
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 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 「白菜スープ」 5 はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3	水	
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 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 「白菜スープ」 5 はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3	「ツナポテトサラダ〕	
じゃがいも 35 キャベツ 10 きゅうり 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 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 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		5
キャベツ 10 きゅうり 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01		
きゅうり 5 にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 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 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		
にんじん 8 たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 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 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		_
たまごなしマヨネーズ 6 穀物酢 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 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		
穀物酢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カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3		
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カットほうれん草12とりがらスープ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[白菜スープ]豚モモ5はくさい15たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3		
[白菜スープ]豚モモ5はくさい15たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3		
豚モモ 5 はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3	こしょう	0. 01
豚モモ 5 はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3	r ++	
はくさい 15 たまねぎ 12 カットほうれん草 12 とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 1.2 白ワイン 0.3 食塩 0.3		
たまねぎ12カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3		
カットほうれん草12とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3		
とりがらスープ3うすくちしょうゆ1.2白ワイン0.3食塩0.3		12
白ワイン0.3食塩0.3	i i	12
白ワイン0.3食塩0.3		3
		1. 2
		0. 3
	食塩	0. 3
	こしょう	
サラダ油 0.3		0.3

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[和風コロッケ]	
和風コロッケ 50 g	1
揚げ油	6
[スパゲテイソテー]	
スパゲティ	12
カットベーコン	5
たまねぎ	10
キャベツ	20
サラダ油	0.3
トマトケチャップ	4
ウスターソース	
三温糖	0. 3
	0. 1
	0.02
[コンソメスープ]	
キャベツ	10
にんじん	10
たまねぎ	30
冷凍ほぐしエノキ茸	5
<u></u> 鶏モモ肉	25
セロリ	1
サラダ油	
白ワイン	0.8
^ルシーファーム 野菜ブイヨン	1
食塩	0. 2
こしょう	0. 01

11月7日

11月10日

11月11日

【献立名】食品名	1人分量	【献立名】食品名	1人分量	【献立名】食品名	1人分量
[かしわめし]		[ご飯]		[ご飯]	
精白米	80	精白米	80	精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24	強化米(鉄分プラス)	0. 24	強化米(鉄分プラス)	0. 24
[かしわめし 具]	20				
鶏胸肉	20	[牛乳]		[牛乳]	
鶏ひき肉	20	牛乳	1	牛乳	1
国産おろししょうが	0. 2				
合わせみそ	0. 3	[いわしフライ]		[ぶりのてり焼き]	
本みりん	0. 5	いわしフライ	1	ぶり照り焼き	1
こいくちしょうゆ	1. 5	揚げ油	5		
清酒(上撰)	0.8				
黒砂糖	0. 5			[ほうれん草のバターいため]	
三温糖	0. 3	[キャベツのサラダ]		カットほうれん草	20
食塩	0. 1	ロースハム	8	エリンギ	3
		キャベツ	25	ホールコーンカーネル	15
錦糸卵	15	きゅうり	18	にんじん	5
焼売	2	にんじん	10	バター(有塩)	0. 3
きざみのり(1食)	1	香味たまねぎドレッシング	4. 2	サラダ油	0. 2
				食塩	0. 2
通常食				こしょう	0. 02
ごはんの上に				うすくちしょうゆ	0. 2
かしわめしの具、錦糸卵、		[麩のすまし汁]			
きざみのり、焼売をのせて食べる		たまねぎ	15	[小松菜の味噌汁]	
除去食		冷凍ほぐしエノキ茸	5	さつまいも	15
ごはんの上に		冷凍かまぼこ	5	冷凍豆腐	20
かしわめしの具、焼売		中ねぎ	1.5	国産小松菜カット	10
きざみのりをのせて食べる		おわら麩	2	たまねぎ	5
		だし昆布	1	中ねぎ	1.5
錦糸卵と焼売を同じ容器で		削りぶし	1	合わせみそ	8
配送するので、焼売は		うすくちしょうゆ	2. 5	いりこ	1
除去食として出す。		食塩	0. 25	削りぶし	1
		清酒(上撰)	0. 9		
[豚汁うどん]					
国産小麦のカットうどん	20				
豚モモ	8				
はくさい	20				
カットごぼう ささがき	5				
だいこん	8				
にんじん	8				
中ねぎ	1. 5				
いりこ	1				
削りぶし	1				
合わせみそ	8				

11月12日

11月13日

11月14日

【献立名】食品名	1人分量	【献立名】食品名	1人分量	【献立名】食品名	1人分量
[ぶたどん]		[ご飯]		[ご飯]	
精白米	80	精白米	80	精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24	強化米(鉄分プラス)	0. 24	強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ぶたどん 具]					
豚モモ	45	[牛乳]		[牛乳]	
国産おろししょうが	0. 5	牛乳	1	牛乳	1
たまねぎ	20				
こいくちしょうゆ	2. 3	[サーモンフライ]		[じゃがいものうま煮]	
清酒(上撰)	0. 7	鮭フライ	1	鶏モモ肉	30
三温糖	0. 7	揚げ油	6	じゃがいも	50
食塩	0. 02			たまねぎ	30
サラダ油	0. 2			突きこんにゃく	12
		[ごまサラダ]		にんじん	18
[牛乳]		ロースハム	4	高野豆腐	4
牛乳	1	きゅうり	10	清酒(上撰)	1
		キャベツ	25	こいくちしょうゆ	4
[野菜いため]		にんじん	10	本みりん	1
魚肉ソーセージ	5	香りごまドレッシング	4	三温糖	1
りょくとうもやし	20	すりごま	2	サラダ油	0. 3
国産小松菜カット	12	食塩	0. 1	水	
にんじん	8				
ホールコーンカーネル	5				
食塩	0. 1			[わかめのすのもの]	
こしょう	0. 01			冷凍 スライス竹輪	8
うすくちしょうゆ	1	[マカロニスープ]		カットわかめ	1
清酒(上撰)	0. 5	カットベーコン	5	キャベツ	18
サラダ油	0. 2	マカロニ	8	りょくとうもやし	15
		たまねぎ	20	きゅうり	8
		じゃがいも	15	うすくちしょうゆ	2
[ほうれんそうの味噌汁]		キャベツ	5	穀物酢	3
カットほうれん草	8	冷凍ほぐしエノキ茸	5	三温糖	0. 4
冷凍ほぐしエノキ茸	3	とりがらスープ	3	食塩	0. 1
たまねぎ	12	うすくちしょうゆ	0. 5		
冷凍油揚げ	4	清酒(上撰)	0. 3	[ふりかけ]	
中ねぎ	1. 5	食塩	0. 5	すこやかふりかけ のり	1
削りぶし	1	こしょう	0. 01		
いりこ	1	サラダ油	0. 3		
合わせみそ	8				

11月17日

11月18日

11月19日

【献立名】食品名	1人分量
[プレーンパン]	
プレーンパン	1
<i>JU JNJ</i>	
[牛乳]	
牛乳	1
十孔	<u>'</u>
「紅のカリー/老]	
[鮭のクリーム煮] さけ	45
カットベーコン	5
じゃがいも	35
たまねぎ	20
ソテーオニオン	15
にんじん	12
カットほうれん草	12
バター(有塩)	4
薄力粉	4
牛乳	34
北海道シュレッドチーズ	1
クリームコーン(北海道)	8
白ワイン	1
とりがらスープ	3
食塩	0. 1
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
[枝豆のサラダ]	
ロースハム	5
キャベツ	25
冷凍枝豆 むき身	6
きゅうり	10
ホールコーンカーネル	6
香味たまねぎドレッシング	4
食塩	0. 15
7-	

11月18日	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[さんまかぼすレモン煮]	
さんまかぼすレモン煮	1
[ごま和え]	
国産小松菜カット	20
キャベツ	16
りょくとうもやし	15
にんじん	8
こいくちしょうゆ	2
といくうしょ ブルー 上白糖	1
<u>エロ幅</u> 本みりん	0. 5
食塩	0. 3
 ごま(いり)	1
	1
すりごま	!
 [大根のみそ汁]	
だいこん	15
たまねぎ	12
中ねぎ	3
カットわかめ	0.8
いりこ	1
削りぶし	1
合わせみそ	8
מיזיפטייכ	

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[鶏肉のから揚げ]	
鶏モモ肉	45
国産おろししょ う が	3
こいくちしょうゆ	1
食塩	0. 2
清酒(上撰)	0. 9
本みりん	0. 9
薄力粉	2
かたくり粉	3
揚げ油	5
[キャベツの中華炒め]	
豚モモ	5
キャベツ	16. 66
りょくとうもやし	15
にんじん	10
青ピーマン	5
ホールコーンカーネル	5
こいくちしょうゆ	0.6
清酒(上撰)	0. 5
食塩	0. 2
こしょう ごま油	0. 01
こま油	0. 3
[中華風スープ]	
ビーフン	5
たまねぎ	10
たけのこ(水煮缶詰)	5
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ (スライス)	0. 6
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0. 3
清酒(上撰)	0. 5
食塩	0. 3
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3

11月20日

11月21日

11月25日

【献立名】食品名	1人分量
[ごはん]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ハヤシライス]	0. 21
牛モモ肉	8
豚モモ	20
ソテーオニオン	30
たまねぎ	25
にんじん	10
ハヤシルー(フレーク)	8
ディナーハヤシルー	2
北海道シュレッドチーズ	1
ホールトマトカット	10
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
[牛乳]	
牛乳	1
「ハナサニ <i>件</i> 」	
[ツナサラダ]	10
まぐろ油漬け キャベツ	22
ブロッコリー	12
きゅうり	8
ホールコーンカーネル	5
香りごまドレッシング	4
すりごま	0. 55
食塩	0. 1
及。血	0.1

11月21日	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
——————— 精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[鶏肉の南蛮漬け]	
鶏胸肉	1
清酒(上撰)	1
食塩	0. 1
かたくり粉	6
揚げ油	6
とうがらし(粉)	0. 01
うすくちしょうゆ	2. 4
穀物酢	1.8
上白糖	0.8
カラフルマリネ	5
[ほうれん草の炒めもの]	
カットベーコン	5
カットほうれん草	17
りょくとうもやし	15
突きこんにゃく	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
冷凍ほぐしエノキ茸	12 3 2 1
中ねぎ	2
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1. 2 0. 3
清酒(上撰)	
食塩	0. 1

【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[豚肉のしょうが焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
国産おろししょうが	0. 4
こいくちしょうゆ	2. 4
うすくちしょうゆ	0. 3
清酒(上撰)	0.8
本みりん	0.8
三温糖	0. 5
サラダ油	0. 3
かたくり粉	0. 5
[こまつなのおかかあえ]	
かつお節(砕片)	1. 5
国産小松菜カット	20
キャベツ	16
りょくとうもやし	14
にんじん	8
こいくちしょうゆ	2
上白糖	0. 3
本みりん	0. 3
[あおさのみそ汁]	
あおさ(素干し)	0. 7
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
中ねぎ	1. 5
いりこ	1
削りぶし	1
合わせみそ	8

11月26日

11月27日

11月28日

【献立名】食品名	1人分量
[ルーロー飯]	
——————— 精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[ルーロー飯 具]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
たけのこ(水煮缶詰)	7
国産おろししょうが	0. 3
国産おろしにんにく	0. 2
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	1
三温糖	1
	0. 5
食塩	0. 3
<u> </u>	0. 1
かたくり粉	0. 5
ルバニト 9 位	0. 5
[牛乳]	
牛乳	1
十孔	
[チンゲン菜のいためもの]	
	0
りょくとうもやし	30
冷凍チンゲンサイ	
キャベツ	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
P 1m mb a - a - a -	
[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
冷凍ほぐしエノキ茸	5
中ねぎ	3
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	2. 2
清酒(上撰)	0. 3
食塩	0. 2
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3

ПД2/П	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
-	
[牛乳]	
牛乳	1
[白身魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40g	1
国産おろしにんにく	0. 3
たまごなしマヨネーズ	10
白ワイン	1
食塩	0. 3
こしょう	0. 02
うすくちしょうゆ	0. 5
パン粉	0. 5
[ほうれん草のごまサラダ]	
魚肉ソーセージ	8
冷凍ほうれん草	18
キャベツ	12
りょくとうもやし	12
にんじん	8
青じそドレッシング	4
すりごま	1
食塩	0. 1
[じゃがいもとブロッコリーのスープ]	
カットベーコン	5
じゃがいも	20
たまねぎ	20
はくさい	10
ブロッコリー	20
サラダ油	0.3
白ワイン	0. 5
とりがらスープ	3
食塩	0.4
こしょう	0. 02
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	0.8

F-10 1 - 3 - 4 - 7 - 7	
【献立名】食品名	1人分量
[ご飯]	
精白米	80
強化米(鉄分プラス)	0. 24
[牛乳]	
牛乳	1
[肉豆腐]	
豚モモ	25
焼き豆腐	60
はくさい	25
たまねぎ	25
冷凍ほぐしエノキ茸	7
カットごぼう ささがき	7
 根深ねぎ	
マロニー 5cmカット	3
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1.8
清酒(上撰)	1
本みりん	1
サラダ油	0. 3
уууш	0.0
 [茎わかめのドレッシングあえ]	
まぐろ油漬け	6
冷 細切りくきわかめ	12. 5
カットほうれん草	16. 67
りょくとうもやし	15. 07
にんじん	5. 36
青じそドレッシング	3. 8
食塩	0. 1
艮塩	0. 1