

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
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	0.01
サラダ油	0.3

11月11日

[illegible]

11月12日

11月13日

11月14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
【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
水	
【わかめのすのもの】	
冷凍 スライス竹輪	8
カットわかめ	1
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
穀物酢	3
三温糖	0.4
食塩	0.1
【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
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
ホールコンカール	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

【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
【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	0.1
【マカロニスープ】	
カットベーコン	5
マカロニ	8
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）	0.3
食塩	0.5
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

11月19日

[illegible]

11月25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	3
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）	0.3
食塩	0.1

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】	
牛乳	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
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
りよくとうもやし	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6日

[illegible]

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
錦糸卵	15
焼売	2
きざみのり（1食）	1
通常食	
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

11月14日

[illegible]

11月19日

[illegible]

11月20日

11月21日

11月25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
りよくとうもやし	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	3
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）	0.3
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（碎片）	1.5
国産小松菜カット	20
キャベツ	16
りよくとうもやし	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

【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
【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-缶	5
香りごまドレッシング	4
すりごま	0.55
食塩	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】	
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

【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

【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

11月6日

[illegible]

11月7日

11月10日

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
錦糸卵	15
焼売	2
きざみのり（1食）	1
通常食 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
【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
【麩のすまし汁】	
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

【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
【ぶりのてり焼き】	
ぶり照り焼き	1
【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
ホールコーン粒	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	0.2
【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	1.5
合わせみそ	8
いりこ	1
削りぶし	1

11月12日

11月13日

11月14日

【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
りよくとうもやし	20
国産小松菜カット	12
にんじん	8
ホールコーン粒	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

【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
【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	0.1
【マカロニスープ】	
カットベーコン	5
マカロニ	8
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）	0.3
食塩	0.5
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（鉄分プラス）	0.24
【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
サラダ油	0.3
水	
【わかめのすのもの】	
冷凍 スライス竹輪	8
カットわかめ	1
キャベツ	18
りよくとうもやし	15
きゅうり	8
うすくちしょうゆ	2
穀物酢	3
三温糖	0.4
食塩	0.1
【ふりかけ】	
すこやかふりかけ のり	1

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
りよくとうもやし	15
にんじん	10
青ピーマン	5
ホールコンカ-ネ	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

11月25日

[illegible]

11月26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
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】	
りよくとうもやし	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

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
【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
りよくとうもやし	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】	
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
【ま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
りよくとうもやし	15
にんじん	5.36
青じそドレッシング	3.8
食塩	0.1