

詳細献立表

令和8年 10月 1日 木曜日

1人分量

令和8年 10月 2日 金曜日

1人分量

[illegible]

令和8年 10月 5日 月曜日

令和8年 10月 6日 火曜日

令和8年 10月 7日 水曜日

令和8年 10月 8日 木曜日

令和8年 10月 9日 金曜日

[illegible]

詳細献立表

令和8年 10月 12日 月曜日

1人分量

令和8年 10月 13日 火曜日

1人分量

令和8年 10月 14日 水曜日

1人分量

令和8年 10月 15日 木曜日

1人分量

令和8年 10月 16日 金曜日

1人分量

ス
ポ
ー
ツ
の
日

【ごはん】	
【タッカルビ】	
鶏もも肉	60 g
キャベツ	40 g
玉葱	30 g
コチジャン	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
みりん	3 g
砂糖	1 g
赤だしみそ	2 g
油	1 g
【春雨サラダ】	
春雨	8 g
ロースハム	10 g
もやし	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
棒棒鶏ドレッシング	8 g
いりごま	2 g
【中華コーンスープ】	
ベーコン	10 g
ソテー・ド・オニオン	25 g
きくらげ(乾)	0.5 g
冷凍チンゲン菜	15 g
冷凍とうもろこし	10 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
ごま油	0.2 g

【ごはん】	
【白身魚の香草焼き】	
メルルーサ	60 g
酒	1 g
食塩	0.1 g
油	0.5 g
香草焼きシーズニング	1 g
【金平こんにゃく】	
こんにゃく	30 g
にんじん	10 g
冷凍れんこん	15 g
冷凍天ぷら	10 g
冷凍いんげん	5 g
みりん	3 g
酒	2 g
こいくちしょうゆ	2 g
砂糖	1.5 g
ごま油	1 g
一味唐辛子	0.01 g
【すいとん】	
豚もも肉	10 g
油	0.5 g
にんじん	10 g
だいこん	15 g
冷凍かぼちゃ	10 g
干し椎茸	0.5 g
冷凍油揚げ	3 g
深ねぎ	3 g
すいとん	30 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

【ごはん】	
【マーボー豆腐】	
冷凍豆腐	120 g
豚ひき肉	20 g
クラッシュ大豆	10 g
ソテー・ド・オニオン	30 g
にんじん	5 g
干し椎茸	0.8 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.2 g
油	0.5 g
赤だしみそ	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
中華スープ	1 g
砂糖	1.5 g
トウバンジャン	0.3 g
テンメンジャン	3 g
でんぶん	2 g
水	
【春巻き】	
米粉入り春巻	1 個
油	3.5 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
韓国ナムルドレッシング	6 g
いりごま	2 g

【オムライス】	
こいくちしょうゆ	3 g
鶏もも肉	30 g
ソテー・ド・オニオン	25 g
玉葱	15 g
トマトケチャップ	15 g
トマトピューレ	5 g
ウスターソース	1 g
白ワイン風調味料	1 g
砂糖	0.4 g
食塩	0.16 g
白こしょう	0.01 g
油	0.5 g
冷凍薄焼き卵	1 枚
一食トマトケチャップ	1 個
【ポトフ風スープ】	
ウインナー	15 g
ソテー・ド・オニオン	30 g
冷凍ほうれん草	15 g
にんじん	10 g
じゃがいも	15 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
白ワイン風調味料	1 g
【梨】	
梨	1 個

詳細献立表

令和8年 10月 19日 月曜日

令和8年 10月 20日 火曜日

令和8年 10月 21日 水曜日

令和8年 10月 22日 木曜日

令和8年 10月 23日 金曜日

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

【ごはん】	
【チキンステーキ】	
鶏もも肉	1 個
焼肉のタレ	10 g
食塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【ﾊﾞｰｺﾝともやしの炒め物】	
ベーコン	
もやし	10 g
冷凍アスパラ	35 g
玉葱	15 g
コンソメ	10 g
食塩	1 g
白こしょう	0.1 g
油	0.01 g
	0.5 g
【ミネストローネ】	
ウインナー	10 g
にんじん	5 g
ソテー・ド・オニオン	30 g
じゃがいも	20 g
セロリ	2 g
キャベツ	25 g
冷凍大豆	5 g
おろしにんにく	0.2 g
油	0.5 g
トマトダイス	10 g
トマトケチャップ	3 g
トマトピューレ	6 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.02 g
うすくちしょうゆ	0.5 g
白ワイン風調味料	1 g
がらスープ	5 g

【ごはん】	
【あじの甘酢あんかけ】	
冷凍あじ切身	1 個
油	6 g
玉葱	10 g
にんじん	5 g
砂糖	2 g
酢	1.5 g
こいくちしょうゆ	3.12 g
酒	1 g
でんぷん	0.5 g
水	
【白菜のごま和え】	
はくさい	35 g
キャベツ	20 g
もやし	20 g
にんじん	5 g
いりごま	3 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
砂糖	1.5 g
【具だくさん味噌汁】	
冷凍厚揚げ	20 g
冷凍さつまいも	25 g
だいこん	15 g
深ねぎ	5 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

【ごはん】	
【ボークカレー】	
豚もも肉	40 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
玉葱	30 g
にんじん	20 g
じゃがいも	40 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
トマトピューレ	4.5 g
油	0.5 g
カレールーフレーク	10 g
ディナーカレーフレーク	5 g
シュレッドチーズ	2 g
ヨーグルト	3 g
トマトケチャップ	4.5 g
ウスターソース	1 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
黒砂糖	1 g
水	
【マカロニサラダ】	
マカロニ	12 g
ウインナー	10 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
冷凍とうもろこし	5 g
イタリアンドレッシング	8 g

【ミルクコッペパン】	
ミルクコッペパン	1 個
【デミグラスソースハンバーグ】	
牛ひき肉	20 g
豚ひき肉	40 g
ソテー・ド・オニオン	25 g
パン粉	1 g
でんぷん	0.7 g
食塩	0.4 g
マイルドデミグラスソース	8 g
トマトケチャップ	3 g
トマトピューレ	3 g
ウスターソース	3 g
赤ワイン風調味料	1 g
【ブロッコリーサラダ】	
冷凍ブロッコリー	40 g
きゅうり	10 g
ロースハム	8 g
冷凍とうもろこし	5 g
香味玉ねぎドレッシング	8 g
【切干大根のスープ】	
ベーコン	10 g
油	0.5 g
切干し大根	3 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
にんじん	5 g
深ねぎ	3 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
酒	0.5 g

【ごはん】	
【ちくわの磯辺揚げ】	
ちくわ	1/2 個
天ぷら粉	6 g
あおのり	0.05 g
水	10 g
油	3 g
【豚キムチ】	
豚もも肉	50 g
白菜キムチ	20 g
玉葱	15 g
もやし	15 g
にんじん	5 g
中華スープ	0.2 g
食塩	0.15 g
白こしょう	0.01 g
油	0.5 g
【五目スープ】	
ソテー・ド・オニオン	20 g
冷凍チンゲン菜	15 g
冷凍豆腐	20 g
きくらげ(乾)	0.5 g
ベーコン	10 g
油	0.5 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
酒	1 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g

詳細献立表

令和8年 10月 26日 月曜日

1人分量

[illegible]

令和8年 10月 27日 火曜日

1人分量

【栗ごはん】	
蒸し栗	20 g
食塩	0.5 g
こんぶ	0 g
酒	1 g
一食ごま塩	1 個
【ホキのフライ】	
白身魚フライ	1 個
油	6 g
【ほうれん草とウインナーのソテー】	
冷凍ほうれん草	15 g
ウインナー	20 g
もやし	30 g
にんじん	5 g
冷凍とうもろこし	5 g
油	0.5 g
コンソメ	0.5 g
食塩	0.1 g
【麩のすまし汁】	
かまぼこ	5 g
おわら麩	7 g
干し椎茸	0.5 g
カットわかめ	0.8 g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩	0.5 g
酒	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g

令和8年 10月 28日 水曜日

1人分量

[illegible]

令和8年 10月 29日 木曜日

1人分量

[illegible]

令和8年 10月 30日 金曜日

[illegible]