



| | | 1 (金) | | | | 2 (土) | |
|----|--|--|--|--|--|---|--|
| 昼食 | | カレーうどん うどん 120 豚肉 35 たまねぎ 15 にんじん 10 青ねぎ 3 なたね油 1 カレールー 1 うすくちしょうゆ 3 だし 100 油揚げ 4 | | | | 運動会 | |
| | | かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ 40 鶏ひき肉 10 三度豆 3 だし 20 こいくちしょうゆ 10 三温糖 15 | | | | | |
| 昼食 | | きのこご飯 米 45 油揚げ 10 しめじ 7 しいたけ 7 えのき 7 にんじん 10 なたね油 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 三温糖 0.3 食塩 0.2 | カレーライス 米 50 押麦 4 豚肉 35 たまねぎ 25 にんじん 15 じゃがいも 30 カレールー 10 なたね油 1 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 さばの焼きおろし煮 さば 40 煮塩 0.1 だしこん 30 だし 25 うすくちしょうゆ 2 料理酒 2 三温糖 0.5 食塩 0.3 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 コロッケ 鶏ひき肉 15 じゃがいも 50 たまねぎ 20 なたね油 1.5 無糖豆乳 1.8 煮塩 0.7 コンソメ 0.4 三温糖 0.5 なたね油 2 | ぎつね丼 米 50 押麦 4 油揚げ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 にんにく 2 三温糖 2 うすくちしょうゆ 1 だし 5 三温糖 2 | |
| | | 豚の生姜焼き 豚肉 40 たまねぎ 40 しめじ 8 しょうが 0.8 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1.3 三温糖 2 なたね油 1 かたく粉 1 | 人参ソテー にんじん 20 ツナ 5 たまねぎ 15 スイートコーン 1 ごま油 0.2 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 | つばきの炒り煮 おから 15 にんじん 10 干しひじき 1.3 さつまいも 10 油揚げ 4 うすくちしょうゆ 2 三温糖 2 なたね油 2 | みそ汁 だしこん 20 木綿豆腐 10 煮塩 5 青ねぎ 100 だし 4 みそ 4 | みそ汁 たまねぎ 15 にんじん 100 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.3 | |
| 昼食 | | さつまいものレモン煮 さつまいも 40 レモン果汁 0.5 三温糖 2 | みそ汁 チンゲン菜 15 えのき 8 たまねぎ 15 だし 100 みそ 4 | みそ汁 だしこん 20 木綿豆腐 10 煮塩 5 青ねぎ 100 だし 4 | 5まし汁 はくさい 20 たまねぎ 15 にんじん 100 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.3 | ぎつね丼 米 50 押麦 4 油揚げ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 にんにく 2 三温糖 2 うすくちしょうゆ 1 だし 5 三温糖 2 | |
| | | 11 (月) | 12 (火) | 13 (水) | 14 (木) | 15 (金) | 16 (土) |
| 昼食 | | 麦ごはん 米 45 押麦 4 ホーフビーンズ 鶏ひき肉 25 大豆 30 玉ねぎ 35 にんじん 15 マカロニ 8 三度豆 3 コンソメ 0.6 ケチャップ 3 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 0.8 とんかつソース 0.8 | 麦ごはん(ひやこひりかけ) 米 45 押麦 4 カレー肉じゃが 豚肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 60 にんじん 15 糸こんにゃく 8 三度豆 1.5 なたね油 1 うすくちしょうゆ 3 三温糖 2 カレールー 1 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 豚肩ロース 豚肉 35 にんじん 8 じゃがいも 10 こんぼう 10 こんにゃく 5 さつまいも 3 さつまいも 3 三度豆 3 なたね油 1 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 2 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 さばフライベタルタルかけ さば 40 煮塩 0.1 だしこん 3 パン粉 7 なたね油 4 マヨドレ 1 たまねぎ 1 米酢 0.5 三温糖 0.5 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 カレーうどん うどん 120 豚肉 35 たまねぎ 15 にんじん 10 青ねぎ 3 なたね油 1 カレールー 11 うすくちしょうゆ 3 だし 100 油揚げ 4 | 豚みそ汁 米 50 押麦 4 料理酒 1 しょうが 0.2 にんにく 0.2 はくさい 35 ビーマン 10 たまねぎ 20 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 かたく粉 1.2 |
| | | コンソメスープ はくさい 20 えのき 8 にんじん 100 コンソメ 0.8 食塩 0.1 | みそ汁 チンゲン菜 15 えのき 8 たまねぎ 15 だし 100 みそ 4 | みそ汁 だしこん 20 木綿豆腐 10 煮塩 5 青ねぎ 100 だし 4 | 豚汁 豚肉 10 だいこん 25 にんじん 5 こんぼう 5 青ねぎ 5 さつまいも 0.5 ごま油 0.5 だし 100 みそ 5 | かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ 40 鶏ひき肉 10 三度豆 3 だし 20 こいくちしょうゆ 1.5 | 5まし汁 木綿豆腐 10 はくさい 15 にんじん 100 だし 100 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.3 |
| 昼食 | | 麦ごはん(おがかりかけ) 米 45 押麦 4 炒り豆腐 鶏ひき肉 35 木綿豆腐 50 ちくわ 6 にんじん 12 たまねぎ 20 ひじき 1 干しいたけ 0.5 なたね油 1 うすくちしょうゆ 1 みりん 0.5 三温糖 1 三度豆 3 かたく粉 1 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 回鍋肉 豚肉 35 ケチャップ 7 にんじん 10 ピーマン 6 玉ねぎ 30 赤みりん 1 三温糖 1 食塩 0.5 中華だし 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 三温糖 0.2 しらす干し 1 なたね油 1 片栗粉 2 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 さけの西京焼き さけ 40 白みそ 3 料理酒 2 うすくちしょうゆ 0.3 本みりん 0.3 三温糖 0.1 食塩 0.1 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 9き焼き風煮物 はくさい 30 にんじん 10 たまねぎ 25 木綿豆腐 20 三度豆 3 えのき 0.5 こんにゃく 5 青ねぎ 5 麩 1 なたね油 1 だしこん 15 だし 10 こいくちしょうゆ 1 三温糖 1 本みりん 3 料理酒 1 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 鶏じゃが煮 鶏肉 35 たまねぎ 20 じゃがいも 15 にんじん 60 にんじん 10 糸こんにゃく 8 三度豆 1 なたね油 1 うすくちしょうゆ 3 三温糖 1.7 | 豚みそ汁 えのき 8 木綿豆腐 20 かぼちゃ 20 だし 100 みそ 4 |
| | | みそ汁 じゃがいも 15 たまねぎ 15 油揚げ 8 だし 100 みそ 4 | じゃが鍋豆 ひきわり納豆 30 花かつお 1 うすくちしょうゆ 1 木綿豆腐 10 はくさい 20 えのき 10 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.3 | 9まし汁 だしこん 20 油揚げ 10 わかめ 20 だし 100 みそ 4 | みそ汁 だしこん 20 油揚げ 10 わかめ 20 だし 100 みそ 4 | 鶏肉と野菜のトマト煮 鶏肉 50 玉ねぎ 0.1 なたね油 8 たまねぎ 25 じゃがいも 25 キャベツ 25 トマト缶 3 ケチャップ 3 三温糖 1.2 だし 15 みそ 100 | |
| 昼食 | | 麦ごはん 米 45 押麦 4 ホーフビーンズ 鶏ひき肉 25 大豆 30 玉ねぎ 35 にんじん 15 マカロニ 8 三度豆 3 コンソメ 0.6 ケチャップ 3 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 0.8 とんかつソース 0.8 | ハヤシライス 米 50 ごまつな 15 なたね油 30 料理酒 40 食塩 0.2 いりごま 1.5 | 栗飯 米 45 ごまつな 15 なたね油 30 料理酒 40 食塩 0.2 いりごま 1.5 | 麦ごはん(おがかりかけ) 米 45 押麦 4 松原焼き 鶏ひき肉 30 玉ねぎ 8 木綿豆腐 8 すりこま 0.5 しょうが 0.2 うすくちしょうゆ 1 米みそ 3 三温糖 0.5 片栗粉 0.3 | 麦ごはん 米 45 押麦 4 鶏肉と野菜のトマト煮 鶏肉 50 玉ねぎ 0.1 なたね油 8 たまねぎ 25 じゃがいも 25 キャベツ 25 トマト缶 3 ケチャップ 3 三温糖 1.2 だし 15 みそ 100 | |
| | | コンソメスープ はくさい 20 えのき 8 にんじん 100 コンソメ 0.8 食塩 0.1 | ポテトマヨ焼き じゃがいも 35 ツナ 3 スイートコーン 6 マヨネーズ 5 ノンエッグマヨネーズ 5 米酢 0.2 食塩 0.1 | みそ汁 さつまいも 20 青ねぎ 5 木綿豆腐 15 だし 100 みそ 4 | みそ汁 だしこん 20 油揚げ 10 わかめ 20 だし 100 みそ 4 | 豚みそ汁 米 50 押麦 4 料理酒 1 しょうが 0.2 にんにく 0.2 はくさい 35 ビーマン 10 たまねぎ 20 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 かたく粉 1.2 | |