9月1日(火)

ミートとズッキーニのスパゲティ(イタリア)
牛乳
青のりポテト(冷凍)

	(g)
スパゲティ(主食) 乾燥	60
オリーブ油	2
油(サラダ)	1
パセリ 乾	0.08
豚肉肩ひき肉	15
たまねぎ	75
にんじん	25
大豆水煮	5
マッシュルーム(水煮)	8
セロリー	4
にんにく	0.3
油(サラダ)	0.3
ズッキーニ	20
油(なたね)	1
小麦粉(薄力粉)	6
油(サラダ)	4.5
カレー粉	0.07
ケチャップ	11
トマトピューレ	10
デミグラスソース	3
ウスターソース	3.5
中濃ソース	2
醤油(濃口)	1
食塩	0.3
黒こしょう	0.03
ナツメグ	0.02
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	7
水	60
牛乳	206
フレンチポテト	75
油(なたね)	3
食塩	0.2
青のり(素干し)	0.1

9月2日(水)

わかめごはん
牛乳
味噌汁(高野豆腐・小松菜)
レバー入りメンチカツ

	(g)
米(はいが精米)	75
おおむぎ(米粒麦)	7
清酒	1
炊き込みわかめ	1.4
白ごま(むき)	2.5
牛乳	206
凍り豆腐	4.7
こまつな	20
白みそ	4
赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水	145
レバー入りメンチカツ	50
油(なたね)	6

9月3日(木)

豚ミックス丼
牛乳
味噌汁(大根・油揚げ)
たたききゅうり

	(g)
白飯	80
豚肉もも	40
清酒	1
醤油(濃口)	0.5
しょうが	0.5
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	1.5
小麦粉(薄力粉)	1.5
厚揚げ	20
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	1
小麦粉(薄力粉)	1
油(なたね)	2.4
たまねぎ	20
たけのこ(水煮)	5
にんじん	10
ピーマン	5
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	5
きび砂糖	2.5
清酒	1
みりん風調味料	1
水	10
白ごま(むき)	1
牛乳	206
だいこん	40
油揚げ	7
白みそ	3.9
赤みそ	3.9
むろあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水	140
きゅうり	40
食塩	0.1
醤油(濃口)	2
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1

9月4日(金)

横割バンズ
牛乳
かぼちゃのポタージュ
ハンバーガー
パイン缶詰

	(g)
横割バンズ	50
牛乳	206
ベーコン(バラ)	3
西洋かぼちゃ	50
たまねぎ	60
セロリー	2
パセリ 乾	0.04
小麦粉(薄力粉)	2
バター	1
油(サラダ)	1
牛乳	27
豆乳	7
スキムミルク	3
チーズ(シュレッド)	3
白ワイン	1
食塩	0.6
白こしょう	0.03
鶏がらスープ(濃縮)	9
水	86
ハンバーグ	40
油(なたね)	1
ケチャップ	4
ウスターソース	2.5
きび砂糖	0.2
赤ワイン	0.4
からし(粉)	0.03
パイン缶詰(スライス)	45

9月7日(月)

ビビンバブ(韓国)
牛乳
大豆フレークのすまし汁
▲アイスクリーム

	(g)
白飯	80
豚肉もも ひき肉	25
焼き豆腐	25
メンマ(塩蔵)	10
長ねぎ	1.5
しょうが	0.3
にんにく	0.3
油(サラダ)	0.4
醤油(濃口)	3.5
きび砂糖	0.5
清酒	0.7
みりん風調味料	0.7
ごま油	0.4
トウバンジャン	0.1
にんじん	10
ほうれんそう	17
もやし	20
白ごま(むき)	1
長ねぎ	1.3
しょうが	0.1
にんにく	0.1
醤油(濃口)	2.5
きび砂糖	0.7
穀物酢	0.7
ごま油	0.3
唐辛子(一味)	0.01
牛乳	206
大豆の華フレーク	3
豆腐(木綿)	30
ほうれんそう	10
長ねぎ	10
干しいたけ(乾)	0.7
醤油(濃口)	2.5
清酒	1
食塩	0.5
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	1
むろあじ(だし用)	2
宗田(だし用)	1
昆布 (だし用)	1
水	130
アイスクリーム	49

9月8日(火)

冷麦(きゅうり入り)
牛乳
★かぼちゃの天ぷら(卵除去食あり)
黄桃缶

	(g)
ソフト冷麦	105
油揚げ	10
干しいたけ(乾)	0.7
醤油(濃口)	2
きび砂糖	1.5
清酒	1
だし汁	10
つと	5
きゅうり	15
長ねぎ	10
醤油(濃口)	15
きび砂糖	1
清酒	1
本みりん	2
穀物酢	0.15
むろあじ(だし用)	3
昆布 (だし用)	2
水	180
牛乳	206
西洋かぼちゃ	40
小麦粉(薄力粉)	1
小麦粉(薄力粉)	5
全卵	3
食塩	0.05
水	3
油(なたね)	5.2
黄桃缶詰	60

9月9日(水)

五目ごはん
牛乳
味噌汁(豆腐・なめこ)
サバの香味揚げ(鳥取)

	(g)
米(はいが精米)	55
おおむぎ(米粒麦)	5
清酒	1
食塩	0.3
鶏肉もも	5
清酒	0.5
油揚げ	5
しらたき	5
にんじん	10
ごぼう	5
たけのこ(水煮)	5
ひじき(干し)	0.3
干しいたけ(乾)	0.7
グリンピース(冷凍)	3
油(サラダ)	0.5
醤油(濃口)	5
きび砂糖	2
清酒	1
みりん風調味料	1
水	10
牛乳	206
豆腐(木綿)	45
なめこ	7
長ねぎ	10
白みそ	4
赤みそ	2.8
むろあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水	125
さば切り身	40
しょうが	0.5
にんにく	0.5
醤油(濃口)	2
清酒	2
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	1.5
小麦粉(薄力粉)	1.5
油(なたね)	4

9月10日(木)

キーマカレー
牛乳
小松菜とコーンのサラダ

	(g)
白飯	80
豚肉もも ひき肉	30
赤ワイン	0.5
たまねぎ	80
にんじん	30
セロリー	4
しょうが	0.3
にんにく	0.3
大豆水煮	10
パセリ 乾	0.04
レーズン	1.5
油(サラダ)	0.3
小麦粉(薄力粉)	2
カレー粉	0.6
ウスターソース	4
中濃ソース	3
トマト缶詰(ホール)	2
ケチャップ	3
醤油(濃口)	1
赤ワイン	0.5
食塩	0.35
黒こしょう	0.01
オールスパイス	0.02
ナツメグ	0.02
牛乳	206
こまつな	20
ホールコーン(冷凍)	25
白ごま(むき)	1
油(サラダ)	0.5
きび砂糖	0.7
穀物酢	1
醤油(濃口)	1.8

9月11日(金)

黒コッペパン
牛乳
あさりのチャウダー
大根サラダ
梨

	(g)
黒コッペパン	50
牛乳	206
あさり(水煮)	15
白ワイン	1
ベーコン(バラ)	3
じゃがいも	40
たまねぎ	55
にんじん	20
パセリ 乾	0.04
小麦粉(薄力粉)	4
バター	2
油(サラダ)	1.5
牛乳	27
豆乳	7
スキムミルク	3
チーズ(シュレッド)	3
白ワイン	0.5
食塩	0.6
白こしょう	0.03
鶏がらスープ(濃縮)	7
水	66
だいこん	45
まぐろ・水煮	5
きゅうり	10
にんじん	5
白ごま(むき)	1
醤油(濃口)	2.5
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
穀物酢	1.5
なし(日本)	60

9月14日(月)

和風そぼろごはん
牛乳
味噌汁(大根・油揚げ)
揚げえびシュウマイ(2個)

	(g)
白飯	80
鶏肉ももひき肉	15
焼き豆腐	20
切り干し大根	2
干しいたけ(乾)	0.7
ひじき(干し)	0.5
白ごま(むき)	1.6
しょうが	0.5
油(サラダ)	0.5
ごぼう	5
にんじん	10
赤みそ	2
醤油(濃口)	3.5
清酒	1
きび砂糖	2
みりん風調味料	1
唐辛子(一味)	0.01
牛乳	206
だいこん	40
油揚げ	7
白みそ	3.9
赤みそ	3.9
むろあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水	140
えびシュウマイ	36
油(なたね)	0.4

9月15日(火)

肉うどん
牛乳
ごまだんご(塩)
梨

	(g)
ソフトめん	100
豚肉もも	15
醤油(濃口)	1.5
きび砂糖	0.3
清酒	1
油揚げ	7
にんじん	7
ほうれんそう	10
長ねぎ	10
干しいたけ(乾)	0.7
たもぎたけ(水煮)	7
醤油(濃口)	15
きび砂糖	1
清酒	1
本みりん	2
穀物酢	0.15
唐辛子(一味)	0.01
むろあじ(だし用)	3
昆布 (だし用)	2
水	230
牛乳	206
白玉もち	60
黒すり ごま	6
きび砂糖	5
食塩	0.1
なし(日本)	60

9月16日(水)

焼豚チャーハン
牛乳
★高野豆腐のフライ(卵除去食あり)
パイン缶詰

	(g)
米(はいが精米)	60
おおむぎ(米粒麦)	7
醤油(濃口)	1
清酒	1
油(サラダ)	1
豚肉もも	20
油(サラダ)	0.3
長ねぎ	3
しょうが	0.4
にんにく	0.4
醤油(濃口)	1.5
清酒	1
みりん風調味料	1
にんじん	10
たまねぎ	30
ホールコーン(冷凍)	7
干しいたけ(乾)	0.7
グリンピース(冷凍)	3
油(サラダ)	0.5
ごま油	0.5
醤油(濃口)	2
食塩	0.3
黒こしょう	0.02
牛乳	206
凍り豆腐	7.5
醤油(濃口)	3
きび砂糖	1.5
清酒	1
みりん風調味料	1
カレー粉	0.1
食塩	0.05
水	35
小麦粉(薄力粉)	3
白すりごま	1
全卵	3
パン粉(乾燥)	6
白ごま(むき)	1
油(なたね)	3.5
パイン缶詰(スライス)	45

9月17日(木)

ご飯
牛乳
小松菜スープ
ひじき春巻Fe
マーボーなす

	(g)
白飯	80
牛乳	206
ベーコン(バラ)	5
こまつな	30
緑豆はるさめ(乾)	7
ホールコーン(冷凍)	5
醤油(濃口)	2.7
食塩	0.32
黒こしょう	0.03
清酒	0.5
鶏がらスープ(濃縮)	10
水	50
昆布 (だし用)	1
むろあじ(だし用)	1.1
水	95
ひじき春巻Fe	33
油(なたね)	3.3
なす	40
油(なたね)	6
豚肉肩ひき肉	10
にんじん	5
長ねぎ	10
干しいたけ(乾)	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.3
赤みそ	3
きび砂糖	0.5
清酒	0.5
みりん風調味料	0.5
醤油(濃口)	0.3
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	0.5
水	2
トウバンジャン	0.05

9月18日(金)

角食 1枚
牛乳
レタス入りミネストローネ
★白身魚のハーブフライ(イタリア)(卵・乳除去食有
▲いちごジャム

	(g)
角食 1枚	50
牛乳	206
ベーコン(バラ)	3
じゃがいも	20
たまねぎ	20
にんじん	8
レタス	25
マカロニ(乾)	5
トマト缶詰(ダイス)	10
セロリー	2
ケチャップ	5
醤油(濃口)	1.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	5
水	20
鳥がら (スープ用)	7
玉ねぎ (スープ用)	2
水	100
真だら切り身	40
にんにく	0.2
白ワイン	1
食塩	0.1
黒こしょう	0.02
パセリ 乾	0.04
バジル	0.02
小麦粉(薄力粉)	3
全卵	5
パン粉(乾燥)	6
粉チーズ	3
油(なたね)	5.6
いちごジャム(高糖度)	20

9月24日(木)

スープカレー(札幌)
牛乳
フルーツミックス(汁あり)

	(g)
白飯	80
鶏肉もも	30
白ワイン	1
にんにく	0.2
食塩	0.1
黒こしょう	0.02
オリーブ油	1
じゃがいも	45
油(なたね)	1.4
西洋かぼちゃ	25
油(なたね)	0.6
さやいんげん(冷凍)	7
ぶなしめじ	5
たまねぎ	35
セロリー	4
りんご	4
しょうが	0.4
にんにく	0.3
油(サラダ)	0.3
カレー粉	0.45
トマト缶詰(ホール)	3.5
醤油(濃口)	1.8
赤ワイン	0.8
食塩	0.7
黒こしょう	0.01
チリパウダー	0.01
鳥がら (スープ用)	8
煮干し (だし用)	0.5
昆布 (だし用)	0.7
水	100
牛乳	206
みかん缶詰(果肉)	15
パイン缶詰(ピーセス)	25
りんご缶詰	10
黄桃缶詰	20
なし缶詰(西洋)	20
上白糖	4
水	40

9月25日(金)

コッペパン
牛乳
チリコンカン
コーンフライ
プルーン(1個)

	(g)
コッペパン	50
牛乳	206
豚肉もも ひき肉	25
いんげんまめ(ゆで)	30
たまねぎ	30
じゃがいも	40
にんじん	15
パセリ 乾	0.04
油(サラダ)	0.5
きび砂糖	1.5
ケチャップ	4
トマトピューレ	7
デミグラスソース	3
ウスターソース	2
中濃ソース	2
醤油(濃口)	1
食塩	0.2
黒こしょう	0.02
カレー粉	0.2
チリパウダー	0.06
パプリカ	0.02
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
鶏がらスープ(濃縮)	2
水	20
コーンフライ	40
油(なたね)	4.4
プルーン	15

9月28日(月)

ご飯
牛乳
豆腐のオイスターソース煮(豚肉)
ししゃものピリカラ揚げ1本
磯和え(ほうれん草・もやし)

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐(木綿)	120
豚肉もも	10
ピーマン	5
たまねぎ	20
長ねぎ	10
にんじん	15
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	6
きび砂糖	1.2
オイスターソース	1
食塩	0.1
黒こしょう	0.03
清酒	1
みりん風調味料	1
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	2
水	15
カラフトししゃも(子持ち)	20
清酒	0.5
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	1
小麦粉(薄力粉)	1
油(なたね)	1.1
醤油(濃口)	0.8
きび砂糖	0.4
清酒	1
トウバンジャン	0.07
水	2
ほうれんそう	20
もやし	40
もみのり	0.3
醤油(濃口)	2.4

9月29日(火)

パスタシーフードトマトソース
牛乳
ビーンズサラダ(玉ねぎ)

	(g)
ソフトパスタ	90
ベーコン(バラ)	5
むきえび	10
白ワイン	0.3
たんざくいか	5
白ワイン	0.2
あさり(水煮)	10
たまねぎ	75
にんじん	25
マッシュルーム(水煮)	8
セロリー	4
にんにく	0.5
オリーブ油	0.3
パセリ 乾	0.04
小麦粉(薄力粉)	4
カレー粉	0.05
ケチャップ	13
トマトピューレ	13
トマト缶詰(ホール)	10
ウスターソース	2
中濃ソース	1.5
醤油(濃口)	0.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
オレガノ	0.03
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	6
水	45
牛乳	206
手亡豆(ゆで)	5
むき枝豆(冷凍)	6
ハム(ロース)	5
ホールコーン(冷凍)	17
キャベツ	15
醤油(濃口)	2
たまねぎ	3
穀物酢	1
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
黒こしょう	0.01

9月30日(水)

コーンピラフ
牛乳
★ほっけのごまフライ(卵除去食あり)
小松菜サラダ

	(g)
米(はいが精米)	60
おおむぎ(米粒麦)	7
バター	2
食塩	0.4
白ワイン	1
ベーコン(バラ)	5
たまねぎ	40
にんじん	15
ホールコーン(冷凍)	20
マッシュルーム(水煮)	7
パセリ 乾	0.08
油(サラダ)	0.2
食塩	0.4
黒こしょう	0.05
牛乳	206
ほっけ(切り身)	30
食塩	0.05
黒こしょう	0.02
清酒	1
小麦粉(薄力粉)	3
全卵	4
パン粉(乾燥)	4
白ごま(むき)	2.5
油(なたね)	4
ハム(ロース)	7
緑豆はるさめ(乾)	5
ひじき(干し)	0.3
醤油(濃口)	0.8
きび砂糖	0.2
こまつな	25
醤油(濃口)	2.2
穀物酢	1.7
きび砂糖	0.5
ごま油	0.3
からし	0.05