

9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)
牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳
豆パン	65				ロールパン	65		

ワナンクスープ塩	
ワナンタ皮	10
豚肉肩	10
清酒	0.5
にんにく(生)	10
ほうれんそう	10
もやし	20
シメ(塩蔵・塩味煮)	15
長ねぎ(生)	10
しょうが(生)	0.5
にんにく(生)	0.2
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	1
清酒	1
食塩	1
黒こしょう	0.03
鶏がら(スープ用)	10
豚骨(スープ用)	5
昆布(だし用)	0.5
煮干し(だし用)	0.5
玉ねぎ(スープ用)	2
にんにく(スープ用)	1
水(飲料水)	170

いわしのカリカリフライ

いわしのカリカリフライ	42
揚げ油	

栗

なし(日本)	60
--------	----

エネルギー	708Kcal
たんぱく質	26. 8g
カルシウム	380mg

いわしカリカリフライに、卵がついている場合があります。

--	--

--	--

--	--

☆タコライス
ごはんとは別々です。

タコライス(沖縄)	
精白米	110
豚ももひき肉	40
大豆水煮	5
赤ワイン	0.6
たまねぎ	90
にんにく	40
しょうが	0.4
にんにく	0.4
ホールコーン(冷凍)	20
レタス	25
油(サラダ)	0.4
小麦粉(薄力粉)	1.3
カレー粉	0.03
ウスターソース	4
中濃ソース	4
トマト缶詰	13
ケチャップ	11
醤油(濃口)	3
赤ワイン	0.7
食塩	0.4
黒こしょう	0.02
オースルスパイス	0.03
チリパウダー	0.1

ワカメスープ	
カットわかめ	0.5
豆腐(木綿)	50
干しいたけ(乾)	0.7
長ねぎ	10
醤油(濃口)	3
清酒	1
食塩	0.47
白ごま(むき)	0.6
ごま油	0.3
もちあじ(だし用)	1.1
昆布(だし用)	1
宗田(だし用)	1.1
水(飲料水)	140

スパイシーポテト

ブレンチポテト	85
揚げ油	10
乾焼ハセリ	0.02
食塩	0.22
黒こしょう	0.03
カレー粉	0.1
チリパウダー	0.15
ナツメグ	0.06

アイスクリーム

アイスクリーム	49
---------	----

エネルギー	849Kcal
たんぱく質	27. 6g
カルシウム	351mg

☆バスタミートソース
麺とソースは別々です。

たきこみいなり	
米(はいが精米)	80
おおむぎ(米粒麦)	10
上白糖	6
穀物酢	9
食塩	0.6
清酒	1
昆布(だし用)	1
油揚げ	25
にんにく	15
干しいたけ(乾)	1
ひじき(干し)	0.5
醤油	5.5
きび砂糖	4
清酒	1
本みりん	1
水(飲料水)	15
白ごま(むき)	2
手巻き用焼きのり	3.4

豚肉の竜田揚げ

豚肉もも	50
醤油	2
清酒	1
しょうが	1
かたくり粉	3.5
小麦粉(薄力粉)	3.5
揚げ油	1

おひたし

ごまつな	20
もやし	50
糸かつお	1
醤油	2.5

エネルギー	752Kcal
たんぱく質	33. 1g
カルシウム	379mg

☆たきこみいなり
手巻き用のり以外
すべて混ざっています。

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

いちごジャム

いちごジャム	20
--------	----

ブロッコリーのグラタン

ブロッコリー	20
ベーコン(バラ)	5
マカロニ(乾)	17
たまねぎ	60
マッシュルーム(水煮)	8
小麦粉(薄力粉)	4.8
バター	2.5
油(サラダ)	2.5
牛乳(調理用)	25
豆乳	10
スキムミルク	7
チーズ	8
白ワイン	1
食塩	0.4
白こしょう	0.05
鶏がらスープ(濃縮)	4
水(飲料水)	40
パン粉(乾燥)	1
粉チーズ	3

小松菜とコーンのサラダ

ハム(ロース)	5
ごまつな(生)	20
ホールコーン(冷凍)	30
白ごま(むき)	1.2
サラダ油	0.5
きび砂糖	1
穀物酢	1
醤油	2.2
黒こしょう	0.03

エネルギー	767Kcal
たんぱく質	30. 7g
カルシウム	522mg

ごはん	
精白米	110
マーボー豆腐	
豆腐(木綿)	180
豚肩ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
にんにく	30
長ねぎ	25
干しいたけ(乾)	1
牛乳(調理用)	25
豆乳	10
スキムミルク	1
チーズ	5
白ワイン	1
食塩	0.6
白こしょう	0.05
鶏がらスープ(濃縮)	9
水(飲料水)	80

厚揚げサラダ

厚揚げ	30
しょうが	0.4
醤油	0.5
清酒	1
かたくり粉	1.5
小麦粉(薄力粉)	1.5
揚げ油	
キャベツ	30
きゅうり	10
にんにく	7
醤油	3.2
きび砂糖	0.7
穀物酢	2
黒こしょう	0.03
ごま油	0.3
白ごま(むき)	1

ミニトマト

ミニトマト	30
-------	----

エネルギー	841Kcal
たんぱく質	33. 3g
カルシウム	421mg

☆たきこみいなり
手巻き用のり以外
すべて混ざっています。

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

ごはん

精白米	110
-----	-----

豆腐のトトロ煮

豆腐(木綿)	140
鶏ももひき肉	30
ごまつな	25
長ねぎ	1
にんにく	25
しょうが	0.6
にんにく	0.6
油(サラダ)	0.35
醤油(濃口)	8
きび砂糖	1.4
清酒	1.4
食塩	0.2
黒こしょう	0.04
かたくり粉	2.4
鶏がらスープ(濃縮)	4
水(飲料水)	15

揚げえびシュウマイ

えびシュウマイ	36
揚げ油	

ナムル

ハム(ロース)	5
ごまつな	15
もやし	50
にんにく(生)	7
醤油	4
きび砂糖	0.8
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.15
白ごま(むき)	1.2

エネルギー	815Kcal
たんぱく質	35. 3g
カルシウム	446mg

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

あさりのチャウダー

あさり(冷凍)	25
白ワイン	1
ベーコン(バラ)	5
じゃがいも(生)	40
たまねぎ(生)	65
にんにく(生)	25
乾燥ハセリ	0.03
小麦粉(薄力粉)	2.5
バター	1
油(サラダ)	1
牛乳(調理用)	25
豆乳	10
スキムミルク	10
宗田(だし用)	2
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	160

かれい唐揚げ

揚げ油	60
-----	----

バーベキューソース

たまねぎ(生)	3.6
しょうが(生)	0.4
にんにく(生)	0.2
醤油(濃口)	2.4
ウスターソース	3.6
きび砂糖	2.4
本みりん	0.6
かたくり粉	0.6
水(飲料水)	12

からし和え

焼き竹輪	5
ごまつな(生)	20
キャベツ(生)	35
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
からし	0.1

つぶつぶレモンゼリー

つぶつぶレモンゼリー	40
------------	----

エネルギー	801Kcal
たんぱく質	31. 8g
カルシウム	571mg

--	--

--	--

--	--

--	--

しょうゆラーメン

ソフトラーメン	125
豚肉肩	20
メンマ(塩蔵)	15
しょうが	0.6
にんにく	0.2
醤油(濃口)	0.9
清酒	1
本みりん	0.8
油(サラダ)	0.5
つと	5
もやし	25
たまねぎ	15
にんにく	7
長ねぎ	10
ほうれんそう	10
くわわかめ(冷凍)	4
醤油	15.5
清酒	0.9
本みりん	0.8
食塩	0.25
黒こしょう	0.05
鶏がら(スープ用)	15
豚骨(スープ用)	15
昆布(だし用)	1
煮干し(だし用)	0.5
玉ねぎ(スープ用)	3
にんにく(スープ用)	3
水(飲料水)	230

きなこポテト

フレンチポテト	85
揚げ油	
きな粉	3.5
きび砂糖	3.5
食塩	0.03

ブルー

ブルー(生)	15
--------	----

エネルギー	686Kcal
たんぱく質	25. 7g
カルシウム	286mg

☆しょうゆラーメン
麺と汁は別々です。

--	--

ごはん

精白米	110
大豆フレークのすまし汁	
大豆の華フレーク	5
豆腐(木綿)	35
ほうれんそう	10
長ねぎ(生)	10
干しいたけ(乾)	1
醤油(濃口)	3.5
清酒	1
食塩	0.6
かたくり粉	2
むろあじ(だし用)	2
宗田(だし用)	2
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	160

かれい唐揚げ

揚げ油	60
-----	----

ごまだんご

白玉もち	60
黒すりごま	6
きび砂糖	5
食塩	0.1

黄桃缶

黄桃缶詰	60
------	----

エネルギー	731Kcal
たんぱく質	24. 9g
カルシウム	381mg

☆五目うどん

麺と汁は別々です。

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

カレーライス

精白米	110
豚肉肩	15
赤ワイン	0.5
じゃがいも	50
にんにく	25
たまねぎ	90
セロリ	4
りんご	4
しょうが	0.5
にんにく	0.5
グリンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
小麦粉(薄力粉)	5.4
油(サラダ)	4
カレー粉	0.45
カレールウ	6
ウスターソース	4
ケチャップ	2.8
醤油(濃口)	1.1
赤ワイン	0.5
食塩	0.15
シナモン(粉)	0.01
オースルスパイス	0.01
昆布(だし用)	9
水(飲料水)	68

あさりのサラダ

きび砂糖	0.7
からし	0.04
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1
きび砂糖	0.7
からし	0.04
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1
きび砂糖	0.7
からし	0
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1

エネルギー	774Kcal
たんぱく質	23. 2g
カルシウム	308mg

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

五目うどん

鶏むね肉	10
清酒	0.5
油揚げ	10
つと	5
にんにく	5
ごまつな	12
ごぼう	7
長ねぎ	10
干しいたけ(乾)	1
たまぎたけ(水煮)	10
醤油	19
きび砂糖	0.75
清酒	1.1
本みりん	2.3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
なまら(だし用)	3
宗田(だし用)	1
昆布(だし用)	2