

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月16日(火)
牛 乳 206	牛 乳 206	牛 乳 206	牛 乳 206							

ごはん	
精白米	110
マーボー豆腐	
豆腐(木綿)	160
豚肉ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
にんにく	30
醤油	0.3
長ねぎ	25
干しいたけ(乾)	1
赤みそ	7
醤油(濃口)	5
黒砂糖	1
きび砂糖	0.5
オスターソース	1
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
一味唐辛子	0.02
かたくり粉	2.5
水(飲料水)	10

ピリカラ冷やしラーメン	
ソフラーメン(冷)	125
ハム(ロース)	12
にんにく	1
きゅうり	20
ホールコーン(冷凍)	5
ごま油	0.5
ラー油	0.06
白すりごま	1.6
醤油	20
きび砂糖	8
赤みそ	4
清酒	1
たまねぎ	5
しょうが	1
にんにく	1
トウバンジャン	0.25
ウスターソース	2
穀物酢	9
むろあじ(だし用)	2
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	160

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
きゅうり	9
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
清酒	1
水(飲料水)	50

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
清酒	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.2
赤みそ	5
白みそ	4.5
清酒	1
トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2
メンマ(塩蔵)	15
トマト缶詰	11
醤油(濃口)	3
味噌(濃口)	0.3
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
ひじき(干し)	13
ケチャップ	11
醤油(濃口)	3
味噌(濃口)	0.7
長ねぎ	10
黒こしょう	0.02
オールドパイス	0.03
チリパウダー	0.1

いちごジャム	
いちごジャム(高糖度)	20
味噌ワタナスープ	
ワタナシ皮	10
豚肉	10
清酒	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.2
赤みそ	5
白みそ	4.5
清酒	1
トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2
メンマ(塩蔵)	15
トマト缶詰	11
醤油(濃口)	3
味噌(濃口)	0.7
長ねぎ	10
黒こしょう	0.02
オールドパイス	0.03
チリパウダー	0.1

和風そぼろごはん	
精白米	110
鶏ももひき肉	20
焼き豆腐	20
切り干し大根	3
干しいたけ(乾)	1
白ごま(むき)	2.5
しょうが	1.2
ごぼう	15
にんにく	12
赤みそ	1
醤油(濃口)	2
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	2
油揚げ	5
ひじき(干し)	0.3
醤油(濃口)	2
赤みそ	1.5
本みりん	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油(サラダ)	0.5
水(飲料水)	10

パスタミートソース	
ソフパスタ	105
豚ももひき肉	30
大豆水煮	10
たまねぎ	110
にんにく	35
マッシュルーム(水素)	8
セロリー	4
にんにく	0.5
しょうが	0.5
油(サラダ)	0.3
パセリ	0.8
小麦粉(薄力粉)	6
カレー粉	0.1
ケチャップ	18
トマトピューレ	10
トマト缶詰	10
デミグラスソース	5
ウスターソース	3.5
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
オールドパイス	0.03
ナツメグ	0.02
塩がらスープ(濃縮)	7
水(飲料水)	60

ほうれん草豆腐	
米(はいが精米)	75
おおむぎ(米粒麦)	10
バター	3
食塩	0.7
鶏肉もも	10
清酒	0.5
白ワイン	1
ペーコン(バラ)	7
にんにく	15
たまねぎ	25
にんにく	20
ごぼう	12
長ねぎ	10
食塩	0.3
黒こしょう	0.05
ほうれんそう	25
食塩	0.1
醤油	1

ごはん	
精白米	110
けんちん汁	
鶏肉もも	10
清酒	0.5
豆腐(木綿)	0.5
醤油(濃口)	2
きび砂糖	1.2
本みりん	0.4
かたくり粉	0.3
水	7

イカバーグ	
イカハンバーグ	50
揚げ油	
照り焼きソース	
醤油	2
きび砂糖	1.2
本みりん	0.4
かたくり粉	0.3
水	7

しょうゆラーメン	
ソフラーメン	125
豚肉屑	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(冷凍)	10
きわかめ(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
鳥がら(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

ひじき春巻Fe	
さつまいも	100
揚げ油	
グルーユ糖	3
シナモン(粉)	0.03
洋なし缶	
なし缶詰	58
エネルギー	841Kcal
たんぱく質	33.3g
カルシウム	421mg

シナモンポテト	
さつまいも	100
揚げ油	
グルーユ糖	3
シナモン(粉)	0.03
おひたし	
こまつな	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

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)	0.5
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
むろあじ(だし用)	1.1
昆布(だし用)	1
宗田(だし用)	1.1
水(飲料水)	140

たこ焼風天ぷら	
カットわかめ	0.5
豆腐(木綿)	50
干しいたけ(乾)	0.5
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
むろあじ(だし用)	1.1
全卵	4
水(飲料水)	4
揚げ油	
ケチャップ	4
ウスターソース	3
赤ワイン	0.3
きび砂糖	0.3
糸かつお	0.2
白ごま(むき)	0.1

味噌汁	
じゃがいも	50
カットわかめ	0.3
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布(だし用)	1
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	352mg

スパイシーポテト	
フレンチポテト	85
揚げ油	
乾燥パセリ	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
きゅうりのからし漬け	
きゅうり	50
きび砂糖	0.9
食塩	0.4
からし	0.1
白ごま(むき)	1
エネルギー	712Kcal
たんぱく質	24.6g
カルシウム	347mg

☆バスタミートソース	
精白米	110
鶏ももひき肉	20
焼き豆腐	20
切り干し大根	3
干しいたけ(乾)	1
白ごま(むき)	2.5
しょうが	1.2
ごぼう	15
にんにく	12
赤みそ	1
醤油(濃口)	2
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	2
油揚げ	5
ひじき(干し)	0.3
醤油(濃口)	2
赤みそ	1.5
本みりん	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油(サラダ)	0.5
水(飲料水)	10

☆ほうれん草豆腐	
米(はいが精米)	75
おおむぎ(米粒麦)	10
バター	3
食塩	0.7
鶏肉もも	10
清酒	0.5
白ワイン	1
ペーコン(バラ)	7
にんにく	15
たまねぎ	25
にんにく	20
ごぼう	12
長ねぎ	10
食塩	0.3
黒こしょう	0.05
ほうれんそう	25
食塩	0.1
醤油	1

☆おひたし	
こまつな	20
もやし	50
糸かつお	1
醤油	2.5
エネルギー	747Kcal
たんぱく質	32.7g
カルシウム	1021mg

☆おひたし	
こまつな	20
もやし	50
糸かつお	1
醤油	2.5
エネルギー	718Kcal
たんぱく質	30.1g
カルシウム	312mg

☆おひたし	
こまつな	20
もやし	50
糸かつお	1
醤油	2.5
エネルギー	694Kcal
たんぱく質	25.1g
カルシウム	280mg

☆ピリカラ冷やしラーメン	
ソフラーメン(冷)	125
ハム(ロース)	12
にんにく	1
きゅうり	20
ホールコーン(冷凍)	5
ごま油	0.5
ラー油	0.06
白すりごま	1.6
醤油	20
きび砂糖	8
赤みそ	4
清酒	1
たまねぎ	5
しょうが	1
にんにく	1
トウバンジャン	0.25
ウスターソース	2
穀物酢	9
むろあじ(だし用)	2
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	160

☆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
きゅうり	9
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
清酒	1
水(飲料水)	50

☆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
清酒	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.2
赤みそ</	