

12月1日(月)

12月2日(火)

12月3日(水)

12月4日(木)

12月5日(金)

12月8日(月)

12月9日(火)

12月10日(水)

12月11日(木)

牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206
コップ半分				65					
和風そぼろごはん		味噌バターコンラメン		豆腐入りカレーピラフ		豚ミックス丼		五目ごはん	
精白米	110	ソフトラーメン	125	はいが精米	75	ソフトラーメン	125	はいが精米	78
鶏ももひき肉	20	豚肩ロース	5	おおもむ(米精麦)	10	豚肉も	45	豚肉も	7
焼き豆腐	22	豚肩ロース	5	バター	4	しょうが	1	しょうが	1
切り干し大根	2.3	たまねぎ生	2	白ワイン	1	しょうが	0.6	しょうが	0.6
しいたけ(乾)	1	にんにく	2	食塩	0.5	にんにく	0.8	昆布(だし用)	0.3
白ごま	2.5	しょうが	1	カレー粉	0.3	醤油(濃口)	0.9	鶏肉もね	10
しょうが	1.2	にんにく	0.5	ペーコン(バラ)	7	清酒	1	清酒	0.5
ごぼう	15	白すりごま	1	焼き豆腐	20	本みりん	0.8	油揚げ	10
にんにく	12	白ごまむぎ	1	カレー粉	0.3	油(サラダ)	0.5	しいたけ	10
赤みそ	1	赤みそ	12	醤油(濃口)	0.5	かつくり粉	1.5	にんにく	5
醤油(濃口)	2	白みそ	6	にんにく	0.35	小麦粉(薄力粉)	3	ごぼう	20
清酒	1	醤油	0.6	たまねぎ	4	バター	1.5	たまねぎ	15
本みりん	1	清酒	0.5	マッシュルーム(水煮)	8	油(サラダ)	1	たまねぎ	7
きび砂糖	2	本みりん	2	グリンピース(冷凍)	5	ケチャップ	10	ひじき(干し)	0.3
油揚げ	4.7	ごま油	0.5	油(サラダ)	0.3	チーズ	3	干しいたけ(乾)	1
ひじき(干し)	0.3	トウモロコシ	0.1	食塩	0.5	トマト缶詰	15	グリンピース(冷凍)	5
醤油(濃口)	2	豚肉も	13	カレー粉	0.4	小麦粉(薄力粉)	3	油(サラダ)	0.5
赤みそ	1.5	醤油(濃口)	1.3			中濃ソース	2	きび砂糖	2
本みりん	1	清酒	1			醤油(濃口)	0.8	本みりん	0.8
きび砂糖	1.5	しょうが	0.3			食塩	0.05	食塩	0.25
清酒	1	しょうが	20			黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.05
一味唐辛子	0.01	たまねぎ	15			ナツメグ	0.03	角がら(スープ用)	15
水(飲料水)	0.5	シシトウ(冷凍・塩味)	12			赤ワイン	1	豚骨(スープ用)	15
	10							昆布(だし用)	0.7
味噌汁		創価産たらフライ		揚げえびシュウマイ		味噌汁		ししやまフライ	
にんにく	45	創価産たらフライ	40	えびシュウマイ	36	にんじん	1	カラフルししやま	40
油揚げ	10	油(サラダ)	0.3	たまねぎ	20	しょうが	0.6	(子持ち)	1
白みそ	4.5	ほうれんそう	10	長ねぎ	10	きんぎょ	10	清酒	1
赤みそ	4	長ねぎ	10	なす	25	ミックスチーズ	10	小麦粉(薄力粉)	4
むろあじ(だし用)	2.2	ピーター	2	なす	25	パンチーズ	2	全卵	4
昆布(だし用)	1	ホルンコーン(冷凍)	10	白すりごま	48	パン粉(乾燥)	1	パン粉(乾燥)	4
水(飲料水)	155	鶏がら(スープ用)	15	醤油	2.5	乾燥バサレ	0.03	白ごま	2
		白すりごま	1	きび砂糖	1.5			青のり(素干し)	0.1
からし和え		ヨーグルト和え		ごま和え		ごはんチップサザダ		磯和え	
ハム(ロース)	3	ヨーグルト(金無糖)	30	ほうれんそう	20	ハム(ロース)	5	ごまかつ	20
ほうれんそう	20	みかん缶詰	30	なす	25	きんぎょ	10	もみり	0.3
はくさい	50	黄桃缶詰	25	もやし	48	白すりごま	48	醤油	4
醤油	2.3	なす	25	白すりごま	48	醤油	2.5	きび砂糖	0.8
きび砂糖	0.18	ヨーグルト(金無糖)	30	白すりごま	2.5	きび砂糖	0.5	ごま油	0.3
からし	0.08	ミネラルウォーター	10	醤油	2.5	きび砂糖	0.5	トウモロコシ	0.15
		ミネラルウォーター	10	きび砂糖	1.5	きび砂糖	0.5	白ごま	12
		ミネラルウォーター	10						
きなこボテ		☆豆腐入りカレーピラフ		☆豚ミックス丼		紅まどんな		エニルギー	
フレンチボテ	85	豆腐入りカレーピラフ	240	ハム(ロース)	5	豚ミックス丼	30	エニルギー	695Kcal
揚げ油		豆腐入りカレーピラフ		きんぎょ	10	たばく質	31.0g	エニルギー	680Kcal
きな粉	3.5	豆腐入りカレーピラフ		白すりごま	48	カルシウム	381mg	カルシウム	25.0g
きび砂糖	3.5	豆腐入りカレーピラフ		醤油	2.5			カルシウム	47.6mg
きな粉	3.5	豆腐入りカレーピラフ		黒ごしょう	0.03				
きび砂糖	3.5	豆腐入りカレーピラフ		白ごま(むき)	1				
		豆腐入りカレーピラフ							

12月12日(金)

12月13日(土)

12月14日(日)

12月15日(月)

12月16日(火)

12月17日(水)

12月18日(木)

12月19日(金)

12月20日(土)

12月21日(日)

牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206	牛 乳	206
コップ半分				65					
ミートパスタグラタン		豚肉入りカレーピラフ		豚肉入りカレーピラフ		豚肉入りカレーピラフ		豚肉入りカレーピラフ	
マカロニ(乾)	30	豚肉入りカレーピラフ	15	豚肉入りカレーピラフ	15	豚肉入りカレーピラフ	15	豚肉入りカレーピラフ	15
豚肉もひき肉	15	しょうが	0.5	しょうが	0.5	しょうが	0.5	しょうが	0.5
しょうが	0.5	にんにく	0.5	にんにく	0.5	にんにく	0.5	にんにく	0.5
たまねぎ	20	たまねぎ	60	たまねぎ	60	たまねぎ	60	たまねぎ	60
にんにく	25	にんにく	25	にんにく	25	にんにく	25	にんにく	25
マッシュルーム(水煮)	8	マッシュルーム(水煮)	8	マッシュルーム(水煮)	8	マッシュルーム(水煮)	8	マッシュルーム(水煮)	8
ソーセージ	2	ソーセージ	2	ソーセージ	2	ソーセージ	2	ソーセージ	2
厚揚げ	30	厚揚げ	30	厚揚げ	30	厚揚げ	30	厚揚げ	30
油(サラダ)	0.5	油(サラダ)	0.5	油(サラダ)	0.5	油(サラダ)	0.5	油(サラダ)	0.5
かつくり粉	1.5	かつくり粉	1.5	かつくり粉	1.5	かつくり粉	1.5	かつくり粉	1.5
小麦粉(薄力粉)	3	小麦粉(薄力粉)	3	小麦粉(薄力粉)	3	小麦粉(薄力粉)	3	小麦粉(薄力粉)	3
バター	1.5	バター	1.5	バター	1.5	バター	1.5	バター	1.5
油(サラダ)	1	油(サラダ)	1	油(サラダ)	1	油(サラダ)	1	油(サラダ)	1
ケチャップ	10	ケチャップ	10	ケチャップ	10	ケチャップ	10	ケチャップ	10
チーズ	3	チーズ	3	チーズ	3	チーズ	3	チーズ	3
トマト缶詰	15	トマト缶詰	15	トマト缶詰	15	トマト缶詰	15	トマト缶詰	15
小麦粉(薄力粉)	3	小麦粉(薄力粉)	3	小麦粉(薄力粉)	3	小麦粉(薄力粉)	3	小麦粉(薄力粉)	3
中濃ソース	2	中濃ソース	2	中濃ソース	2	中濃ソース	2	中濃ソース	2
きび砂糖	0.8	きび砂糖	0.8	きび砂糖	0.8	きび砂糖	0.8	きび砂糖	0.8
食塩	0.05	食塩	0.05	食塩	0.05	食塩	0.05	食塩	0.05
黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.03
ナツメグ	0.03	ナツメグ	0.03	ナツメグ	0.03	ナツメグ	0.03	ナツメグ	0.03
赤ワイン	1	赤ワイン	1	赤ワイン	1	赤ワイン	1	赤ワイン	1
鶏がら(スープ・濃縮)	30	鶏がら(スープ・濃縮)	30	鶏がら(スープ・濃縮)	30	鶏がら(スープ・濃縮)	30	鶏がら(スープ・濃縮)	30
水(飲料水)	4	水(飲料水)	4	水(飲料水)	4	水(飲料水)	4	水(飲料水)	4
味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
はくさい	35	はくさい	35	はくさい	35	はくさい	35	はくさい	35
油揚げ	10	油揚げ	10	油揚げ	10	油揚げ	10	油揚げ	10
白みそ	4.5	白みそ	4.5	白みそ	4.5	白みそ	4.5	白みそ	4.5
赤みそ	4	赤みそ	4	赤みそ	4	赤みそ	4	赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2	むろあじ(だし用)	2.2	むろあじ(だし用)	2.2	むろあじ(だし用)	2.2	むろあじ(だし用)	2.2
昆布(だし用)	1	昆布(だし用)	1	昆布(だし用)	1	昆布(だし用)	1	昆布(だし用)	1
水(飲料水)	165	水(飲料水)	165	水(飲料水)	165	水(飲料水)	165	水(飲料水)	165
りんご		りんご		りんご		りんご		りんご	
りんご	55	りんご	55	りんご	55	りんご	55	りんご	55
エニルギー		エニルギー		エニルギー		エニルギー		エニルギー	
エニルギー	843Kcal	エニルギー	843Kcal	エニルギー	843Kcal	エニルギー	843Kcal	エニルギー	843Kcal
たばく質	31.0g	たばく質	31.0g	たばく質	31.0g	たばく質	31.0g	たばく質	31.0g
カルシウム	381mg	カルシウム	381mg	カルシウム	381mg	カルシウム	381mg	カルシウム	381mg
☆豚ミックス丼		☆豚ミックス丼		☆豚ミックス丼		☆豚ミックス丼		☆豚ミックス丼	
はくさい	35	はくさい	35	はくさい	35	はくさい	35	はくさい	35
殺物酢	2	殺物酢	2	殺物酢	2	殺物酢	2	殺物酢	2
きび砂糖	0.5	きび砂糖	0.5	きび砂糖	0.5	きび砂糖	0.5	きび砂糖	0.5
醤油	2.5	醤油	2.5	醤油	2.5	醤油	2.5	醤油	2.5
黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.03	黒ごしょう	0.03
白ごま(むき)	1	白ごま(むき)	1	白ごま(むき)	1	白ごま(むき)	1	白ごま(むき)	1
エニルギー		エニルギー		エニルギー		エニルギー		エニルギー	
エニルギー	695Kcal	エニルギー	695Kcal	エニルギー	695Kcal	エニルギー	695Kcal	エニルギー	695Kcal
たばく質	25.0g	たばく質	25.0g	たばく質	25.0g	たばく質	25.0g	たばく質	25.0g
カルシウム	28.1mg	カルシウム	28.1mg	カルシウム	28.1mg	カルシウム	28.1mg	カルシウム	28.1mg
エニルギー		エニルギー		エニルギー		エニルギー		エニルギー	
エニルギー	680Kcal	エニルギー	680Kcal	エニルギー	680Kcal	エニルギー	680Kcal	エニルギー	680Kcal
たばく質	28.2g	たばく質	28.2g	たばく質	28.2g	たばく質	28.2g	たばく質	28.2g
カルシウム	47.6mg	カルシウム	47.6mg	カルシウム	47.6mg	カルシウム	47.6mg	カルシウム	47.6mg
エニルギー		エニルギー		エニルギー		エニルギー		エニルギー	
エニルギー	835Kcal	エニルギー	835Kcal	エニルギー	835Kcal	エニルギー	835Kcal	エニルギー	835Kcal

12月12日(金)

12月15日(月)

12月16日(火)

12月17日(水)

12月18日(木)

12月19日(金)

12月22日(月)

12月23日(火)

12月24日(水)

牛 牛乳 206
機割パンズ 65

牛 牛乳 206
牛 牛乳 206

牛 牛乳 206
牛 牛乳 206

牛 牛乳 206
牛 牛乳 206

牛 牛乳 206
ツイストパン 65

牛 牛乳 206
牛 牛乳 206

牛 牛乳 206
牛 牛乳 206

牛 牛乳 206
牛 牛乳 206

カレー・コロッケ・中濃ソース

ポテトコロッケ (カレー味) 60

揚げ油 10

中濃ソース 5

Feスライステーズ

スライステーズ 数入り 20

ポーククリームシチュー

豚肉(肩) 20

白ワイン 0.5

じゃがいも 50

たまねぎ 55

にんにく 25

乾燥ハヤシ 0.03

油(サラダ) 0.5

小麦粉(薄力粉) 5

バター 2.5

油(サラダ) 2

牛乳(調理用) 25

牛乳 10

チーズ 8

スキムミルク 10

食塩 0.6

白こしょう 0.06

白ワイン 1

鶏がらスープ(濃縮) 8

水(飲料水) 85

チキンナゲット

数個チキンナゲット 36

揚げ油 1

おおかふりかけ

しらす干し 5

清酒 0.5

醤油(濃口) 0.3

食塩 0.1

糸かつお 1

きき砂糖 0.2

切りりし 0.3

白こま 3

パイン缶詰

パイン缶詰(スライス) 45

エネルギー 898Kcal

たんぱく質 34.5g

カルシウム 782mg

エネルギー 795Kcal

たんぱく質 29.7g

カルシウム 533mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

一味唐辛子 0.02

白こしょう(だし用) 3

昆布(だし用) 2

水(飲料水) 265

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

食塩 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚) 20

醤油(濃口) 1.3

清酒 1

白米 10

油揚げ 22

ひきまき入り煮も 15

にんにく 7

板こんにやく 10

長ねぎ 8

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

とじめし(義理)

はいが精米 83

おおむぎ(米類麦) 7

醤油(濃口) 1.5

清酒 1

食塩 0.1

鶏肉スーパ(濃縮) 8

鶏肉もも 20

鶏肉もも 20

しょうが 0.5

清酒 1.5

たまねぎ 45

油(サラダ) 0.3

醤油(濃口) 4.5

清酒 1

たまねぎ 25

みきり 2.3

みきり 0.15

きき砂糖 1.5

ほっけのオートミールフライ

ほっけ(切り身) 40

清酒 1

食塩 0.15

黒こしょう 0.03

小麦粉(薄力粉) 4

全卵 5

オートミール 0.1

パン粉(乾燥) 50

揚げ油 1

白玉もち 30

かぼちゃのいとか煮

西洋かぼちゃ 35

あさり(乾) 12

きき砂糖 10

食塩 0.1

水(飲料水) 50

白玉もち 30

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 716Kcal

たんぱく質 27.3g

カルシウム 317mg

肉うどん

豚肉(肩) 120

豆腐(厚

☆根菜のスープカレー
ごはんとスープは別々です。