12月2日（月）

シーフードピラフ
牛乳
白花豆コロッケ
切り干し大根のサラダ

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
バター	2
白ワイン	1
食塩	0.4
ベーコン（バラ）	3
むきえび	10
白ワイン	0.5
あさり（水煮）	6
たんざくいか	5
白ワイン	0.5
たまねぎ	40
にんじん	15
マッシュルーム（水煮）	8
パセリ（乾）	0.08
油（サラダ）	0.2
食塩	0.4
白こしょう	0.05
牛乳	206
白花豆コロッケ	40
油（なたね）	4
切り干し大根	3
まぐろ・水煮	5
にんじん	5
もやし	15
きゅうり	10
白ごま（むき）	1
白みそ	1.5
醤油	1.7
穀物酢	2.5
きび砂糖	0.5
ごま油	1
からし	0.08

12月3日（火）

ご飯
牛乳
けんちん汁　味噌味
★いわしごまフライ半身
（卵除去食）
磯和え（小松菜・白菜）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
鶏肉もも	5
清酒	0.5
豆腐（木綿）	40
つきこんにゃく	15
にんじん	10
だいこん	25
ごぼう	10
長ねぎ	10
油（サラダ）	0.3
赤みそ	2.5
白みそ	3.7
清酒	1
むろあじ（だし用）	1.1
宗田（だし用）	1.1
昆布　（だし用）	1
水	120
いわし半身（まいわし）	15
醤油	1.2
清酒	0.4
しょうが生	0.3
小麦粉（薄力粉）	2
全卵	2
白ごま（むき）	3
黒ごま（いり）	1.5
パン粉	1.2
油（なたね）	0.9
こまつな	20
はくさい	45
切りのり	0.3
醤油	2.2

12月4日（水）

横割バンズ
牛乳
オニオンポタージュ
レバー入りメンチカツ
みかん

	(g)
横割バンズ	50
牛乳	206
ベーコン（バラ）	3
じゃがいも	20
たまねぎ	90
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
食塩	0.6
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
鶏がらスープ（濃縮）	8
水	76
レバー入りメンチカツ	50
油（なたね）	6
みかん	60

12月5日（木）

根菜のスープカレー
牛乳
フルーツカクテル

	(g)
白飯	80
豚肉肩	25
赤ワイン	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	30
油（なたね）	0.9
ごぼう	7
油（なたね）	0.6
にんじん	25
だいこん	20
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
トマト缶詰（ダイス）	4
醤油（濃口）	2
食塩	0.8
黒こしょう	0.01
カレー粉	0.5
チリパウダー	0.01
赤ワイン	0.8
鳥がら　（スープ用）	8
煮干し　（だし用）	0.5
昆布　（だし用）	0.7
水	110
牛乳	206
みかん缶詰	30
パイン缶詰	30
黄桃缶詰	20
なし缶詰	20
なつみかん缶詰	10
りんご（濃縮還元ジュース）	10
上白糖	2
白ワイン	1
水	10

12月6日（金）

しょうゆラーメン
牛乳
きなこポテト
りんご

	(g)
ソフトラーメン	100
豚肉もも	15
メンマ（塩蔵）	7
しょうが	0.5
にんにく	0.2
醤油（濃口）	0.3
清酒	1
油（サラダ）	0.5
つと	5
もやし	20
たまねぎ	10
にんじん	7
長ねぎ	10
ほうれんそう	10
くきわかめ	4
醤油	14
みりん風調味料	0.9
食塩	0.18
黒こしょう	0.04
鳥がら　（スープ用）	10
豚骨　（スープ用）	10
昆布　（だし用）	0.5
玉ねぎ　（スープ用）	2.5
にんじん（スープ用）	2.5
水	210
牛乳	206
フレンチポテト	75
油（なたね）	3
きな粉	3
きび砂糖	3.5
食塩	0.02
りんご	36.67

12月9日（月）

ビビンバ（小松菜）
牛乳
南瓜コロッケ
紅まどんな

	(g)
米（はいが精米）	55
おおむぎ（米粒麦）	7
清酒	1
醤油（濃口）	1
豚肉もも　ひき肉	20
焼き豆腐	20
メンマ（塩蔵）	10
長ねぎ	1
しょうが	0.2
にんにく	0.2
油（サラダ）	0.3
醤油（濃口）	3
きび砂糖	1.2
清酒	0.5
みりん風調味料	0.5
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.1
にんじん	10
こまつな	15
もやし	20
白ごま（むき）	1.5
長ねぎ	1
しょうが生	0.1
にんにく生	0.1
醤油	2
きび砂糖	0.5
穀物酢	0.5
ごま油	0.2
唐辛子一味	0.01
牛乳	206
かぼちゃコロッケ	40
油（なたね）	4.8
紅まどんな	30

12月10日（火）

ご飯
牛乳
肉片湯（ローペンタン）
ひじき春巻Fe
おかかふりかけ

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豚肉肩	15
しょうが	0.5
醤油（濃口）	0.8
清酒	0.2
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	3
にんじん	10
はくさい	30
干しいたけ（乾）	0.7
たけのこ（水煮）	7
長ねぎ	10
醤油（濃口）	4
食塩	0.3
黒こしょう	0.04
清酒	0.5
ごま油	0.3
鶏がらスープ（濃縮）	23
水	140
ひじき春巻Fe	33
油（なたね）	3.3
しらす干し	5
清酒	0.5
醤油（濃口）	0.3
食塩	0.1
てんさい糖	0.2
糸かつお	0.5
切りのり	0.3
青のり	0.1
白ごま（むき）	3

12月11日（水）

背割コッペ
牛乳
チキングラタン
道産にしんフライ
コールスローサラダ

	(g)
コッペパン　背割	50
牛乳	206
鶏肉もも	15
白ワイン	0.5
たまねぎ	55
マカロニ（乾）	10
にんじん	20
油（サラダ）	0.2
小麦粉（薄力粉）	5
バター	2
油（サラダ）	2
牛乳	20
豆乳	7
スキムミルク	5
チーズ（シュレッド）	3
食塩	0.6
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
鶏がらスープ（濃縮）	3
水	36
パン粉	2
バター	0.5
パセリ（乾）	0.04
道産にしんフライ	45
油（なたね）	4.5
キャベツ	30
にんじん	3
ホールコーン	15
穀物酢	2
油サラダ	1.5
上白糖	0.7
食塩	0.25
白こしょう	0.03
からし	0.03

12月12日（木）

ご飯
牛乳
豆腐のトロトロ煮
★ししゃも天ぷら1本
（卵除去食）
黄桃缶

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐（木綿）	100
鶏肉ももひき肉	20
こまつな	20
長ねぎ	10
にんじん	20
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
清酒	1
食塩	0.15
黒こしょう	0.03
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	2
鶏がらスープ（濃縮）	3
水	20
カラフトししゃも（子持ち）	20
清酒	0.5
小麦粉（薄力粉）	0.5
小麦粉（薄力粉）	2.5
全卵	2
水	3
油（なたね）	3.4
黄桃缶詰	60

12月13日（金）

パスタシーフードトマトソース
牛乳
フレンチポテト

	(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
フレンチポテト	75
油（なたね）	3
食塩	0.2
黒こしょう	0.02

12月16日（月）

ほうれん草ピラフ
牛乳
イカバーグ
★ヨーグルト和え
（乳除去食）
ケチャップソース

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
バター	2
食塩	0.5
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	5
にんじん	10
たまねぎ	40
にんにく	0.5
ホールコーン	10
油（サラダ）	0.5
食塩	0.3
黒こしょう	0.04
ほうれんそう	20
食塩	0.05
醤油	1
牛乳	206
イカハンバーグ	40
油（なたね）	2
みかん缶詰	25
パイン缶詰	25
黄桃缶詰	20
なし缶詰	20
なつみかん缶詰	10
ヨーグルト	30
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

12月17日（火）

ご飯
牛乳
さつま汁
★高野豆腐のフライ
（卵除去食）
あさりの佃煮

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豚肉肩	5
清酒	0.5
さつまいも	30
豆腐（木綿）	20
板こんにゃく	10
にんじん	10
だいこん	15
ごぼう	7
長ねぎ	8
油（サラダ）	0.3
赤みそ	2.4
白みそ	3.5
清酒	1
むろあじ（だし用）	1.1
宗田（だし用）	1.1
昆布　（だし用）	1
水	115
凍り豆腐	7.5
醤油	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	6
白ごま（むき）	1
油（なたね）	3.5
ごぼう	7
にんじん	3
あさり（水煮）	20
しょうが	1.5
きび砂糖	0.8
醤油（濃口）	2.2
清酒	0.8
みりん風調味料	1.6
水あめ	1.6
水	4

12月18日（水）

黒角食　1枚
牛乳
ワンタンスープ塩
★ほっけフライ
（卵除去食）
きなこクリーム

	(g)
黒角食	50
牛乳	206
ワンタン皮	10
豚肉肩	10
清酒	0.5
にんじん	7
ほうれんそう	10
もやし	10
メンマ（塩蔵）	10
長ねぎ	10
しょうが	0.5
にんにく	0.2
油（サラダ）	0.2
醤油（濃口）	0.9
清酒	0.5
食塩	0.8
黒こしょう	0.03
鳥がら　（スープ用）	8
豚骨　（スープ用）	8
昆布　（だし用）	0.5
煮干し　（だし用）	0.5
玉ねぎ　（スープ用）	1.5
にんじん（スープ用）	1.5
水	150
ほっけ	30
清酒	1
食塩	0.05
黒こしょう	0.02
小麦粉（薄力粉）	3
全卵	4
パン粉	5
油（なたね）	4.3
豆乳	28
きな粉	5
きび砂糖	5.5
コーンスターチ（とうもろこしでん粉）	1.2
食塩	0.05
バター	1

12月19日（木）

ご飯
牛乳
豚汁
釧路産たらザンギ
からし和え（ほうれん草・もやし・ちくわ）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豚肉肩	10
清酒	0.5
豆腐（木綿）	30
じゃがいも	20
板こんにゃく	10
にんじん	10
だいこん	15
たまねぎ	7
ごぼう	7
長ねぎ	10
しょうが	0.5
油（サラダ）	0.3
清酒	1
白みそ	2.6
赤みそ	2.5
むろあじ（だし用）	1.1
宗田（だし用）	1.1
昆布　（だし用）	1
水	100
釧路産たらザンギ	40
油（なたね）	4
焼き竹輪	5
ほうれんそう	20
もやし	40
醤油	2.3
きび砂糖	0.1
からし	0.05

12月20日（金）

肉うどん
牛乳
かぼちゃのいとこ煮
みかん

	(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	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
西洋かぼちゃ	30
あずき（乾）	10
きび砂糖	8
食塩	0.1
水	40
白玉もち	25
みかん	60

12月23日（月）

わかめごはん
牛乳
味噌汁（小松菜・厚揚げ）
鶏肉の照り焼き

	(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
厚揚げ	25
こまつな	20
白みそ	4.4
赤みそ	3.1
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水	135
鶏肉むね	40
醤油	0.5
清酒	1
しょうが生	0.5
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	2
小麦粉（薄力粉）	1.5
醤油（濃口）	3
きび砂糖	1.5
みりん風調味料	0.5
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	0.4
水	6

12月24日（火）

ご飯
牛乳
肉じゃが
揚げえびシュウマイ（2個）
おひたし（ほうれん草・もやし）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豚肉肩	15
大豆水煮	5
じゃがいも	60
たまねぎ	40
しらたき	20
にんじん	20
切り干し大根	1.5
さやいんげん	5
干しいたけ（乾）	0.5
しょうが	0.3
油（サラダ）	0.3
醤油（濃口）	5
てんさい糖	1.5
清酒	1
みりん風調味料	1
水	15
えびシュウマイ	36
油（なたね）	0.4
ほうれんそう	20
もやし	40
糸かつお	0.5
醤油	2.3

12月25日（水）

かぼちゃパン
牛乳
イタリアンスープ
十勝大豆コロッケ
▲いちごのデザート

	(g)
かぼちゃパン	50
牛乳	206
ベーコン（バラ）	3
じゃがいも	30
たまねぎ	25
にんじん	12
ホールコーン	10
パセリ（乾）	0.04
マカロニ（乾）	5
醤油（濃口）	1.8
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	23
鳥がら　（スープ用）	7
玉ねぎ　（スープ用）	2
水	95
十勝大豆コロッケ	50
油（なたね）	7.4
いちごのデザート	50