[献立予定表]

2023年9月度

1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
チキンライス		ラーメン		瑞浪米ごはん	,	麦ごはん		麦ごはん		栗ごはん	_	麦ごはん		もち米入りごは	はん	米粉コッペパ	ン	麦ごはん		ひじきごはん	h
精白米	55	<u>.</u>	180	精白米	72	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	65	委託麦飯	169	精白米	71	米粉パン	84	委託麦飯	169	精白米	65
おおむぎ !	5.5	牛乳		水	108	牛乳		牛乳		ぷちっとモチ玄米	7	牛乳		ぷちっとモチ玄米	7	牛乳		牛乳		おおむぎ	6.5
水	90.7	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	牛乳	206	水	99	牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	130
白ワイン	1.5	焼き餃子		牛乳	206	しそひじき		みそカツ		酒	2	ささみのレモン	風味	牛乳		細長ハンバー	グ	夏野菜カレ-		こいくちしょうゆ	1.5
なたね油 (0.3	ぎょうざ	54	鮎の米粉揚に	۴	しそ味ひじき	8	豚ロース	60	酒	1	鶏ささ身	45	牛乳	206	細長ハンバーグ	50	なたね油	0.5	酒	1.5
鶏モモ肉	20	なたね油	1	あゆ	50	厚揚げのそぼろあん	かけ	小麦粉	1	三温糖	1	酒	2	豚キムチ		なたね油	0.5	にんにく	0.8	本みりん	0.7
食塩	0.1	中華サラダ		酒	3	生揚げ	50	小麦粉	6	食塩	0.05	食塩	0.1	なたね油	0.2	スライスチース	Z"	豚モモ	20	なたね油	0.3
白こしょう	0.01	キャベツ	20	こいくちしょうゆ	2	しょうが	0.5	白こしょう	0.01	< <i>い</i>	30	白こしょう	0.02	にんに<	0.3	スライスチーズ	15	たまねぎ	30	鶏モモ肉	12
白ワイン	1	こまつな	20	米粉	2	中ざら糖	5.5	パン粉	13	本みりん	1	でんぷん	6	豚モモ	65	トマトとコーンのス	ニープ	にんじん	15	酒	1
たまねぎ	12	きゅうり	15	でんぷん	4	本みりん	1	米油	4	牛乳		米粉	3	酒	2	トヘト	35	水	50	油揚げ	5
にんじん	6	中華ドレッシング	6	米油	4	こいくちしょうゆ	2	赤みそ	3	牛乳	206	米油	4	こいくちしょうゆ	0.5	とうもろこし	15	ロリエ	0.05	ひじき	6
マッシュルーム(水煮)	3	しょうゆラーメング	の汁	磯和え		水	11.5	合わせみそ	1.3	さんまのみぞれ	ほ煮	中ざら糖	3.5	ひじき	2	にんじん	10	ソテードオニオン	3	赤こんにゃく	8
コンソメスープの素 (0.5	なたね油	0.5	にんじん	5	鶏胸肉ミンチ	20	中ざら糖	3.7	さんまみぞれ煮	50	うすくちしょうゆ	1	白菜キムチ	12	ロースハム	7	トマト	10	三温糖	1.5
トマトケチャップ 1	14.5	にんにく	0.5	キャベツ	25	でんぷん	0.5	本みりん	1.3	わかめの酢の	物	レモン果汁	2.5	えだまめ	5	コンソメスープの素	0.7	なす	10	こいくちしょうゆ	1.2
		焼き豚	10	ほうれんそう	20			トマトケチャップ	1.3	キャベツ	10	水		にら	3	うすくちしょうゆ	3.5	レンズまめ	8	本みりん	1
牛乳	-	厚削り節	2	こいくちしょうゆ	2	つぼ漬け和え		和風だしの素	0.08	きゅうり	9	金平ごぼう	-	ナムル		パセリ	0.03	かぼちゃ	25	和風だしの素	0.35
牛乳 2	206			本みりん		つぼ漬け	4			わかめ	0.9	なたね油		にんじん	5			スープストック		えだまめ	5
ホキのレモン風味	_	なると		上白糖		だいこん	35			上白糖		ごぼう		だいこん	40	フルーツポン		トマトケチャップ	5		
	_	もやし				きゅうり		にんじん	_	穀物酢	1	にんじん	1	ほうれんそう		みかん(シロップ漬け)	_	チャツネ	_	牛乳	206
酒		たけのこ	10	沢煮椀	0.23	塩こんぶ		キャベツ		食塩	1	赤こんにゃく		コチュジャン		みかん冷凍		ウスターソース	8	太刀魚の漬け	
	-1	とうもろこし		なたね油	1	穀物酢		食塩		しろしょうゆ		中ざら糖		こいくちしょうゆ		ひとけてひたれ パイナップル(シロップ漬)		こいくちしょうゆ			60
				豚モモ		三温糖	2		0.1	なめこのみそ		和風だしの素		穀物酢		黄桃(シロップ漬)		牛乳	1	酒	2.2
		こいくちしょうゆ	5		20	二価福 白みそ汁			0.2	煮干し	2.5			三温糖		貝伽(シロッフ漬) りんご(シロップ漬)					
でんぷん				酒 ごぼう	۷	煮干し	2.5			煮干し 水		-						米粉	1	こいくちしょうゆ	0.5
米油		本みりん						ごぼう		_	1	こいくちしょうゆ	1	ごま油	_	アセロラジュレ	15	カレー粉		本みりん	
				だいこん		たまねぎ		こんにゃく		たまねぎ	1	白いりごま	1	ワカメスープ	-			シュレッドチーズ	2		0.3
うすくちしょうゆ				たけのこ		じゃがいも		だいこん		なめこ		ごま油	-	水	120			えだまめ	5	彩り和え	
レモン果汁			0.02			油揚げ		さといも		油揚げ	3		-	ぶなしめじ	10			根々スナック		とうもろこし	7
水	_	はくさい		厚削り節		えのきたけ		水		合わせみそ		水		とうもろこし	10			さつまいも	1	赤ピーマン	5
ごぼうのサラダ	\rightarrow	ねぎ		干し椎茸		白みそ		厚削り節		木綿豆腐		厚削り節		冷凍サイコロ豆腐	10			大豆		キャベツ	25
	35	白いミルクプリ		うすくちしょうゆ		こまつな	15			ねぎ	7	たまねぎ		シャンタン	1			ごぼう	1	こまつな	20
	- F	白いミルクプリン	60			わかめ		うすくちしょうゆ				なす		うすくちしょうゆ				米粉		こいくちしょうゆ	2
きゅうり	15			ねぎ	_	水	120	食塩	0.2	なし	20	油揚げ	3	食塩	0.15			米油	2	本みりん	1
香ごまドレッシング	6			スイートポテト	,			木綿豆腐	20			日吉みそ	8	白こしょう	0.01			ゆかり粉	0.3	三温糖	0.5
オニオンスープ	,			お米deスイートポテト	30			ねぎ	8			木綿豆腐	20	ねぎ	5			青のり粉	0.1	和風だしの素	0.05
なたね油 (0.3											ねぎ	8	わかめ	0.5			寒天サラダ		花かつお	0.5
ロースハム	7													冷凍みかん				細寒天	1	えのきのすま	し汁
たまねぎ	50													冷凍みかん	74			にんじん	3	水	120
食塩	0.06																	とうもろこし	5	厚削り節	3
白こしょう	0.01																	キャベツ	10	糸かまぼこ	8
にんじん	10																	きゅうり	10	えのきたけ	15
エリンギ	8																	香ごまドレッシング	6	たまねぎ	15
水 1	120																			本みりん	1
ソテードオニオン	10																			うすくちしょうゆ	3
コンソメスープの素	1																			食塩	0.15
こいくちしょうゆ	1																			ねぎ	6
	0.1																			りんごゼリ-	
																				りんごゼリー	50
																		L	-	1,,000	. 50

19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
玄米ごはん		麦ごはん		麦ごはん		もち米入りごは	ん	うどん		赤しそごはん	,	黒コッペパン	/	麦ごはん		枝豆ごはん	
精白米	68	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	71	うどん	200	精白米	72	黒パン	90	委託麦飯	169	精白米	66
玄米	12	牛乳		牛乳		ぷちっとモチ玄米	7	牛乳		おおむぎ	7	牛乳		牛乳		もち麦	5
水	120	牛乳	206	牛乳	206	水	132	牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	109
牛乳		鯖のみそ煮		チキン南蛮		牛乳		日吉みそうどん	の汁	ゆかり粉 1.15		鶏肉のマスタード焼き		鮭の塩焼き		酒	2.1
牛乳	206	さばみそ煮	60	若鶏もも	50	牛乳	206	水	130	牛乳		若鶏もも	1	サーモン	50	炊き込みわかめ	1.1
コムスン(ベトナ	ム)	おかか和え		こいくちしょうゆ	1	豚とポテトの日吉みる	そ和え	厚削り節	2.5	牛乳	206	白ワイン	2	酒	0.5	えだまめ	12
豚モモ	60	とうもろこし	7	酒	2	豚モモ	30	鶏モモ肉	9	豆腐ナゲット		本みりん	1	食塩	0.1	牛乳	
にんにく	0.5	にんじん	13	でんぷん	6	しょうが	0.2	焼きかまぼこ	6	豆腐ナゲット	40	こいくちしょうゆ	2	なたね油	0.5	牛乳	206
ナンプラー	4	キャベツ	30	米粉	4	うすくちしょうゆ	0.5	干し椎茸	0.5	なたね油	3	にんにく	0.2	煮あえ		竹輪の磯辺揚	げ
はちみつ	2	きゅうり	5	米油	3	酒	0.6	きくらげ	0.3	白菜のしのだ和	ね	粒入りマスタード	1	にんじん	5	竹輪	20
レモン果汁	3	こいくちしょうゆ	1.5	三温糖	2.5	でんぷん	3	まいたけ	3	油揚げ	5	食塩	0.1	だいこん	37	青のり粉	0.1
水	15	本みりん	1	酒	2	じゃがいも	30	トムト	2	はくさい	40	白こしょう	0.01	れんこん	11	ベーキングパウダー	0.2
食塩	0.1	三温糖	0.4	穀物酢	3	米油	3	はくさい	7	こまつな	10	なたね油	1	油揚げ	3	小麦粉	10
白こしょう	0.01	和風だしの素	0.1	こいくちしょうゆ	2	日吉みそ	2.5	本みりん	3	うすくちしょうゆ	1	粉吹き芋		こんぶ	0.2	米油	6
こねぎ	5	花かつお	0.5	本みりん	1	中ざら糖	2.5	日吉みそ	8	上白糖	0.5	じゃがいも	60	穀物酢	3	ひじきの煮付	け
チンゲン菜の和え物		たぬき汁		水	3	本みりん	1	ほうれんそう	20	塩こんぶ	0.5	パセリ	0.03	上白糖	3.5	なたね油	0.1
にんじん	7	水	100	1食タルタルソース	8	酒	3	ねぎ	6	花かつお	1.5	食塩	0.4	食塩	0.24	にんじん	11
キャベツ	10	厚削り節	3	かぼちゃの煮	- 物	高野豆腐の煮	物	香り和え		炊き合わせ		ジュリエンヌス-	ープ	呉汁		ひじき	2.2
チンゲンサイ	30	だいこん	10	かぼちゃ	70	にんじん	5	にんじん	6	なたね油	0.2	ベーコン	9	煮干し	2.5	赤こんにゃく	9
こいくちしょうゆ	2	えのきたけ	6	上白糖	1	干し椎茸	1	キャベツ	30	鶏もも肉	30	にんじん	8	たまねぎ	25	こんにゃく	8
穀物酢	2.5	ごぼう	10	和風だしの素	0.5	水	30	きゅうり	8	さといも	16	エリンギ	5	えのきたけ	7	オイルツナ	7
三温糖	2	こんにゃく	10	本みりん	1	うすくちしょうゆ	1.5	千切だいこん漬	8	ごぼう	25	水	120	日吉みそ	8	中ざら糖	1.4
春雨スープ		さつま揚げ	8	こいくちしょうゆ	2.2	三温糖	1.3	かおり粉	0.2	干し椎茸	1	だいこん	20	大豆	4.5	和風だしの素	0.2
水	120	うすくちしょうゆ	3.6	かき玉汁	-	本みりん	1.7	大学芋		たけのこ	15	キャベツ	20	食塩	0.03	水	10
ロースハム	8	食塩	0.18	厚削り節	2.5	和風だしの素	0.5	さつまいも	65	こんにゃく	25	コンソメスープの素	1.2	木綿豆腐	25	本みりん	1
たけのこ	15	酒	1	焼きかまぼこ	5	凍り豆腐	8	米油	2.5	にんじん	7	食塩	0.07	わかめ	0.3	こいくちしょうゆ	1.4
干し椎茸	1	木綿豆腐	13	たまねぎ	20	こまつな	20	こいくちしょうゆ	1.3	水	50	白こしょう	0.01	ねぎ	8	さやいんげん	6
きくらげ	0.3	しょうが	0.6	ぶなしめじ	8	冬瓜汁		上白糖	6	中ざら糖	2	うすくちしょうゆ	1.2	水	120	月菜汁	
はるさめ	2	ねぎ	5	うすくちしょうゆ	3	水	120	水	1.2	和風だしの素	0.5					煮干し	2
酒	1	おはぎ	_	食塩	0.05	厚削り節	2.5	黒いりごま	0.35	玉はんぺん	25					鶏モモ肉	10
鶏ガラスープ	1.8	おはぎ(きなこ)	30	でんぷん	0.8	糸かまぼこ	7			本みりん	1					さといも	1
チキンブイヨン	0.8			殺菌液卵	15	とうがん	50			こいくちしょうゆ	3.1					だいこん	10
うすくちしょうゆ	2			チンゲンサイ	13	ぶなしめじ	8			さやいんげん	10					日吉みそ	7
オイスターソース	0.5			水	120	酒	1			巨峰						こまつな	10
食塩	0.3					うすくちしょうゆ	3			巨峰	15					水	110
白こしょう	0.01					食塩	0.1									月見だんご	
こまつな	8					でんぷん	1									月見団子	20
パインゼリー						ねぎ	7										
パインゼリー	70					ヨーグルト		1									
						ヨーグルト	70	1									

2023年10月度

2日(月)		3日(火)						
麦ごはん		もち米入りごはん						
	169		71					
牛乳		ぷちっとモチ玄米	7					
牛乳	206	水	132					
揚げだし豆腐		牛乳						
揚げだし豆腐 米油 水 厚削り節 上白糖 本みりん	60	牛乳	206					
米油	5	鶏肉のあぶり類	ŧき					
水	14	若鶏もも	60					
厚削り節	0.5	白こしょう	0.02					
上白糖	1	食塩	0.2					
		にんにく	0.4					
うすくちしょうゆ	2.3	レモン果汁 こいくちしょうゆ	4					
食塩	0.05	こいくちしょうゆ	3					
しょうが	0.2	酒	3					
おかか和え		なたね油	0.5					
とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり こいくちしょうゆ 本みりん	7	塩昆布和え						
にんじん	5	ぶなしめじ	8					
キャベツ	30	はくさい	8 50 10 1 0.2					
きゅうり	5	きゅうり	10					
こいくちしょうゆ	1.5	塩こんぶ	1					
本みりん	1	昆布茶	0.2					
三温糖		五目汁						
和風だしの素	0.1	なたね油	0.2					
花かつお	0.5	豚モモ	9					
豚汁		五目汁 なたね油 豚モモ 酒 ごぼう だいこり 厚うすくちしょうゆ 食 本綿豆腐	1					
豚モモ	20	ごぼう	9					
酒	2	だいこん	20					
ごぼう	8	厚削り節	2					
豚モモ 酒 ごぼんじん たこんしにゃく たまねぎ りげそ おき	10	うすくちしょうゆ	3					
赤こんにゃく	8	食塩	0.15					
だいこん	15	木綿豆腐	12					
たまねぎ	10	ねぎ	7					
水	80	水	130					
厚削り節	1	陶ウエハース						
油揚げ	2	陶ウエハース	5.5					
赤みそ	7							
ねぎ	8							
りんご								
りんご	25							
<u> </u>								