

[献立予定表]

2023年11月度

1日(水)		2日(木)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)			
麦ごはん		麦ごはん		きしめん		新米ごはん		食パン		麦ごはん		ひじきごはん		うどん		菜めし		麦ごはん		麦ごはん			
委託麦飯	169	委託麦飯	169	きしめん	200	精白米	72	食パン	84	委託麦飯	169	精白米	55	うどん	200	精白米	71	委託麦飯	169	委託麦飯	169		
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	水	108	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	水	90	牛乳	206	水	113	牛乳	206	牛乳	206
のり佃煮	8	友禅ご飯の具	18	豚肉のかりん揚げ	45	牛乳	206	鯿フライ	66	豆腐ナゲット	40	酒	1	竹輪の磯辺揚げ	1.8	菜めしのもと	1.8	瑞波ポークのバラ焼き		納豆			
のり佃煮	8	炒り卵	4	豚モモ	45	鮭の塩焼き	50	アジ開きフライ	66	豆腐ナゲット	40	こいくちしょうゆ	1.6	竹輪	20	牛乳	206	なたね油	0.15	一食納豆	30		
鯖の塩焼き	60	水	4	うすくちしょうゆ	0.6	銀ざけ	50	米油	5	なたね油	3	本みりん	0.3	青のり粉	0.1	牛乳	206	にんにく	0.7	焼きししゃも			
さば	0.5	酒	1	しょうが	0.6	酒	0.5	とんかつソース1食	0.6	いかと里芋の煮つけ	0.6	なたね油	0.3	ベーキングパウダー	0.2	鶏とレバーのケチャップ和え		豚モモ	45	ししゃも	36		
酒	0.5	食塩	0.1	うすくちしょうゆ	2	食塩	0.1	塩ゆでキャベツ	3.5	こいくちしょうゆ	3.5	若鶏モモ肉	12	小麦粉	10	鶏レバー竜田揚げ	12	酒	2.5	なたね油	0.2		
なたね油	0.5	しょうが	0.2	米油	4	香りおえ	40	キャベツ	40	本みりん	3.5	油揚げ	5	金平ごぼう	0.5	こいくちしょうゆ	0.5	りんごピューレ	4	とうもろこし	7		
切り干し大根の煮付け	0.5	若鶏胸肉ミンチ	25	三温糖	2.8	にんじん	5	食塩	0.1	中ざら糖	2.5	ひじき	5.5	なたね油	0.3	酒	2	はちみつ	1	にんじん	5		
なたね油	0.5	にんじん	10	こいくちしょうゆ	1.8	キャベツ	30	トマトスープ	30	和風だしの素	0.5	こんにやく	8	ごぼう	30	しょうが	0.3	こいくちしょうゆ	2	キャベツ	30		
にんじん	5	根みつば	4	水	8	きゅうり	8	オリーブ油	1.5	水	6	三温糖	1.5	にんじん	10	でんぶん	8	本みりん	1.2	きゅうり	5		
干し椎茸	1	1食さざみのり	0.3	彩りおえ	8	千切だいこん漬	8	たまねぎ	30	いか	25	こいくちしょうゆ	1.2	赤こんにやく	10	米油	3	三温糖	0.3	こいくちしょうゆ	1.5		
切干しだいこん	7	つぼ漬けおえ	7	とうもろこし	7	かおり粉	0.2	セロリー	2	さといも	42	本みりん	1	中ざら糖	1.4	トマトケチャップ	4	コチュジャン	0.6	本みりん	1		
油揚げ	3	だいこん	37	赤ピーマン	5	おでん	30	トマト	30	さいりげん	5	和風だしの素	0.35	和風だしの素	0.1	白みそ	0.6	こんぶ豆		三温糖	0.5		
水	15	赤ピーマン	5	キャベツ	30	水	30	水	160	水菜のすまし汁	5	えだまめ	5	水	7	上白糖	3	大豆	16	和風だしの素	0.1		
中ざら糖	1.9	きゅうり	20	こまつな	20	厚削り節	2	ローズハム	10	厚削り節	2.5	牛乳	206	こいくちしょうゆ	2.3	本みりん	4	食塩	0.1	花かつお	0.5		
和風だしの素	0.25	穀物酢	2	こいくちしょうゆ	2	だいこん	45	じゃがいも	10	焼きかまぼこ	7	牛乳	206	白いりごま	1	こまつなの和え物		水	1	日吉みそ汁			
酒	1	三温糖	2	本みりん	1	こんにやく	25	白いんげん豆	5	ごぼう	10	鰹のあんからめ	10	ごま油	0.3	にんじん	5	中ざら糖	5	水	130		
本みりん	1	つぼ漬け	4	三温糖	0.5	中ざら糖	2	チキンコンソメ	1.5	えのきたけ	9	かつお	50	きつねうどんの汁	50	だいこん	35	こんぶ	0.5	煮干し	2.5		
こいくちしょうゆ	2	塩こんぶ	0.8	和風だしの素	0.05	酒	2	食塩	0.15	みずな	13	うすくちしょうゆ	0.5	厚削り節	3	こまつな	35	こいくちしょうゆ	2	えのきたけ	7		
さいりげん	4	呉汁	0.5	本みりん	2	白こしょう	0.01	本みりん	2	白こしょう	0.01	酒	2	若鶏モモ肉	15	こいくちしょうゆ	1.8	本みりん	1	たまねぎ	20		
たまねぎ汁	2.5	煮干し	2.5	きしめん汁	4.5	こいくちしょうゆ	4.5	かみかみ大豆	7	うすくちしょうゆ	3	しょうが	2	焼きかまぼこ	7	三温糖	0.5	けんちん汁		けんちん汁	15		
水	100	えのきたけ	7	厚削り節	3	さといも	30	かみかみ大豆(黒豆)	7	食塩	0.15	でんぶん	8	たまねぎ	20	本みりん	1	なたね油	0.2	かぼちゃ	30		
厚削り節	3	はくさい	20	若鶏モモ肉	15	こんぶ	1	わかめ	0.3	わかめ	0.3	米油	4	はくさい	15	和風だしの素	0.1	ごぼう	8	日吉みそ	8		
だいこん	10	冷凍サイコロ豆腐	25	焼きかまぼこ	7	うずら卵	25	水	120	水	120	三温糖	3.2	油揚げ	4	もずくスープ		こんにやく	10	ねぎ	8		
えのきたけ	6	日吉みそ	8	たまねぎ	20	玉はんぺん	25					こいくちしょうゆ	2	干し椎茸	1.2	水	130	だいこん	15				
ごぼう	10	大豆	4.5	はくさい	15							水	7	酒	1	糸かまぼこ	10	さといも	15				
こんにやく	10	食塩	0.03	油揚げ	2							磯和え		本みりん	3	もずく	11	水	100				
さつま揚げ	8	ねぎ	6	干し椎茸	1.2							にんじん	7	こいくちしょうゆ	6	きくらげ	0.3	厚削り節	2.5				
うすくちしょうゆ	3.6	わかめ	0.3	酒	1							キャベツ	30	ねぎ	8	ぶなしめじ	8	酒	1				
食塩	0.18	水	120	本みりん	3							ほうれんそう	20	水	130	シヤンタン	1	うすくちしょうゆ	4.5				
酒	1	みかんゼリー	6	こいくちしょうゆ	6							本みりん	1			柿	1	うすくちしょうゆ	0.2				
木綿豆腐	13	みかんゼリー	70	ねぎ	8							こいくちしょうゆ	2.2	かき	40	食塩	0.1	木綿豆腐	20				
しょうが	0.6			水	130							上白糖	0.5			白こしょう	0.02	ねぎ	8				
ねぎ	5											焼ばらのり	0.3			ねぎ	7						
												豆腐のすまし汁				ミルクプリン							
												厚削り節	2.5			ミルクプリン	80						
												たまねぎ	20										
												えのきたけ	7										
												うすくちしょうゆ	3										
												食塩	0.15										
												本みりん	1										
												木綿豆腐	20										
												こまつな	10										
												水	120										
												のむヨーグルト											
												のむヨーグルト	80										

17日(金)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)	
玄米ごはん		赤飯		たこのパジルライス		米粉食パン		新米ごはん		麦ごはん		さつまいもわかめご飯		麦ごはん		麦ごはん	
精白米	64	赤飯	176	精白米	58	米粉パン	84	精白米	77	委託麦飯	169	精白米	70	委託麦飯	169	委託麦飯	169
玄米	11.5	ごま塩	1	もち麦	4	牛乳	206	水	116	牛乳	206	酒	2	牛乳	206	牛乳	206
水	113	ごま塩	1	水	95	牛乳	206	牛乳	206	鶏肉の照り焼き	206	水	97	大豆と小魚のあえもの		春巻き	206
牛乳	206	牛乳	206	白ワイン	2	照り焼きハンバーグ	206	牛乳	206	鶏肉の照り焼き	206	水	97	大豆と小魚のあえもの		春巻き	206
油淋鶏	206	鯖の西京焼き	206	オリーブ油	1	ハンバーグ	60	鯖のソース煮	60	若鶏もも	60	さつまいも	23	大豆	11	春巻き	35
若鶏もも	60	さわら西京漬	50	たこ	30	なたね油	0.5	さば	60	しょうが	0.8	炊き込みわかめ	1	味付き小魚	4	米油	4
にんにく	0.8	なたね油	1	食塩	0.15	こいくちしょうゆ	1	でんぶん	2	酒	2.8	牛乳	206	こいくちしょうゆ	0.3	にんじん	5
しょうが	0.8	煮あえ	0.7	スープストック	0.7	本みりん	1	米粉	3	こいくちしょうゆ	0.9	牛乳	206	本みりん	0.2	キャベツ	20
こいくちしょうゆ	1	にんじん	5	パセリ	0.1	三温糖	0.6	米油	2.5	なたね油	0.5	小えびのかりかり揚げ	40	酒	0.2	キャベツ	20
酒	2	だいこん	37	パジル	0.03	酒	1	ウスターソース	2	こいくちしょうゆ	2	えび唐揚げ	40	三温糖	1.9	荳ワカメ	1.1
でんぶん	8	れんこん	11	牛乳	206	しょうが	0.2	こいくちしょうゆ	2	本みりん	2	米油	3	福神漬け和え	20	きゅうり	20
米油	4	油揚げ	3	牛乳	206	水	7.8	上白糖	2.3	三温糖	1	湯菜のごま入りお浸し	1	きゅうり	15	三温糖	1
にんにく	0.4	こんぶ	0.2	フライドチキン	206	でんぶん	0.2	しょうが	0.8	酒	1	キャベツ	30	だいこん	40	こいくちしょうゆ	1.5
しょうが	0.4	穀物酢	3	フライドチキン	206	フラワーサラダ	206	酒	1	水	6.8	こまつな	20	福神漬	20	ごま油	0.5
ねぎ	3	上白糖	3.5	若鶏もも	50	ブロッコリー	29	水	3	でんぶん	0.2	にんじん	5	ビーフカレーシチュー	2	穀物酢	2
こいくちしょうゆ	1.8	食塩	0.24	食塩	0.1	カリフラワー	20	キャベツの梅香和え	20	キャベツの梅香和え	20	湯菜	3	なたね油	0.5	麻婆豆腐	
穀物酢	3	のっぺい汁	0.06	ガーリック	0.06	イタリアンドレッシング	6	キャベツ	36	にんじん	5	水	2	にんにく	0.3	ごま油	0.2
三温糖	1	若鶏モモ肉	10	パプリカ	0.13	なたね油	0.4	にんじん	5	干し椎茸	1	厚削り節	0.05	しょうが	0.3	しょうが	1
水	2	酒	1	小麦粉	3	たまねぎ	40	きゅうり	13	水	40	上白糖	0.5	牛肉(もも)	20	にんにく	0.8
ごま油	1	水	120	でんぶん	4	食塩	0.3	ゆかり粉	0.2	うすくちしょうゆ	1.5	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	55	豚ももミンチ	28
オイスター炒め	2	厚削り節	2.5	米油	3	にんじん	34	花かつお	0.3	三温糖	1.3	白すりごま	1.5	にんじん	10	たまねぎ	20
なたね油	0.5	ぶなしめじ	8	キャベツのサラダ	80	水	80	じゃがいものみそ汁	80	和風だしの素	0.5	沢煮椀	1	じゃがいも	43	干し椎茸	1
オイルツナ	3	干し椎茸	1	とうもろこし	7	ロリエ	0.05	煮干し	2.5	凍り豆腐	8	湯菜	3	水	50	エリンギ	12
にんじん	7	食塩	0.15	キャベツ	18	コンソメスープの素	1	じゃがいも	20	こまつな	20	水	2	チャツネ	2	冷凍サイコロ豆腐	100
青ピーマン	5	さといも	20	チンゲンサイ	30	白こしょう	0.03	たまねぎ	15	冬瓜汁		ごぼう	8	こいくちしょうゆ	0.8	三温糖	3
まいたけ	10	うすくちしょうゆ	3	青しそドレッシング	6	牛乳	40	はくさい	15	水							