

2(月)	豚肉とれんこんのオイスターソース焼き 鶏肉とあつあげのうま煮 デコポン	●豚肉とれんこんのオイスターソース焼き 赤 豚肉 63 緑 れんこん 14 緑 しょうが 0.56 緑 ににく 0.28 黄 純実油 0.7 ●鶏肉とあつあげのうま煮 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 あつあげ(冷) 39 緑 はくさい 39	緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(水煮) 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 純実油 0.65 ●鶏肉とあつあげのうま煮 中華スープの素 0.39 黄 ジャガイモでん粉 1.3 水 62.4	●デコポン 緑 テコポン 44
	[豚肉とれんこんのオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、ににく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、純実油で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②①の豚肉にれんこんを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とあつあげのうま煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。だけのこはゆである。②純実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、はくさいを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水でん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。			
黒糖パン	エネルギー 819kcal たんぱく質 46.6g 脂質 27.8g 糖質 87.9g			
牛乳	ピーフケチャップライス(具) フライドポテト キャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)	●ピーフケチャップライス(具) 赤 牛肉 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 ピーマン 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 ににく 0.65 黄 純実油 0.39 ケチャップ 15.6 ウスターーソース 0.65 塩 0.26 カレー粉 0.13 水 6.5 ●フライドポテト 黄 ジャガイも 52 塩 0.26	こしょう 0.013 黄 なたね油 7.8 ●キャベツのスープ 赤 ウィンナー 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 緑 シメジ 13 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.9 水 150 ●ダイスゼリー(みかん) 緑 ゼリー(みかん) 65	
	[ピーフケチャップライス(具)]①純実油を熱し、ににくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターーソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[フライドポテト]①じゃがいもは塩、こしょうで下味をつける。②じゃがいもは熱したなたね油であげる。[キャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ワインナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人65gずつである。			
卒業祝い 献立	エネルギー 848kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.4g 糖質 118.6g			
3(火)	えびのチリソースいため 中華がゆ ソフト黒豆	●えびのチリソースいため 赤 えび 50.1 料理酒 1.5 緑 たまねぎ 35.8 緑 白ねぎ 4.3 緑 しょうが 0.43 緑 ににく 0.43 黄 純実油 0.72 トウバンジャン 0.06 黄 砂糖 0.57 こいくちしょうゆ 1.72 ケチャップ 7.2 黄 ジャガイもでん粉 0.29	●中華がゆ 赤 肉だんご 32.5 黄 精白米 13 緑 だいこん 32.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 6.5 緑 いたけ(乾) 0.65 塩 0.23 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.73 黄 ごま油 0.23 水 150 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8	
	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②純実油を熱し、しょうが、ににく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水でん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[中華がゆ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			
牛乳	エネルギー 747kcal たんぱく質 36.4g 脂質 18.0g 糖質 102.1g			
4(水)	チキンカレーライス 金時豆と野菜のサラダ いちご	●チキンカレーライス 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 ににく 0.65 黄 純実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 14.6 水 110	●金時豆と野菜のサラダ 赤 金時豆(ドライパック) 6.5 緑 キャベツ 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 こしょう 0.013 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.78 黄 純実油 0.39 ●いちご 緑 いちご 25.5	
	[チキンカレーライス]①純実油を熱し、ににくを香りよくいため、鶏肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[金時豆と野菜のサラダ]①金時豆、キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			
牛乳	エネルギー 719kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.7g 糖質 111.0g			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

6(金)	さごしの塩こうじだれかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのひたし かつおぶし(袋・なのはなのひたし)	●さごしの塩こうじだれかけ 赤 さごし 60 みりん 0.5 塩こうじ 2 緑 ゆず(果汁) 0.5 水 2	みりん 1.3 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けすりぶし 1.3 水 56
	[さごしの塩こうじだれかけ]①さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。②みりん、塩こうじ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①つなこんにゃくはゆでる。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[なのはなのひたし]①はくさい、なのはなはは各々ゆでる。②けすりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	●さといもと野菜の含め煮 赤 鶏肉 14 黄 さといも(冷) 42 つなこんにゃく 21 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 しめじ 14 黄 砂糖 1.3	●なのはなのひたし 赤 はくさい 26 黄 なのはな 19.5 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.95 赤 けすりぶし 0.065 緑 さんどまめ 2.6 ●かつおぶし(袋・なのはなのひたし) 赤 かつおぶし(袋) 1
牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 33.3g 脂質 15.2g 糖質 104.4g		
9(月)	豚肉の香味焼き カレースープ カリフラワーとコーンのサラダ	●豚肉の香味焼き 赤 豚肉 52 緑 ピーマン 13 ワイン(白) 1.56 塩 0.26 こしょう(粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターーソース 1.56 黄 純実油 0.65	緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 塩 0.12 チキンブイヨン 1.2 カレールウの素(米粉) 9.2 水 150
	[豚肉の香味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターーソース、純実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。		
牛乳	エネルギー 869kcal たんぱく質 35.7g 脂質 31.2g 糖質 99.4g	●カリフラワーとコーンのサラダ 赤 牛肉 19.5 黄 ジャガイも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 黄 純実油 0.52	●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 赤 牛肉 19.5 黄 塩 0.13 黄 米酢 0.91 緑 うすくちしょうゆ 0.39 黄 純実油 0.52
10(火)	いわしフライ みそ汁 ほうれんそうのごまあえ まっ茶大豆	●いわしフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8	●いわしフライ 赤 だしこんぶ 0.6 赤 いわしフライ 23 黄 なたね油 8 水 150
	[いわしフライ]①いわしフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ほうれんそうのごまあえ]①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。		
牛乳	エネルギー 771kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.7g 糖質 109.2g	●ほれんそうのごまあえ 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッシュモヤシ 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6	●ほれんそうのごまあえ 緑 ほうれんそう 39 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.39 黄 青ねぎ 1.56 黄 いりごま(白) 0.39 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6
11(水)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく	●とうふのミートグラタン 赤 牛ひき肉 14 赤 とうふ(冷) 35 赤 大豆(粒状) 4.2 緑 たまねぎ 28 緑 ピーマン 7 緑 にんじん 0.14 黄 純実油 0.7 塩 0.14 こしょう 0.042 ケチャップ 8.4 トマトピューレ 7 ウスターーソース 1.4 黄 上新粉 4.2 黄 パン粉(米粉) 0.7	●じゃがいもと野菜のスープ 赤 鶏肉 26 赤 ワイン(白) 0.78 黄 ジャガイも 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 だいこん 19.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.9 水 150
	[とうふのミートグラタン]①純実油を熱し、ににくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[じゃがいもと野菜のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。		
牛乳	エネルギー 738kcal たんぱく質 33.0g 脂質 21.0g 糖質 92.8g	●はっさく 緑 はっさく 51	●はっさく 水 7

12(木) こはん 牛乳	豚肉のたつたあげ 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご)	<p>●豚肉のたつたあげ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>60</td><td>塩</td><td>0.46</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1.5</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.8</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.56</td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>12</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>黄 なたね油</td><td>9</td><td>●よもぎだんご</td><td>50</td></tr> <tr><td>●五目汁</td><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>6.5</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>45.5</td><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>0.36</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td><td>水</td><td>12</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>●きな粉(袋・よもぎだんご)</td><td>3</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td><td>赤 きな粉(袋)</td><td>3</td></tr> </tbody> </table> <p>エネルギー 839kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.9g 糖質 128.2g</p>	赤 豚肉	60	塩	0.46	緑 しょうが	1.5	うすくちしょうゆ	4.6	料理酒	1.8	赤 だしこんぶ	0.6	こいくちしょうゆ	1.56	赤 けずりぶし	2.3	黄 ジャガイモでん粉	12	水	150	黄 なたね油	9	●よもぎだんご	50	●五目汁		黄 砂糖	1.2	赤 鶏肉	6.5	うすくちしょうゆ	0.6	緑 はくさい	45.5	黄 ジャガイモでん粉	0.36	緑 たまねぎ	32.5	水	12	緑 にんじん	13	●きな粉(袋・よもぎだんご)	3	緑 青ねぎ	6.5	赤 きな粉(袋)	3	<p>●さけのスパゲッティ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 紅さけ(フレーク)</td><td>27</td><td>水</td><td>94.5</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>6.8</td><td>※塩</td><td>1</td></tr> <tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>40.5</td><td>●キャベツときゅうりのサラダ</td><td></td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>1.22</td><td>緑 キャベツ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60.8</td><td>緑 きゅうり</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13.5</td><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6.8</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 マッシュルーム(水煮)</td><td>13.5</td><td>ワインビネガー</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.68</td><td>黄 純実油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.027</td><td>●おさつチップス</td><td></td></tr> <tr><td>黄 おさつチップス(袋)</td><td>5</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.08</td></tr> <tr><td>●発酵乳</td><td></td><td>シチュールウの素</td><td>108</td></tr> <tr><td>赤 発酵乳</td><td>70</td><td>赤 発酵乳</td><td>70</td></tr> </tbody> </table>	赤 紅さけ(フレーク)	27	水	94.5	赤 ベーコン	6.8	※塩	1	黄 スパゲッティ	40.5	●キャベツときゅうりのサラダ		黄 純実油	1.22	緑 キャベツ	26	緑 たまねぎ	60.8	緑 きゅうり	19.5	緑 にんじん	13.5	黄 砂糖	1.04	緑 グリンピース(冷)	6.8	塩	0.26	緑 マッシュルーム(水煮)	13.5	ワインビネガー	1.04	黄 純実油	0.68	黄 純実油	0.39	こしょう	0.027	●おさつチップス		黄 おさつチップス(袋)	5	チキンブイヨン	1.08	●発酵乳		シチュールウの素	108	赤 発酵乳	70	赤 発酵乳	70																											
赤 豚肉	60	塩	0.46																																																																																																																															
緑 しょうが	1.5	うすくちしょうゆ	4.6																																																																																																																															
料理酒	1.8	赤 だしこんぶ	0.6																																																																																																																															
こいくちしょうゆ	1.56	赤 けずりぶし	2.3																																																																																																																															
黄 ジャガイモでん粉	12	水	150																																																																																																																															
黄 なたね油	9	●よもぎだんご	50																																																																																																																															
●五目汁		黄 砂糖	1.2																																																																																																																															
赤 鶏肉	6.5	うすくちしょうゆ	0.6																																																																																																																															
緑 はくさい	45.5	黄 ジャガイモでん粉	0.36																																																																																																																															
緑 たまねぎ	32.5	水	12																																																																																																																															
緑 にんじん	13	●きな粉(袋・よもぎだんご)	3																																																																																																																															
緑 青ねぎ	6.5	赤 きな粉(袋)	3																																																																																																																															
赤 紅さけ(フレーク)	27	水	94.5																																																																																																																															
赤 ベーコン	6.8	※塩	1																																																																																																																															
黄 スパゲッティ	40.5	●キャベツときゅうりのサラダ																																																																																																																																
黄 純実油	1.22	緑 キャベツ	26																																																																																																																															
緑 たまねぎ	60.8	緑 きゅうり	19.5																																																																																																																															
緑 にんじん	13.5	黄 砂糖	1.04																																																																																																																															
緑 グリンピース(冷)	6.8	塩	0.26																																																																																																																															
緑 マッシュルーム(水煮)	13.5	ワインビネガー	1.04																																																																																																																															
黄 純実油	0.68	黄 純実油	0.39																																																																																																																															
こしょう	0.027	●おさつチップス																																																																																																																																
黄 おさつチップス(袋)	5	チキンブイヨン	1.08																																																																																																																															
●発酵乳		シチュールウの素	108																																																																																																																															
赤 発酵乳	70	赤 発酵乳	70																																																																																																																															
チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのサラダ	<p>●チキンレバーカツ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 チキンレバーカツ</td><td>60</td><td>塩</td><td>0.42</td></tr> <tr><td>黄 なたね油</td><td>9</td><td>こしょう</td><td>0.014</td></tr> <tr><td>赤 ローレル</td><td></td><td>ローレル</td><td>0.042</td></tr> <tr><td>●ケチャップ煮</td><td></td><td>ケチャップ</td><td>11.2</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>21</td><td>チキンブイヨン</td><td>0.84</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>0.6</td><td>水</td><td>70</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>49</td><td>●キャベツのサラダ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>56</td><td>緑 キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>28</td><td>黄 砂糖</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>緑 さんどまめ(冷)</td><td>14</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.42</td><td>米酢</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>2.8</td><td>黄 純実油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.56</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>エネルギー 892kcal たんぱく質 33.8g 脂質 36.6g 糖質 94.4g</p>	赤 チキンレバーカツ	60	塩	0.42	黄 なたね油	9	こしょう	0.014	赤 ローレル		ローレル	0.042	●ケチャップ煮		ケチャップ	11.2	赤 豚肉	21	チキンブイヨン	0.84	ワイン(白)	0.6	水	70	黄 ジャガイモ	49	●キャベツのサラダ	39	緑 たまねぎ	56	緑 キャベツ	39	緑 にんじん	28	黄 砂糖	0.91	緑 さんどまめ(冷)	14	塩	0.26	黄 純実油	0.42	米酢	0.91	トマトピューレ	2.8	黄 純実油	0.39	黄 砂糖	0.56			<p>●まぐろのねぎじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 まぐろ</td><td>52.5</td><td>●まぐろのねぎじょうゆかけ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>4.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.75</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚ひき肉</td><td>13</td><td>赤 けずりぶし</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>2.25</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.75</td><td>赤 高野どうふ(粉末)</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>●みそ汁</td><td></td><td>緑 にんじん</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤 ジャガイモ</td><td>26</td><td>黄 ひじき</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>45.5</td><td>黄 純実油</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td><td>赤 砂糖</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>3.9</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>11.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.156</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.585</td><td>赤 白みそ</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>水</td><td>39</td><td>水</td><td>39</td></tr> </tbody> </table>	赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6	緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3	黄 砂糖	0.75	水	150	みりん	1.5	●高野どうふのいり煮		赤 豚ひき肉	13	赤 けずりぶし		水	2.25	●高野どうふのいり煮		黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8	●みそ汁		緑 にんじん	6.5	赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65	緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13	緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17	緑 ごぼう	13	塩	0.13	緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95	赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156	赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6	水	39	水	39												
赤 チキンレバーカツ	60	塩	0.42																																																																																																																															
黄 なたね油	9	こしょう	0.014																																																																																																																															
赤 ローレル		ローレル	0.042																																																																																																																															
●ケチャップ煮		ケチャップ	11.2																																																																																																																															
赤 豚肉	21	チキンブイヨン	0.84																																																																																																																															
ワイン(白)	0.6	水	70																																																																																																																															
黄 ジャガイモ	49	●キャベツのサラダ	39																																																																																																																															
緑 たまねぎ	56	緑 キャベツ	39																																																																																																																															
緑 にんじん	28	黄 砂糖	0.91																																																																																																																															
緑 さんどまめ(冷)	14	塩	0.26																																																																																																																															
黄 純実油	0.42	米酢	0.91																																																																																																																															
トマトピューレ	2.8	黄 純実油	0.39																																																																																																																															
黄 砂糖	0.56																																																																																																																																	
赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6																																																																																																																															
緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3																																																																																																																															
黄 砂糖	0.75	水	150																																																																																																																															
みりん	1.5	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
赤 豚ひき肉	13	赤 けずりぶし																																																																																																																																
水	2.25	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8																																																																																																																															
●みそ汁		緑 にんじん	6.5																																																																																																																															
赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65																																																																																																																															
緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13																																																																																																																															
緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17																																																																																																																															
緑 ごぼう	13	塩	0.13																																																																																																																															
緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156																																																																																																																															
赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6																																																																																																																															
水	39	水	39																																																																																																																															
コッペパン 牛乳	<p>●まぐろのねぎじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 まぐろ</td><td>52.5</td><td>●まぐろのねぎじょうゆかけ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>4.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.75</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚ひき肉</td><td>13</td><td>赤 けずりぶし</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>2.25</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.75</td><td>赤 高野どうふ(粉末)</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>●みそ汁</td><td></td><td>緑 にんじん</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤 ジャガイモ</td><td>26</td><td>黄 ひじき</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>45.5</td><td>黄 純実油</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td><td>赤 砂糖</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>3.9</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>11.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.156</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.585</td><td>赤 白みそ</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>水</td><td>39</td><td>水</td><td>39</td></tr> </tbody> </table>	赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6	緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3	黄 砂糖	0.75	水	150	みりん	1.5	●高野どうふのいり煮		赤 豚ひき肉	13	赤 けずりぶし		水	2.25	●高野どうふのいり煮		黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8	●みそ汁		緑 にんじん	6.5	赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65	緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13	緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17	緑 ごぼう	13	塩	0.13	緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95	赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156	赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6	水	39	水	39	<p>●まぐろのねぎじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 まぐろ</td><td>52.5</td><td>●まぐろのねぎじょうゆかけ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>4.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.75</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚ひき肉</td><td>13</td><td>赤 けずりぶし</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>2.25</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.75</td><td>赤 高野どうふ(粉末)</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>●みそ汁</td><td></td><td>緑 にんじん</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤 ジャガイモ</td><td>26</td><td>黄 ひじき</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>45.5</td><td>黄 純実油</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td><td>赤 砂糖</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>3.9</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>11.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.156</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.585</td><td>赤 白みそ</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>水</td><td>39</td><td>水</td><td>39</td></tr> </tbody> </table>	赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6	緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3	黄 砂糖	0.75	水	150	みりん	1.5	●高野どうふのいり煮		赤 豚ひき肉	13	赤 けずりぶし		水	2.25	●高野どうふのいり煮		黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8	●みそ汁		緑 にんじん	6.5	赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65	緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13	緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17	緑 ごぼう	13	塩	0.13	緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95	赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156	赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6	水	39	水	39
赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6																																																																																																																															
緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3																																																																																																																															
黄 砂糖	0.75	水	150																																																																																																																															
みりん	1.5	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
赤 豚ひき肉	13	赤 けずりぶし																																																																																																																																
水	2.25	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8																																																																																																																															
●みそ汁		緑 にんじん	6.5																																																																																																																															
赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65																																																																																																																															
緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13																																																																																																																															
緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17																																																																																																																															
緑 ごぼう	13	塩	0.13																																																																																																																															
緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156																																																																																																																															
赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6																																																																																																																															
水	39	水	39																																																																																																																															
赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6																																																																																																																															
緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3																																																																																																																															
黄 砂糖	0.75	水	150																																																																																																																															
みりん	1.5	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
赤 豚ひき肉	13	赤 けずりぶし																																																																																																																																
水	2.25	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8																																																																																																																															
●みそ汁		緑 にんじん	6.5																																																																																																																															
赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65																																																																																																																															
緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13																																																																																																																															
緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17																																																																																																																															
緑 ごぼう	13	塩	0.13																																																																																																																															
緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156																																																																																																																															
赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6																																																																																																																															
水	39	水	39																																																																																																																															
ソフトマーガリン	<p>●まぐろのねぎじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 まぐろ</td><td>52.5</td><td>●まぐろのねぎじょうゆかけ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>4.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.75</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>赤 高野どうふ(粉末)</td><td>7.8</td><td>赤 けずりぶし</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>2.25</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.75</td><td>赤 高野どうふ(粉末)</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>●みそ汁</td><td></td><td>緑 にんじん</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤 ジャガイモ</td><td>26</td><td>黄 ひじき</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>45.5</td><td>黄 純実油</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td><td>赤 砂糖</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>3.9</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>11.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.156</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.585</td><td>赤 白みそ</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>水</td><td>39</td><td>水</td><td>39</td></tr> </tbody> </table>	赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6	緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3	黄 砂糖	0.75	水	150	みりん	1.5	●高野どうふのいり煮		赤 高野どうふ(粉末)	7.8	赤 けずりぶし		水	2.25	●高野どうふのいり煮		黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8	●みそ汁		緑 にんじん	6.5	赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65	緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13	緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17	緑 ごぼう	13	塩	0.13	緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95	赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156	赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6	水	39	水	39	<p>●まぐろのねぎじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 まぐろ</td><td>52.5</td><td>●まぐろのねぎじょうゆかけ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>4.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.75</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>赤 高野どうふ(粉末)</td><td>7.8</td><td>赤 けずりぶし</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>2.25</td><td>●高野どうふのいり煮</td><td></td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.75</td><td>赤 高野どうふ(粉末)</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>●みそ汁</td><td></td><td>緑 にんじん</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤 ジャガイモ</td><td>26</td><td>黄 ひじき</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>45.5</td><td>黄 純実油</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td><td>赤 砂糖</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>3.9</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>11.5</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.156</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.585</td><td>赤 白みそ</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>水</td><td>39</td><td>水</td><td>39</td></tr> </tbody> </table>	赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6	緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3	黄 砂糖	0.75	水	150	みりん	1.5	●高野どうふのいり煮		赤 高野どうふ(粉末)	7.8	赤 けずりぶし		水	2.25	●高野どうふのいり煮		黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8	●みそ汁		緑 にんじん	6.5	赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65	緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13	緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17	緑 ごぼう	13	塩	0.13	緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95	赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156	赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6	水	39	水	39
赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6																																																																																																																															
緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3																																																																																																																															
黄 砂糖	0.75	水	150																																																																																																																															
みりん	1.5	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
赤 高野どうふ(粉末)	7.8	赤 けずりぶし																																																																																																																																
水	2.25	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8																																																																																																																															
●みそ汁		緑 にんじん	6.5																																																																																																																															
赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65																																																																																																																															
緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13																																																																																																																															
緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17																																																																																																																															
緑 ごぼう	13	塩	0.13																																																																																																																															
緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156																																																																																																																															
赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6																																																																																																																															
水	39	水	39																																																																																																																															
赤 まぐろ	52.5	●まぐろのねぎじょうゆかけ	0.6																																																																																																																															
緑 白ねぎ	4.5	赤 だしこんぶ	2.3																																																																																																																															
黄 砂糖	0.75	水	150																																																																																																																															
みりん	1.5	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
赤 高野どうふ(粉末)	7.8	赤 けずりぶし																																																																																																																																
水	2.25	●高野どうふのいり煮																																																																																																																																
黄 純実油	0.75	赤 高野どうふ(粉末)	7.8																																																																																																																															
●みそ汁		緑 にんじん	6.5																																																																																																																															
赤 ジャガイモ	26	黄 ひじき	0.65																																																																																																																															
緑 はくさい	45.5	黄 純実油	0.13																																																																																																																															
緑 たまねぎ	32.5	赤 砂糖	1.17																																																																																																																															
緑 ごぼう	13	塩	0.13																																																																																																																															
緑 みつば	3.9	うすくちじょうゆ	1.95																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	11.5	赤 だしこんぶ	0.156																																																																																																																															
赤 けずりぶし	0.585	赤 白みそ	4.6																																																																																																																															
水	39	水	39																																																																																																																															
17(火) こはん 牛乳	鶏肉のハ丁みそだれかけ 五目汁 切干したいこんのいため煮	<p>●鶏肉のハ丁みそだれかけ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>70</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>2.1</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.04</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>●切干したいこんのいため煮</td><td></td><td>●切干したいこんのいため煮</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤 ハ丁みそ</td><td>1.56</td><td>赤 ちくわ</td><td>8</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>1.04</td><td>赤 にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>0.26</td><td>緑 切干したいこん</td><td>4</td></tr> <tr><td>水</td><td>7.8</td><td>黄 純実油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>●五目汁</td><td></td><td>黄 砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>26</td><td>赤 みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>赤 うすあげ(冷)</td><td>6.5</td><td>赤 うすくちじょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>32.5</td><td>赤 こいくちじょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.12</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.45</td></tr> <tr><td>緑 しいたけ(生)</td><td>6.5</td><td>水</td><td>30</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.46</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>エネルギー 697kcal たんぱく質 34.7g 脂質 15.3g 糖質 101.7g</p>	赤 鶏肉	70	うすくちじょうゆ	4.6	料理酒	2.1	赤 だしこんぶ	0.6	黄 砂糖	1.04	赤 けずりぶし	2.3	みりん	1.04	水	150	●切干したいこんのいため煮		●切干したいこんのいため煮	39	赤 ハ丁みそ	1.56	赤 ちくわ	8	赤 赤みそ	1.04	赤 にんじん	5	黄 ジャガイモでん粉	0.26	緑 切干したいこん	4	水	7.8	黄 純実油	0.5	●五目汁		黄 砂糖	1	赤 とうふ(冷)	26	赤 みりん	0.5	赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 うすくちじょうゆ	1.5	緑 キャベツ	32.5	赤 こいくちじょうゆ	1	緑 たまねぎ	26	赤 だしこんぶ	0.12	緑 青ねぎ	6.5	赤 けずりぶし	0.45	緑 しいたけ(生)	6.5	水	30	塩	0.46																																																														
赤 鶏肉	70	うすくちじょうゆ	4.6																																																																																																																															
料理酒	2.1	赤 だしこんぶ	0.6																																																																																																																															
黄 砂糖	1.04	赤 けずりぶし	2.3																																																																																																																															
みりん	1.04	水	150																																																																																																																															
●切干したいこんのいため煮		●切干したいこんのいため煮	39																																																																																																																															
赤 ハ丁みそ	1.56	赤 ちくわ	8																																																																																																																															
赤 赤みそ	1.04	赤 にんじん	5																																																																																																																															
黄 ジャガイモでん粉	0.26	緑 切干したいこん	4																																																																																																																															
水	7.8	黄 純実油	0.5																																																																																																																															
●五目汁		黄 砂糖	1																																																																																																																															
赤 とうふ(冷)	26	赤 みりん	0.5																																																																																																																															
赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 うすくちじょうゆ	1.5																																																																																																																															
緑 キャベツ	32.5	赤 こいくちじょうゆ	1																																																																																																																															
緑 たまねぎ	26	赤 だしこんぶ	0.12																																																																																																																															
緑 青ねぎ	6.5	赤 けずりぶし	0.45																																																																																																																															
緑 しいたけ(生)	6.5	水	30																																																																																																																															
塩	0.46																																																																																																																																	