

23/09/04（月）	
1	麦ごはん
2	カレーライス（具）
3	牛乳
4	ツナサラダ

23/09/05（火）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豆腐田楽
4	ほうれん草の磯辺和え
5	沢煮椀

23/09/06（水）	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	鮭のハーブグリル
4	フレンチサラダ
5	ミネストローネ

23/09/07（木）	
1	白米
2	牛乳
3	チンジャオロース
4	フライビーンズ
5	白鳳梨

23/09/08（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鯖の照り焼き
4	小松菜と白菜の和えもの
5	こんにゃくの炒め物

No	食品名
1	米 麦
2	サラダ油 豚小間切れ肉 赤ワイン バター にんにく おたふく生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん じゃがいも 天塩 カレー粉 ベイリーフ だし用かつお節 トマトピューレー ウスターソース フルーツチャツネ オールスパイス 小麦粉
3	牛乳
4	キャベツ きゅうり 玉ねぎ まぐろオイル漬 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう サラダ油

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	木綿豆腐 赤みそ さとう みりん
4	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ 角きざみのり
5	サラダ油 豚ももせん切り肉 酒 だし用かつお節 ごぼう にんじん だいこん つきこんにゃく 天塩 うすくちしょうゆ ねぎ

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	鮭（宮城） しお 黒こしょう 白ワイン マヨドレ 粒入りマスタード パン粉 サラダ油 菜の花オイル バジリコ パセリ
4	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう サラダ油
5	サラダ油 セロリー にんにく 鶏もも小切り肉 白ワイン ベイリーフ だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 天塩 白こしょう トマト煮

No	食品名
1	米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく おたふく生姜 豚小間切れ肉 酒 玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ水煮 天塩 白こしょう さとう こいくちしょうゆ 赤みそ かき油 トウバンジャン ピーマン でん粉 ごま油
4	大豆 でん粉 てんぷら油 天塩
5	なし

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	鯖（韓国） こいくちしょうゆ 酒 みりん
4	こまつな はくさい うすくちしょうゆ
5	サラダ油 おたふく生姜 豚小間切れ肉 酒 にんじん たけのこ水煮 つきこんにゃく こいくちしょうゆ さとう ごま

23/09/11（月）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	しいらのあまみそがらめ
4	ゆかり和え
5	大根と厚揚げのそぼろ煮

23/09/12（火）	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	みそラーメン
4	チンゲンサイの中華和え
5	つぼ漬

23/09/13（水）	
1	コッペパン
2	牛乳
3	ポークビーンズ
4	磯ポテト
5	ぶどうゼリー

23/09/14（木）	
1	白米
2	牛乳
3	ししゃものごま焼き
4	きゅうり漬け
5	じゃがいものうま煮

23/09/15（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	ちくわのお好み焼き
4	コールスロー
5	秋なすのみそ汁

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	しいら角切り（長崎） 酒 こいくちしょうゆ おたふく生姜 でん粉 てんぷら油 赤みそ さとう みりん
4	キャベツ きゅうり しそ粉 しお
5	サラダ油 おたふく生姜 豚ミンチ 酒 にんじん だいこん だし用かつお節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん 生揚げ

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	ラード にんにく おたふく生姜 豚小間切れ肉 酒 だし用かつお節 もやし ホールコーン 赤みそ 白みそ こいくちしょうゆ 天塩 白こしょう さとう 一味唐辛子 ねぎ 干し中華めん サラダ油 ごま油
4	チンゲン菜 にんじん キャベツ 天塩 こいくちしょうゆ 米酢 さとう ごま油
5	つぼ漬

No	食品名
1	コッペパン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく セロリー 豚小間切れ肉 赤ワイン にんじん 玉ねぎ 大豆 トマト煮 トマトケチャップ ウスターソース 天塩 白こしょう
4	じゃがいも しお 白こしょう 青のり粉
5	粉寒天 さとう ぶどうジュース

No	食品名
1	米
2	牛乳
3	ししゃも（アイスランド） 酒 ごま 黒ごま
4	きゅうり こいくちしょうゆ おたふく生姜 みりん
5	サラダ油 鶏もも小切り肉 酒 みりん 軸なし干しいた にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 じゃがいも 板こんにゃく こいくちしょうゆ さとう

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	ちくわ マヨドレ とんかつソース 青のり粉 かつお節削り
4	キャベツ にんじん きゅうり サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう サラダ油
5	だし用かつお節 玉ねぎ なす 油あげ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ねぎ

23/09/19（火）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	あじの南蛮漬け
4	ほうれんそうのからし和え
5	冬瓜のすまし汁

23/09/20（水）	
1	コッペパン
2	牛乳
3	ペンのミートソース
4	コーンサラダ
5	メープルジャム

23/09/21（木）	
1	白米
2	中華飯（具）
3	牛乳
4	フライドパンプキン

23/09/22（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	おやこ煮
4	ごま酢和え

23/09/25（月）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	メルルーサのフライ
4	ソース
5	キャベツときゅうりの浅漬け
6	五目きんぴら

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	鰹切り身（ニュージーランド） 酒 しお 白こしょう でん粉 てんぷら油 米酢 さとう こいくちしょうゆ ねぎ ごま 一味唐辛子
4	ほうれん草 キャベツ にんじん こいくちしょうゆ 洋辛子
5	だし昆布 だし用かつお節 とうがん えのきたけ 木綿豆腐 天塩 うすくちしょうゆ

No	食品名
1	コッペパン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく 豚ミンチ 赤ワイン 玉ねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース さとう 天塩 白こしょう ペンネマカロニ
4	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダピネガー さとう 天塩 白こしょう サラダ油
5	メープルジャム

No	食品名
1	米
2	サラダ油 にんにく おたふく生姜 豚小間切れ肉 酒 いか短冊（青森） 軸なし干ししいた にんじん にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ 天塩 白こしょう はくさい みりん うすくちしょうゆ でん粉 うずら卵水煮 ねぎ
3	牛乳
4	かぼちゃ でん粉 てんぷら油 天塩

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも小切り肉 酒 にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ 糸こんにゃく うすくちしょうゆ だし用かつお節 うすくちしょうゆ さとう みりん でん粉 鶏卵 ねぎ
4	キャベツ にんじん もやし さとう うすくちしょうゆ 米酢 ごま

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	メルルーサ（アルゼンチン） しお 白こしょう 白ワイン 小麦粉 でん粉 サラダ油 パン粉 てんぷら油
4	中濃ソース
5	キャベツ きゅうり おたふく生姜 天塩 うすくちしょうゆ ごま
6	サラダ油 おたふく生姜 豚ももせん切り肉 こいくちしょうゆ 酒 ごぼう にんじん 糸こんにゃく さとう ごま油

23/09/26（火）	
1	鶏ごぼうごはん
2	牛乳
3	白菜の信田和え
4	かきたま汁

23/09/27（水）	
1	ミルクパン
2	牛乳
3	ハンバーグ
4	添え野菜
5	ケチャップソース
6	ポテトスープ

23/09/28（木）	
1	白米
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	ほうれん草のおかか和え
5	ひじきの炒り煮

23/09/29（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚肉と里芋の煮物
4	にんじんともやしのごま和え
5	月見みたらしだんご

No	食品名
1	米 麦 こいくちしょうゆ 酒 サラダ油 おたふく生姜 鶏ももあられ切り 生しいたけ ごぼう にんじん さとう みりん
2	牛乳
3	はくさい こまつな 油あげ こいくちしょうゆ みりん ごま
4	だし昆布 だし用かつお節 えのきたけ 木綿豆腐 天塩 うすくちしょうゆ でん粉 鶏卵 ねぎ

No	食品名
1	ミルクパン
2	牛乳
3	牛ミンチ 豚ミンチ 白こしょう 天塩 ナツメグ 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉
4	キャベツ
5	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース
6	サラダ油 鶏もも小切り肉 白ワイン ベイリーフ だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ パセリ

No	食品名
1	米
2	牛乳
3	鯖（千葉） しお 酒
4	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ かつお節削り
5	サラダ油 鶏もも小切り肉 酒 糸こんにゃく こいくちしょうゆ 大豆 みりん ひじき ごぼう にんじん さとう

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 おたふく生姜 豚小間切れ肉 酒 こいくちしょうゆ だし用かつお節 にんじん だいこん さといも みりん さとう 板こんにゃく
4	にんじん もやし うすくちしょうゆ ごま
5	白玉団子 さとう こいくちしょうゆ でん粉