

23/09/04 (月)	
1	麻婆どんぶり
2	牛乳
3	中華サラダ

23/09/05 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	肉じゃがのうま煮
4	チンゲン菜のごま和え
5	納豆みそ

23/09/06 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	八宝菜
4	大豆とじゃこのごまからめ
5	白鳳梨

23/09/07 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	あじのごま風味焼き
4	ポテトサラダ
5	秋なすのみそ汁

23/09/08 (金)	
1	減量黒糖パン
2	牛乳
3	トマトミートスパゲティ
4	コーンサラダ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ ラード にんにく しょうが トウバンジャン 豚赤身ミンチ 酒 食塩 白こしょう さとう こいくちしょうゆ 赤みそ 唐辛子(一味) だし用かつお節 木綿豆腐 葉ねぎ でんぷん ごま油
2	牛乳
3	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 洋辛子 米酢 さとう うすくちしょうゆ ごま油

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも小切り肉 酒 板こんにゃく にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ
4	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ いりごま
5	サラダ油 豚ひき肉 酒 赤みそ さとう みりん 挽きわり納豆 手巻きのり

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 豚もも小切り肉 いか 酒 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ しいたけの戻し汁 うずら卵水煮 天塩 白こしょう みりん うすくちしょうゆ はくさい 葉ねぎ でんぷん ごま油
4	大豆 でんぷん 白絞油 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ さとう いりごま
5	白鳳梨

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鰯 食塩 酒 ごま油 サラダ油 いりごま
4	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ
5	だし用かつお節 なす 玉ねぎ 油あげ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	なたね油 にんにく セロリー 牛ひき肉 豚ミンチ 赤ワイン 玉ねぎ カットマト マッシュルーム 天塩 白こしょう 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 チリパウダー オールスパイス スパゲティ
4	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう

23/09/11 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	いかの照り焼きソースかけ
4	切干大根のごま酢あえ
5	冬瓜スープ

23/09/12 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	うずら卵入り筑前煮
4	小松菜の磯辺和え
5	鮭ふりかけ

23/09/13 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豆腐の肉みそかけ
4	もやしのナムル
5	のっぺい汁

23/09/14 (木)	
1	カレーライス
2	牛乳
3	ひじきサラダ

23/09/15 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	わかさぎののり塩揚げ
4	厚揚げとキャベツのみそ炒め
5	たくあん漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	いか 食塩 白こしょう でんぷん 白絞油 さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん
4	切干だいこん にんじん きゅうり 米酢 さとう うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 しょうが とうがん えのきたけ 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ でんぷん チンゲン菜 ごま油

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも中切り肉 酒 板こんにゃく たけのご水煮 ごぼう にんじん うずら卵水煮 だし用かつお節 こいくちしょうゆ さとう みりん 黒砂糖 ごま油
4	こまつな キャベツ うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	鮭フレーク さとう 食塩 いりごま

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	木綿豆腐 サラダ油 豚ひき肉 酒 赤みそ さとう みりん
4	にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
5	だし用かつお節 板こんにゃく にんじん だいこん さとも 油あげ うすくちしょうゆ 天塩 でんぷん

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが セロリー 豚もも角切り肉 赤ワイン 食塩 白こしょう カレー粉 サラダ油 玉ねぎ にんじん ベイリーフ じゃがいも 食塩 白こしょう カレー粉 フルーツチャツネ ウスターソース トマトピューレー オールスパイス カレールウ米粉
2	牛乳
3	ひじき ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ さとう 米酢 うすくちしょうゆ ごま油 いりごま

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	わかさぎ 食塩 白こしょう でんぷん 小麦粉 白絞油 食塩 青のり
4	サラダ油 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 厚揚げ 赤みそ こいくちしょうゆ さとう 酒 唐辛子(一味)
5	たくあん漬

23/09/19 (火)	
1	カレーピラフ
2	牛乳
3	ポトフ
4	みかんゼリー

23/09/20 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	ごぼうサラダ
5	なめこのみそ汁

23/09/21 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	肉と野菜のスタミナ炒め
4	セレベス芋のごまみそからめ
5	しそふりかけ

23/09/22 (金)	
1	セルフホットドック
2	牛乳
3	かぼちゃのクリームシチュー

23/09/25 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の竜田揚げ
4	春雨サラダ
5	じゃがいもとたまねぎのみそ汁

No	食品名
1	精白米 おおむぎ ウスターソース サラダ油 鶏ももミンチ にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン ホールコーン 食塩 コンソメ カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ
2	牛乳
3	だし用かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ フランクフルト じゃがいも 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ
4	みかんゼリー

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 酒 食塩
4	ごぼう さとう うすくちしょうゆ ホールコーン きゅうり サラダピネガー さとう ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう
5	だし用かつお節 玉ねぎ なめこ にんじん 油あげ 赤みそ カットわかめ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 豚もも小切り肉 酒 にんじん 玉ねぎ キャベツ オイスターソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう ごま油
4	里芋 でんぷん 白絞油 赤みそ さとう 酒 こいくちしょうゆ 黒ゴマ いりごま
5	ゆかり

No	食品名
1	コッペパン フランクフルト キャベツ カレー粉 食塩 白こしょう トマトケチャップ
2	牛乳
3	サラダ油 玉ねぎ にんじん 西洋かぼちゃ ベイリーフ だし用かつお節 食塩 白こしょう じゃがいも 薄力粉 バター サラダ油 牛乳(調理用) 生クリーム

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油
4	はるさめ にんじん きゅうり キャベツ 洋辛子 米酢 食塩 さとう うすくちしょうゆ ごま油
5	だし用かつお節 玉ねぎ じゃがいも 油揚げ 赤みそ 葉ねぎ

23/09/26 (火)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	焼きうどん
4	ツナサラダ
5	ひじきのり

23/09/27 (水)	
1	伊賀牛しぐれの手巻きご飯
2	牛乳
3	ほうれんそうのおかか和え
4	かき卵汁

23/09/28 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	塩キャベツ
5	1食用ウスターソース
6	ひじきの炒り煮

23/09/29 (金)	
1	鶏そぼろご飯
2	牛乳
3	月見だんご汁
4	白菜のごま和え

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚もも小切り肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 葉ねぎ 食塩 白こしょう こいくちしょうゆ たまりしょうゆ みりん サラダ油 かつお節削り 冷凍うどん
4	ツナオイル漬 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ サラダ油 サラダピネガー さとう 天塩 白こしょう
5	ひじきのり

No	食品名
1	精白米 サラダ油 しょうが 牛小間切れ 酒 糸こんにゃく さとう こいくちしょうゆ 手巻きのり
2	牛乳
3	ほうれん草 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ かつお節削り
4	だし用かつお節 天塩 うすくちしょうゆ えのきたけ はくさい でんぷん 鶏卵 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	メルルーサ 食塩 白こしょう 小麦粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油
4	キャベツ 食塩
5	1食用ウスターソース
6	つきこんにゃく こいくちしょうゆ 大豆 だし用かつお節 みりん こいくちしょうゆ サラダ油 ひじき にんじん ごぼう 油揚げ さとう こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ しょうが 鶏ひき肉 酒 たけのこ水煮 にんじん さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	だし用かつお節 油あげ だいこん 生しいたけ 煮込みもち 白みそ 赤みそ 葉ねぎ
4	ほうれん草 にんじん はくさい こいくちしょうゆ いりごま