

23/10/02 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	親子煮
4	チンゲン菜の磯辺和え
5	小魚の佃煮

23/10/03 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	マーボー白菜
4	大学芋
5	つぼ漬

23/10/04 (水)	
1	ドライカレー
2	牛乳
3	コーンサラダ

23/10/05 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鯖の西京焼き
4	ほうれんそうのごま和え
5	けんちん汁

23/10/06 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚肉のかりん揚げ
4	キャベツのゆかり和え
5	あおさのみそ汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも肉 酒 にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 糸こんにゃく こいくちしょうゆ みりん さとう でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 焼き角きぎみのり
5	ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ みりん 酒 さとう いりごま

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	ラード にんにく しょうが トウバンジャン 豚ひき肉 酒 こいくちしょうゆ だし用かつお節 さとう こいくちしょうゆ 赤みそ はくさい はるさめ 葉ねぎ 唐辛子(一味) でんぷん ごま油
4	さつまいも 白絞油 こいくちしょうゆ さとう いりごま 黒ゴマ
5	つぼ漬

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 牛ひき肉 豚ひき肉 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 玉ねぎ にんじん 小麦粉 カレー粉 ひきわり大豆 天塩 白こしょう トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	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

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	さわら 白みそ さとう 酒 みりん こいくちしょうゆ
4	ほうれん草 はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 板こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 油あげ 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 食塩 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	豚もも肉 酒 こいくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油 さとう こいくちしょうゆ いりごま
4	キャベツ きゅうり ゆかり 食塩
5	だし用かつお節 玉ねぎ にんじん 白みそ あおさ

23/10/10 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豆腐田楽
4	白菜のおかか和え
5	れんこんのきんぴら

23/10/11 (水)	
1	伊賀牛丼
2	牛乳
3	えのきのみそ汁
4	ひじきサラダ

23/10/12 (木)	
1	さつまいもごはん
2	牛乳
3	わかさぎの揚げがらめ
4	きのこ入りのっぺい煮

23/10/13 (金)	
1	コッペパン
2	牛乳
3	ポークビーンズ
4	ツナドレッシングサラダ
5	ブルーベリージャム

23/10/16 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	みそチキンカツ
4	キャベツナムル
5	切干大根の含め煮

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	木綿豆腐 赤みそ さとう みりん だし用かつお節 いりごま
4	ほうれん草 はくさい こいくちしょうゆ かつお節削り
5	サラダ油 豚小間切れ 酒 つきこんにゃく れんこん にんじん こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油 いりごま 唐辛子 (一味)

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 牛小間切れ 酒 玉ねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん 葉ねぎ
2	牛乳
3	だし用かつお節 はくさい 油あげ えのきたけ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 葉ねぎ
4	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

No	食品名
1	精白米 さつまいも 食塩
2	牛乳
3	わかさぎ でんぷん 白絞油 酒 こいくちしょうゆ みりん さとう いりごま
4	だし用かつお節 しょうが だいこん にんじん 板こんにゃく 生しいたけ さといも 厚揚げ うすくちしょうゆ みりん さとう 酒

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 豚もも肉 赤ワイン にんじん 玉ねぎ セロリの葉 大豆 トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 食塩 白こしょう カットトマト じゃがいも
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 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう
5	ブルーベリージャム

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏むね肉 食塩 白こしょう 小麦粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油 赤みそ さとう トマトケチャップ ウスターソース
4	キャベツ 食塩 ごま油 いりごま
5	サラダ油 つきこんにゃく 干しいたけ にんじん 切干しだいこん 油あげ だし用かつお節 しいたけの戻し汁 みりん さとう うすくちしょうゆ

23/10/17 (火)	
1	まこもだけの炊き込みご飯
2	牛乳
3	ちくわのパン粉焼き
4	かぼちゃのみそ汁

23/10/18 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	しいらの竜田揚げ
4	たくあん漬
5	厚揚げとキャベツのみそ炒め

23/10/19 (木)	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	しょうゆラーメン汁
4	ポテトサラダ
5	ツナふりかけ

23/10/20 (金)	
1	祭り寿司(卵・のり)
2	牛乳
3	千切り野菜のすまし汁
4	ぶどうゼリー

23/10/23 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	コールスロー
5	きのこソース
6	豆腐のみそ汁

No	食品名
1	精白米 おおむぎ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 和風だしの素 鶏もも肉 生しいたけ まこも にんじん 油あげ
2	牛乳
3	焼きちくわ ノンエッグマヨネーズ 青のり パン粉 オリーブ油
4	だし用かつお節 玉ねぎ 油あげ 西洋かぼちゃ 赤みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	しいら 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油
4	たくあん漬
5	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)

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	ラード にんにく しょうが 豚もも肉 酒 だし用かつお節 はくさい ホールコーン こいくちしょうゆ トウバンジャン 食塩 白こしょう さとう 葉ねぎ ごま油 中華麺(乾麺)
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	ライトツナフレーク こいくちしょうゆ みりん さとう 酒 いりごま

No	食品名
1	精白米 酒 さとう 米酢 食塩 だし用かつお節 さとう うすくちしょうゆ みりん 干しいたけ にんじん れんこん 高野豆腐 なたね油 鶏卵 食塩 さとう 米酢 きざみのり
2	牛乳
3	だし用かつお節 つきこんにやく にんじん だいこん 生しいたけ 油あげ うすくちしょうゆ 天塩 葉ねぎ
4	グレープゼリー

No	食品名
1	精白米
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 きゅうり サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
5	サラダ油 玉ねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ カットマト 赤ワイン ウスターソース さとう
6	だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ 油あげ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

23/10/24 (火)	
1	伊賀豚ビビンバ
2	牛乳
3	卵とわかめのスープ

23/10/25 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の菜の花オイル焼き
4	たくあんとキャベツの浅漬け
5	じゃがいものそぼろ煮

23/10/26 (木)	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	焼きそば
4	大豆のかりんとう
5	おかかふりかけ

23/10/27 (金)	
1	ミルクパン
2	牛乳
3	焼フランクフルト
4	ケチャップ
5	マッシュポテト
6	ミネストローネ

23/10/30 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	いわしのカレー揚げ
4	春雨サラダ
5	白菜のとりみスープ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく 豚もも肉 酒 さとう こいくちしょうゆ ごま油 にんじん ほうれん草 大豆もやし 食塩 ごま油 みりん さとう 赤みそ ごま油 コチジャン
2	牛乳
3	だし用かつお節 しょうが 玉ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 木綿豆腐 でんぷん 鶏卵 カットわかめ 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鮭 食塩 うすくちしょうゆ 白ワイン にんにく パン粉 なたね油 サラダ油
4	キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 食塩 たくあん漬 いりごま
5	サラダ油 豚ひき肉 酒 板こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ じゃがいも だし用かつお節 しいたけの戻し汁 さとう こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 豚もも肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう ウスターソース とんかつソース ゆで中華めん
4	乾燥大豆 でんぷん 白絞油 黒砂糖
5	かつお節削り こいくちしょうゆ みりん 酒

No	食品名
1	ミルクパン
2	牛乳
3	フランクフルト
4	トマトケチャップ
5	じゃがいも 食塩 白こしょう バター
6	サラダ油 にんにく セロリー 豚もも肉 白ワイン だし用かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ 天塩 白こしょう カットトマト ピューレー トマトケチャップ キャベツ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	いわし 酒 しょうが うすくちしょうゆ カレー粉 でんぷん 白絞油
4	はるさめ にんじん きゅうり ホールコーン 洋辛子 米酢 食塩 さとう うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ
5	サラダ油 しょうが 豚もも肉 酒 食塩 白こしょう だし用かつお節 生しいたけ にんじん 玉ねぎ うすくちしょうゆ 天塩 でんぷん はくさい 葉ねぎ ごま油

23/10/31 (火)	
1	ジャンバラヤ
2	牛乳
3	かぼちゃのクリームシチュー

No	食品名
1	精白米 おおむぎ 食塩 サラダ油 にんにく セロリー カットウインナー 白ワイン 玉ねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 白こしょう トマトケチャップ トマトペースト トマトピューレー ウスターソース さとう チリパウダー
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 生クリーム