

23/11/01 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の照り焼き
4	もやし中華あえ
5	ひじきの炒り煮

23/11/02 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚キムチ
4	さつまいもチップス
5	つぼ漬け

23/11/06 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉の塩から揚げ
4	チンゲン菜のごま和え
5	厚揚げと小松菜のみそ汁

23/11/07 (火)	
1	きのこの炊き込みご飯
2	牛乳
3	豆腐のそぼろあんかけ
4	マカロニサラダ

23/11/08 (水)	
1	カレーライス
2	牛乳
3	コーンサラダ
4	福神漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 さしみたまり こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	にんじん 緑豆もやし きゅうり うすくちしょうゆ さとう 米酢 ごま油
5	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 油あげ 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 にんにく しょうが 豚小間切れ肉 食塩 白こしょう 酒 にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ こいくちしょうゆ キムチ にら ごま油
4	さつまいも 白絞油 食塩
5	つぼ漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏もも肉 にんにく しょうが 黒こしょう 食塩 酒 ごま油 でんぷん 白絞油
4	チンゲン菜 キャベツ うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 こまつな 玉ねぎ 厚揚げ 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

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 生しいたけ ぶなしめじ にんじん 油あげ
2	牛乳
3	木綿豆腐 サラダ油 しょうが 鶏むねミンチ 酒 玉ねぎ にんじん 干しいたけ だし用かつお節 うすくちしょうゆ 酒 さとう みりん 食塩 でんぷん
4	マカロニ きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン 食塩 白こしょう サラダビネガー さとう 洋辛子 ノンエッグマヨネーズ

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	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
4	福神漬

23/11/09 (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	けんちん汁

23/11/10 (金)	
1	コッペパン
2	牛乳
3	イタリアンスパゲティ
4	ブロッコリーサラダ
5	メープルジャム

23/11/13 (月)	
1	マーボー丼
2	牛乳
3	中華コーンサラダ
4	みかん

23/11/14 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	八宝菜
4	セレベス芋のごまからめ
5	ひじきのり

23/11/15 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖のカレー焼き
4	小松菜のおかか和え
5	きんぴら

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 薄力粉 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	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	コッペパン
2	牛乳
3	なたね油 にんにく セロリー カットウインナー 赤ワイン 玉ねぎ 青ピーマン 天塩 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 スパゲティ
4	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
5	メープルジャム

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 豚ミンチ 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 木綿豆腐 葉ねぎ とうがらし 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
4	みかん

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 豚もも小切肉 いか 酒 干ししいたけ 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	里芋(セレベス芋) でんぷん 白絞油 さとう みりん こいくちしょうゆ 黒ゴマ いりごま
5	ひじきのり

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 うすくちしょうゆ みりん 酒 カレー粉
4	こまつな はくさい うすくちしょうゆ 削り節
5	サラダ油 つきこんにゃく ごぼう にんじん 油あげ こいくちしょうゆ さとう 和風だし 酒 ごま油 いりごま 唐辛子(一味)

23/11/16 (木)	
1	焼肉チャーハン
2	牛乳
3	かき卵汁
4	青のりビーンズ

23/11/17 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚肉のパン粉焼き
4	コールスロー
5	さつまいものみそ汁
6	ケチャップ

23/11/20 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の西京焼き
4	キャベツの香味漬け
5	じゃがいものうま煮

23/11/21 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	おでん
4	もやしのごま酢和え
5	しそふりかけ

23/11/22 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉の竜田揚げ
4	小松菜のナムル
5	のっぺい汁

No	食品名
1	精白米 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 にんにく 牛スライス肉 酒 こいくちしょうゆ ごま油 にんじん 玉ねぎ みりん こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう にら ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節 玉ねぎ 天塩 うすくちしょうゆ 絹ごし豆腐 でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	大豆 でんぷん 白絞油 天塩 あおのり

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	豚ロース肉 食塩 白こしょう にんにく 白ワイン サラダ油 バジル パン粉
4	キャベツ きゅうり にんじん サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
5	だし用かつお節 にんじん だいこん さつまいも 油あげ 白みそ 赤みそ 葉ねぎ
6	トマトケチャップ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鮭 白みそ さとう 酒 みりん こいくちしょうゆ
4	キャベツ しょうが 天塩 うすくちしょうゆ
5	サラダ油 豚もも肉 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
2	牛乳
3	たまご水煮 だし用かつお節 さとう みりん こいくちしょうゆ だし用かつお節 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう 厚揚げ 板こんにゃく 焼き竹輪 だいこん
4	にんじん 緑豆もやし きゅうり うすくちしょうゆ さとう 米酢 いりごま
5	ゆかり

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏むね肉 しょうが こいくちしょうゆ 酒 でんぷん(揚げ物) 白絞油
4	こまつな キャベツ にんじん 食塩 ごま油 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 にんじん だいこん さといも 油あげ うすくちしょうゆ 天塩 でんぷん

23/11/24 (金)	
1	きなこ揚げパン
2	牛乳
3	ポトフ
4	ツナ大根サラダ

23/11/27 (月)	
1	セルフ親子丼
2	牛乳
3	ほうれんそうのごま和え

23/11/28 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	いかのレモンソースかけ
4	チンゲン菜のおかか和え
5	もずくとじゃが芋のみそ汁

23/11/29 (水)	
1	ウインナーピラフ
2	牛乳
3	冬野菜のクリームシチュー

23/11/30 (木)	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	セルフツナマヨ巻の具
4	カレーうどん汁

No	食品名
1	コッペパン 白絞油 グラニュー糖 きな粉 バーガーラップ
2	牛乳
3	だし用かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ ロングフランクフルト じゃがいも 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ
4	ツナフレーク油漬け だいこん にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 米酢 さとう 食塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米 おおむぎ 鶏もも肉 酒 にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 生しいたけ うすくちしょうゆ 酒 みりん さとう でんぷん 鶏卵 葉ねぎ 1食用きざみのり
2	牛乳
3	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ いりごま

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 こいくちしょうゆ 酒 さとう レモン
4	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 削り節
5	だし用かつお節 にんじん じゃがいも 油あげ 白みそ 赤みそ もずく 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ 食塩 サラダ油 カットウインナー 白ワイン 玉ねぎ ホールコーン 青ピーマン 食塩 白こしょう コンソメ
2	牛乳
3	サラダ油 天塩 白こしょう 玉ねぎ にんじん ベイリーフ だし用かつお節 じゃがいも はくさい 薄力粉 バター サラダ油 牛乳(調理用) 生クリーム ブロッコリー

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	ツナフレーク油漬け ホールコーン 玉ねぎ きゅうり うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう ノンエッグマヨネーズ 1食用手巻きのり
4	冷凍うどん 酒 豚小間切れ肉 カレー粉 だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ みりん うすくちしょうゆ 油あげ カレールウ米粉 葉ねぎ