

24/09/03 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	マーボー豆腐
4	中華コーンサラダ
5	つぼ漬け

24/09/04 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	ちくわのお好み焼き
4	もやしのナムル
5	じゃがいものそぼろ煮

24/09/05 (木)	
1	中華飯
2	牛乳
3	ごま大豆
4	伊賀産シャインマスカット

24/09/06 (金)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	トマトミートスパゲティ
4	フレンチサラダ

24/09/09 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉のから揚げ
4	キャベツのごまあえ
5	秋なすの味噌汁
6	しそふりかけ

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 豆腐 葉ねぎ とうがらし でんぷん ごま油
4	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
5	つぼ漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	焼き竹輪 ノンエッグマヨネーズ とんかつソース 青のり 削り節
4	にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
5	サラダ油 豚ミンチ 酒 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ じゃがいも だし用かつお節 さとう こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが 豚もも肉 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
2	牛乳
3	大豆 でんぷん 白絞油 こいくちしょうゆ さとう いりごま
4	シャインマスカット

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 牛ミンチ 豚ミンチ 赤ワイン 玉ねぎ トマトダイス水煮 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

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏もも肉 にんにく しょうが 食塩 こいくちしょうゆ 酒 でんぷん 白絞油
4	キャベツ にんじん うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 たまねぎ 油あげ なす 赤みそ 白みそ 葉ねぎ
6	ゆかり

24/09/10 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の照り焼き
4	青じそきゅうり
5	厚揚げとキャベツの甘みそ炒め

24/09/11 (水)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	セルフツナマヨ巻の具
4	牛肉とじゃがいものうま煮

24/09/12 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	マスタードソース
5	コールスロー
6	冬瓜スープ

24/09/13 (金)	
1	キムチチャーハン
2	牛乳
3	卵スープ
4	白鳳梨

24/09/17 (火)	
1	伊賀牛丼
2	牛乳
3	かぼちゃのみそ汁
4	月見みたらし団子

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	キャベツ きゅうり 青じそ さとう こいくちしょうゆ 天塩 米酢
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 とうがらし

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	ツナオイル漬け 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 手巻きのり
4	サラダ油 牛小間切れ肉 酒 板こんにゃく 干ししいたけ 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	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	トマトケチャップ さとう ウスターソース 粒入りマスタード
5	キャベツ きゅうり ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
6	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 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 豚ばら肉 酒 玉ねぎ キムチ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 葉ねぎ ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節 にんじん うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 玉ねぎ 木綿豆腐 でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	白鳳梨

No	食品名
1	精白米 サラダ油 牛小間切れ肉 酒 玉ねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん
2	牛乳
3	だし用かつお節 玉ねぎ わかめ 西洋かぼちゃ 赤みそ 白みそ 葉ねぎ
4	白玉だんご さとう こいくちしょうゆ でんぷん

24/09/18 (水)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	みそ焼きうどん
4	のりポテト
5	たくあん漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚ばら肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 葉ねぎ 食塩 白こしょう 赤みそ トウバンジャン コチジャン さとう こいくちしょうゆ みりん サラダ油 冷凍うどん
4	じゃがいも 白絞油 食塩 あおのり
5	たくあん漬

24/09/19 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鯖のカレー焼き
4	ほうれんそうの辛子和え
5	きんぴら

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鯖 うすくちしょうゆ みりん 酒 カレー粉
4	ほうれん草 緑豆もやし うすくちしょうゆ 洋辛子
5	サラダ油 つきこんにやく 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 唐辛子

24/09/20 (金)	
1	コッペパン
2	牛乳
3	メープルジャム
4	ポークビーンズ
5	ツナドレッシングサラダ

No	食品名
1	コッペパン
2	牛乳
3	メープルジャム
4	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 トマトダイス水煮 じゃがいも
5	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

24/09/24 (火)	
1	キーマカレーライス
2	牛乳
3	コーンサラダ

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 牛ミンチ 豚ミンチ 挽き割り大豆 じゃがいも 食塩 白こしょう 赤ワイン にんじん 玉ねぎ ベイリーフ トマトピューレー ウスターソース 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

24/09/25 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	いかの照り焼きソースかけ
4	小松菜のごまあえ
5	ひじきの炒り煮

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	こまつな はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	つきこんにやく 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

24/09/26 (木)	
1	鶏ときのこの五目飯
2	牛乳
3	ツナポテサラダ
4	厚揚げと白菜のみそ汁

No	食品名
1	精白米 こいくちしょうゆ サラダ油 鶏もも肉 酒 にんじん 生しいたけ しめじ さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 酒 ツナオイル漬け 食塩 白こしょう サラダビネガー 洋辛子 さとう ノンエッグマヨネーズ
4	だし用かつお節 にんじん はくさい 厚揚げ 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

24/09/27 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	肉と野菜のオイスター炒め
4	納豆みそ
5	ぶどうゼリー

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 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	サラダ油 豚ミンチ サラダ油 酒 赤みそ さとう みりん 挽きわり納豆 手巻きのり
5	ぶどうゼリー

24/09/30 (月)	
1	鶏そぼろご飯
2	牛乳
3	春雨ときゅうりのあえもの
4	里芋のみそ汁

No	食品名
1	精白米 しょうが 鶏ミンチ 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	はるさめ にんじん きゅうり 洋辛子 米酢 食塩 さとう うすくちしょうゆ ごま油
4	だし用かつお節 にんじん だいこん さといも 油あげ 玉みそ 葉ねぎ

--	--

No	食品名

--	--

No	食品名