

25/10/01（水）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	焼きウインナー
4	ケチャップ
5	ポテトサラダ
6	野菜のオイスター炒め

25/10/02（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚肉と厚揚げのみそ炒め
4	ほうれんそうのごま和え
5	小魚の佃煮

25/10/03（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	八宝菜
4	ごまポテト
5	つぼ漬

25/10/06（月）	
1	牛肉とまこもの混ぜご飯
2	牛乳
3	里芋と大根のそぼろ煮
4	みたらし月見団子

25/10/07（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	みそチキンカツ
4	もやしのナムル
5	豆腐スープ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	ウインナー
4	トマトケチャップ
5	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう 洋からし サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ
6	サラダ油 にんにく しょうが 鶏もも皮付肉 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

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 豚小間切れ肉 酒 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう 厚揚げ 赤みそ こいくちしょうゆ さとう 一味唐辛子 ごま油
4	ほうれん草 はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	ちりめんじゃこ(兵庫県) こいくちしょうゆ みりん 酒 さとう

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 いか短冊(青森県) 酒 干ししいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ 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	じゃがいも でんぷん 白絞油 さとう みりん こいくちしょうゆ 黒ゴマ
5	つぼ漬

No	食品名
1	精白米 こいくちしょうゆ サラダ油 しょうが 牛スライス肉 酒 まこも にんじん さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	鶏もも皮付ミンチ肉 酒 しょうが にんじん だいこん さといも 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 でんぷん
4	白玉だんご さとう こいくちしょうゆ でんぷん

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏むね肉 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	赤みそ さとう とんかつソース 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 しょうが にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ 木綿豆腐 生しいたけ 葉ねぎ ごま油

25/10/08（水）	
1	セルフ親子丼
2	牛乳
3	ツナサラダ

25/10/09（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	わかさぎの揚げがらめ
4	せうが（しょうが）入りのっぺい汁
5	たくあん漬
6	半切みかん

25/10/10（金）	
1	コッペパン
2	牛乳
3	ペンネのミートソース
4	コーンサラダ
5	ブルーベリージャム

25/10/14（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖のねぎソースかけ
4	たくあんとキャベツの浅漬け
5	豚汁

25/10/15（水）	
1	伊賀豚肉のドライカレー
2	牛乳
3	ひじきサラダ

No	食品名
1	精白米
	サラダ油
	鶏もも皮なし肉
	酒
	にんじん
	たまねぎ
	だし用かつお節
	生しいたけ
	うすくちしょうゆ
	みりん
	さとう
	でんぷん
	鶏卵
	葉ねぎ
	きざみのり
2	牛乳
3	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
	食塩
	白こしょう

No	食品名
1	精白米
	おおむぎ
2	牛乳
3	わかさぎ(カナダ)
	でんぷん
	白絞油
	酒
	こいくちしょうゆ
	みりん
	さとう
4	だし用かつお節
	しょうが
	板こんにゃく
	にんじん
	だいこん
	さといも
	刻み油あげ
	うすくちしょうゆ
	天塩
	みりん
	でんぷん
5	たくあん漬
6	みかん

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
	豚ミンチ
	赤ワイン
	玉ねぎ
	トマトダイス水煮
	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
	オールスパイス
	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	さわら(韓国)
	食塩
	白こしょう
	さとう
	酒
	こいくちしょうゆ
	にんにく
	しょうが
	葉ねぎ
4	キャベツ
	うすくちしょうゆ
	食塩
	たくあん漬
	いりごま
5	豚小間切れ肉
	酒
	だし用かつお節
	ごぼう
	にんじん
	だいこん
	はくさい
	刻み油あげ
	白みそ
	赤みそ
	葉ねぎ

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
	豚ミンチ肉
	挽き割り大豆
	赤ワイン
	玉ねぎ
	にんじん
	薄力粉
	カレー粉
	オールスパイス
	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	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

25/10/16（木）	
1	10g減麦ごはん
2	牛乳
3	ごぼうサラダ
4	あんかけうどん汁
5	鮭ふりかけ

25/10/17（金）	
1	祭りそばろ寿司
2	牛乳
3	千切り野菜のすまし汁
4	ぶどうゼリー

25/10/20（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	シルバーのたつた揚げ
4	野菜炒め
5	きんぴら

25/10/21（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	伊賀肉豆腐
4	もやしのごま酢和え
5	味付けのり

25/10/22（水）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の照り焼き
4	さつまいもとポテトのサラダ
5	大根のみそ汁

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 ごぼう さとう うすくちしょうゆ にんじん きゅうり サラダビネガー ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう
4	冷凍うどん 豚もも肉 酒 だし用かつお節 刻み油あげ にんじん はくさい ぶなしめじ みりん うすくちしょうゆ 食塩 でんぷん 葉ねぎ
5	鮭フレーク さとう 食塩

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 干ししいたけ にんじん れんこん 高野豆腐
	鶏もも皮付ミンチ肉 しょうが 酒 さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	だし用かつお節 つきこんにゃく にんじん だいこん 刻み油あげ うすくちしょうゆ 天塩 みりん 葉ねぎ
4	ぶどうゼリー

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	シルバー(ニュージーランド) 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油
4	サラダ油 にんじん キャベツ ホールコーン 食塩 白こしょう コンソメ うすくちしょうゆ
5	サラダ油 つきこんにゃく ごぼう にんじん 刻み油あげ こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油 いりごま 一味唐辛子

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 牛小間切れ肉 酒 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 さとう みりん こいくちしょうゆ 焼き豆腐 葉ねぎ
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	味付けのり

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鮭(北海道) さしみたまり こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	じゃがいも さつまいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう 洋からし 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 はくさい 刻み油あげ だいこん わかめ 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

25/10/23（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚肉のかりん揚げ
4	チンゲン菜の磯辺和え
5	かき卵汁

25/10/24（金）	
1	ミルクパン
2	牛乳
3	カレーポークビーンズ
4	オニオンドレッシングサラダ

25/10/27（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	焼豆腐の肉みそかけ
4	小松菜のごま和え
5	切干大根の含め煮

25/10/28（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	いわしフライ
4	ケチャップソース
5	ほうれんそうの辛子和え
6	じゃが芋のみそ汁

25/10/29（水）	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	焼きうどん
4	カレーポテト
5	ひじきのり

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 いりごま
4	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	だし用かつお節 天塩 うすくちしょうゆ えのきたけ にんじん はくさい でんぷん 鶏卵 葉ねぎ

No	食品名
1	ミルクパン
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 じゃがいも セロリーの葉 ベイリーフ 大豆 トマトケチャップ トマトダイス缶 ウスターソース カレー粉 食塩 白こしょう カレールウ米粉
4	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ さとう こいくちしょうゆ 天塩 白こしょう サラダ油 サラダビネガー

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	焼き豆腐 サラダ油 豚赤身ミンチ肉 酒 赤みそ さとう みりん
4	こまつな 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 つきこんにゃく 干しいたけ にんじん 切干しだいこん 刻み油あげ だし用かつお節 みりん さとう うすくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	いわし開き(鳥取県) 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	ウスターソース トマトケチャップ さとう
5	ほうれん草 緑豆もやし うすくちしょうゆ 洋辛子
6	だし用かつお節 玉ねぎ じゃがいも 刻み油あげ 白みそ カットわかめ 葉ねぎ

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 こいくちしょうゆ たまりしょうゆ みりん 冷凍うどん かつお削り節
4	じゃがいも 白絞油 食塩 カレー粉
5	ひじきのり

25/10/30（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	一口味噌煮込みおでん
4	春雨ときゅうりのあえもの
5	しそふりかけ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	うずら卵水煮 だし用かつお節 さとう みりん こいくちしょうゆ 焼きちくわ 厚揚げ 板こんにゃく だいこん 酒 赤みそ うすくちしょうゆ
4	はるさめ(国産) 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
5	しそ粉

25/10/31（金）	
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 白こしょう トマトケチャップ トマトペースト 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