

25/10/01 (水)
1 白ごはん
2 牛乳
3 焼きワインナー
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 つば漬

25/10/06 (月)
1 牛肉とまごの混ぜご飯
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	ワインナー
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 干しこいたけ 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 でんぶん ごま油
4	じゃがいも でんぶん 白絞油 さとう みりん こいくちしょうゆ 黒ゴマ
5	つば漬

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	鶏もも皮付ミニチ肉 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 でんぶん
4	白玉だんご さとう こいくちしょうゆ でんぶん

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 でんぶん サラダ油 パン粉 白絞油
4	赤みそ さとう とんかつソース
5	にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ 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）入りのっつい汁
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 鰯のねぎソースかけ
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 でんぶん 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) でんぶん 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 でんぶん
5	たくあん漬 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 ブルーベリージャム
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
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
2	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
3	牛乳
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

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	祭りそぼろ寿司
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 でんぶん 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 干しこいたけ 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 でんぶん 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 カレーぽークビーンズ
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 でんぶん 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 でんぶん 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 つきこんにやく 干しこいたけ にんじん 切干したいこん 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 でんぶん サラダ油 パン粉 白絞油
4	ウスターーソース 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

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
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

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 カットワインナー 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 ペイリーフ 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