



令和2年度 9月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																										
日	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19																																																																																																																																																																																																																																																																																										
昼食	鶏肉の涼味漬け じゃがいものごま和え すまし汁	利休焼き 和風サラダ みそ汁	きやべつにつくね ひじき煮 みそ汁	フィッシュキャロット スパゲティソテー スープ	パン クリームシチュー きやべつのレモンドレッシング	スパゲティミートソース コーンサラダ スープ																																																																																																																																																																																																																																																																																										
おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 いちごクリームパン	アイスクリーム ビスコ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 梨	牛乳 せんべい																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米</td><td>35</td></tr> <tr><td>鶏肉・しょうが しょうゆ・酒</td><td>44・24 0.8・0.8</td></tr> <tr><td>油・レモン</td><td>2.7・1.9</td></tr> <tr><td>玉ねぎ・人参</td><td>13・4</td></tr> <tr><td>酢・さとう</td><td>0.8・1.4</td></tr> <tr><td>しょうゆ・片栗粉</td><td>0.8・4</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>12</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>28</td></tr> <tr><td>小松菜・ごま</td><td>16・2.4</td></tr> <tr><td>さとう・しょうゆ</td><td>0.6・2</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>はんぺん</td><td>12</td></tr> <tr><td>ねぎ・わかめ</td><td>2.4・0.24</td></tr> <tr><td>塩・しょうゆ</td><td>0.18・0.8</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>強力粉・小麦粉</td><td>10・2.4</td></tr> <tr><td>さとう・塩</td><td>1.9・0.1</td></tr> <tr><td>卵・マーガリン</td><td>1.2・1.2</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>いちごジャム</td><td>4</td></tr> <tr><td>小麦粉・牛乳</td><td>0.7・4</td></tr> <tr><td>グラニュー糖</td><td>0.8</td></tr> </table>	食材名	g	米	35	鶏肉・しょうが しょうゆ・酒	44・24 0.8・0.8	油・レモン	2.7・1.9	玉ねぎ・人参	13・4	酢・さとう	0.8・1.4	しょうゆ・片栗粉	0.8・4	昆布・かつおだし	12	じゃが芋	28	小松菜・ごま	16・2.4	さとう・しょうゆ	0.6・2	昆布・かつおだし	3.2	はんぺん	12	ねぎ・わかめ	2.4・0.24	塩・しょうゆ	0.18・0.8	昆布・かつおだし	120	煮干		強力粉・小麦粉	10・2.4	さとう・塩	1.9・0.1	卵・マーガリン	1.2・1.2	スキムミルク	0.4	いちごジャム	4	小麦粉・牛乳	0.7・4	グラニュー糖	0.8	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米</td><td>35</td></tr> <tr><td>豚肉・ごま</td><td>40・2.4</td></tr> <tr><td>さとう・しょうゆ</td><td>2・2</td></tr> <tr><td>かにかまぼこ</td><td>6.4</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>24</td></tr> <tr><td>きゅうり・酢</td><td>8・2.4</td></tr> <tr><td>油・しょうゆ</td><td>1.2・1.2</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>24</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>12</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.24</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>100</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>強力粉・小麦粉</td><td>10・2.4</td></tr> <tr><td>さとう・塩</td><td>1.9・0.1</td></tr> <tr><td>卵・マーガリン</td><td>1.2・1.2</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>いちごジャム</td><td>4</td></tr> <tr><td>小麦粉・牛乳</td><td>0.7・4</td></tr> <tr><td>グラニュー糖</td><td>0.8</td></tr> </table>	食材名	g	米	35	豚肉・ごま	40・2.4	さとう・しょうゆ	2・2	かにかまぼこ	6.4	きやべつ	24	きゅうり・酢	8・2.4	油・しょうゆ	1.2・1.2	かぼちゃ	24	玉ねぎ	12	わかめ	0.24	みそ	6	かつおだし	100	煮干		強力粉・小麦粉	10・2.4	さとう・塩	1.9・0.1	卵・マーガリン	1.2・1.2	スキムミルク	0.4	いちごジャム	4	小麦粉・牛乳	0.7・4	グラニュー糖	0.8	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米</td><td>35</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>24</td></tr> <tr><td>合ひき肉</td><td>22</td></tr> <tr><td>塩・卵</td><td>0.1・4</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5.6</td></tr> <tr><td>ごらめ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>油・酒</td><td>0.8・2.4</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>18</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>18</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.24</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>5</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>100</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>強力粉・小麦粉</td><td>10・2.4</td></tr> <tr><td>さとう・塩</td><td>1.9・0.1</td></tr> <tr><td>卵・マーガリン</td><td>1.2・1.2</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>いちごジャム</td><td>4</td></tr> <tr><td>アイスクリーム</td><td>40</td></tr> <tr><td>ビスコ</td><td></td></tr> </table>	食材名	g	米	35	きやべつ	24	合ひき肉	22	塩・卵	0.1・4	小麦粉	3.2	しょうゆ	0.8	ひじき	2.4	油揚げ	10	人参	5.6	ごらめ	2.4	しょうゆ	2.4	油・酒	0.8・2.4	昆布・かつおだし	2.4	もやし	18	玉ねぎ	18	わかめ	0.24	みそ	5	かつおだし	100	煮干		強力粉・小麦粉	10・2.4	さとう・塩	1.9・0.1	卵・マーガリン	1.2・1.2	スキムミルク	0.4	いちごジャム	4	アイスクリーム	40	ビスコ		<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米</td><td>35</td></tr> <tr><td>ホキ・人参</td><td>40・8</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>4</td></tr> <tr><td>ヨーグルト</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>スパゲティ</td><td>8</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>24</td></tr> <tr><td>コーン・人参</td><td>6.4・4</td></tr> <tr><td>油・しょうゆ</td><td>1.6・1.2</td></tr> <tr><td>豆腐・しめじ</td><td>24・0.3</td></tr> <tr><td>わかめ・コンソメ</td><td>0.24・1.2</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>10</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>4</td></tr> <tr><td>さとう・卵</td><td>6.4・10</td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>8</td></tr> </table>	食材名	g	米	35	ホキ・人参	40・8	マヨネーズ	4	ヨーグルト	3.2	粉チーズ	1.3	しょうゆ	0.4	パセリ	0.3	スパゲティ	8	きやべつ	24	コーン・人参	6.4・4	油・しょうゆ	1.6・1.2	豆腐・しめじ	24・0.3	わかめ・コンソメ	0.24・1.2	煮干		小麦粉	10	ベーキングパウダー	0.3	スキムミルク	1.3	マーガリン	4	さとう・卵	6.4・10	バナナ	8	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>強力粉・卵</td><td>28・3.4</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>塩・さとう</td><td>0.1・0.8</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>32</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>32</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>人参</td><td>8・5.6</td></tr> <tr><td>コーン・油</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>8</td></tr> <tr><td>バター</td><td>3</td></tr> <tr><td>牛乳・塩</td><td>40・1.2</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>24</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>8</td></tr> <tr><td>人参</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>レモン</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>80</td></tr> <tr><td>梨</td><td>40</td></tr> </table>	食材名	g	強力粉・卵	28・3.4	マーガリン	2.8	塩・さとう	0.1・0.8	スキムミルク	0.8	鶏肉	32	じゃが芋	32	玉ねぎ	40	人参	8・5.6	コーン・油	0.8	コンソメ	1.2	小麦粉	8	バター	3	牛乳・塩	40・1.2	生クリーム	2.4	スキムミルク	2.4	きやべつ	24	きゅうり	8	人参	2.4	レモン	2.4	さとう	1.2	しょうゆ	1.2	牛乳	80	梨	40	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>スパゲティ</td><td>48</td></tr> <tr><td>合ひき肉</td><td>32</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>32</td></tr> <tr><td>人参</td><td>4</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>13</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>6.4</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>さとう・油</td><td>2・0.8</td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>8</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>20</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>8</td></tr> <tr><td>人参</td><td>4</td></tr> <tr><td>酢・油</td><td>2.4・1.6</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>大根</td><td>24</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.24</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>80</td></tr> <tr><td>せんべい</td><td></td></tr> </table>	食材名	g	スパゲティ	48	合ひき肉	32	玉ねぎ	32	人参	4	トマトケチャップ	13	トマトピューレ	6.4	コンソメ	0.2	さとう・油	2・0.8	粉チーズ	0.8	パセリ	0.4	パン粉	0.4	コーン	8	きやべつ	20	きゅうり	8	人参	4	酢・油	2.4・1.6	しょうゆ	1.0	大根	24	わかめ	0.24	ねぎ	2.4	コンソメ	1.2	牛乳	80	せんべい	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米	35																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉・しょうが しょうゆ・酒	44・24 0.8・0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
油・レモン	2.7・1.9																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ・人参	13・4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
酢・さとう	0.8・1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ・片栗粉	0.8・4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
昆布・かつおだし	12																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃが芋	28																																																																																																																																																																																																																																																																																															
小松菜・ごま	16・2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう・しょうゆ	0.6・2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
昆布・かつおだし	3.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
はんぺん	12																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ねぎ・わかめ	2.4・0.24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩・しょうゆ	0.18・0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
昆布・かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																																															
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																
強力粉・小麦粉	10・2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう・塩	1.9・0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																															
卵・マーガリン	1.2・1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スキムミルク	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いちごジャム	4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
小麦粉・牛乳	0.7・4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
グラニュー糖	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米	35																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉・ごま	40・2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう・しょうゆ	2・2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かにかまぼこ	6.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きやべつ	24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きゅうり・酢	8・2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
油・しょうゆ	1.2・1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かぼちゃ	24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																															
わかめ	0.24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつおだし	100																																																																																																																																																																																																																																																																																															
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																
強力粉・小麦粉	10・2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう・塩	1.9・0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																															
卵・マーガリン	1.2・1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スキムミルク	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いちごジャム	4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
小麦粉・牛乳	0.7・4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
グラニュー糖	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米	35																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きやべつ	24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
合ひき肉	22																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩・卵	0.1・4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
小麦粉	3.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ひじき	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
油揚げ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	5.6																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごらめ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
油・酒	0.8・2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
昆布・かつおだし	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
もやし	18																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	18																																																																																																																																																																																																																																																																																															
わかめ	0.24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みそ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつおだし	100																																																																																																																																																																																																																																																																																															
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																
強力粉・小麦粉	10・2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう・塩	1.9・0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																															
卵・マーガリン	1.2・1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スキムミルク	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いちごジャム	4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
アイスクリーム	40																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ビスコ																																																																																																																																																																																																																																																																																																
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米	35																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ホキ・人参	40・8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
マヨネーズ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ヨーグルト	3.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
粉チーズ	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
パセリ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スパゲティ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きやべつ	24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コーン・人参	6.4・4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
油・しょうゆ	1.6・1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豆腐・しめじ	24・0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																															
わかめ・コンソメ	0.24・1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																
小麦粉	10																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ベーキングパウダー	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スキムミルク	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																															
マーガリン	4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう・卵	6.4・10																																																																																																																																																																																																																																																																																															
バナナ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
強力粉・卵	28・3.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
マーガリン	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩・さとう	0.1・0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スキムミルク	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉	32																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃが芋	32																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	40																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	8・5.6																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コーン・油	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コンソメ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
小麦粉	8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
バター	3																																																																																																																																																																																																																																																																																															
牛乳・塩	40・1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
生クリーム	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スキムミルク	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きやべつ	24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きゅうり	8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
レモン	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
牛乳	80																																																																																																																																																																																																																																																																																															
梨	40																																																																																																																																																																																																																																																																																															
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スパゲティ	48																																																																																																																																																																																																																																																																																															
合ひき肉	32																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	32																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
トマトケチャップ	13																																																																																																																																																																																																																																																																																															
トマトピューレ	6.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コンソメ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう・油	2・0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
粉チーズ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
パセリ	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
パン粉	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コーン	8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きやべつ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きゅうり	8																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
酢・油	2.4・1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																															
大根	24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
わかめ	0.24																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ねぎ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コンソメ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																															
牛乳	80																																																																																																																																																																																																																																																																																															
せんべい																																																																																																																																																																																																																																																																																																

曜	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																					
日	7	8	9・23	10・24	11・25	12・26																																																																																																																																																																																																																																					
昼食	梅ごはん そぼろ肉じゃが みそ汁	豚肉のみぞれ焼き ペイクドかぼちゃ スープ	魚の幽庵焼き 中華風サラダ みそ汁	鶏肉のごまみそ焼き 土佐和え かき卵汁	カレーライス パイナップル和え カルピスゼリー	さつまいごはん 豚肉のごまマヨ炒め みそ汁																																																																																																																																																																																																																																					
おやつ	牛乳 パン粉クッキー	牛乳 ピザトースト	牛乳 ポップコーン	牛乳 いろいろ	シャーベット	牛乳 おととつと																																																																																																																																																																																																																																					
	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米・梅</td><td>40・2.4</td></tr> <tr><td>大根</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>ちりめんじゃこ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>24</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>40</td></tr> <tr><td>玉ねぎ・人参</td><td>32・8</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>12</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>ごらめ・しょうゆ</td><td>2・2.4</td></tr> <tr><td>みりん・油</td><td>2.4・0.8</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>32</td></tr> <tr><td>きやべつ・えのき</td><td>24・12</td></tr> <tr><td>わかめ・みそ</td><td>0.24・6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>100</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>80</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>8</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>バター・さとう</td><td>6.3・4.5</td></tr> <tr><td>卵・レーズン</td><td>7・3.6</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.9</td></tr> </table>	食材名	g	米・梅	40・2.4	大根	0.4	ちりめんじゃこ	2.4	豚ひき肉	24	じゃが芋	40	玉ねぎ・人参	32・8	糸こんにゃく	12	グリーンピース	2.4	ごらめ・しょうゆ	2・2.4	みりん・油	2.4・0.8	昆布・かつおだし	32	きやべつ・えのき	24・12	わかめ・みそ	0.24・6	かつおだし	100	煮干		牛乳	80	パン粉	4.5	小麦粉	8	ベーキングパウダー	0.6	バター・さとう	6.3・4.5	卵・レーズン	7・3.6	スキムミルク	0.9	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米</td><td>35</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>32</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>大根</td><td>28</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>8</td></tr> <tr><td>油・レタス</td><td>0.8・8</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>40</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>18</td></tr> <tr><td>人参</td><td>8</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.24</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>食パン</td><td>32</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>油・チーズ</td><td>0.8・12</td></tr> </table>	食材名	g	米	35	豚肉	32	しょうが	0.8	しょうゆ	1.6	大根	28	きゅうり	8	油・レタス	0.8・8	かぼちゃ	40	もやし	18	人参	8	わかめ	0.24	コンソメ	1.2	煮干		食パン	32	マーガリン	1.6	玉ねぎ	20	ピーマン	1.6	ベーコン	2.4	トマトケチャップ	3.2	油・チーズ	0.8・12	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米</td><td>35</td></tr> <tr><td>鯖</td><td>40</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>レモン</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>春雨</td><td>8</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>8</td></tr> <tr><td>ハム・人参</td><td>6.4・4</td></tr> <tr><td>卵・酢</td><td>4.8・2.4</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>油・ごま油</td><td>1.2・0.4</td></tr> <tr><td>昆布・わかめ</td><td>24・0.24</td></tr> <tr><td>ねぎ・みそ</td><td>2.4・6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>100</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>80</td></tr> <tr><td>とうもろこし</td><td>8</td></tr> <tr><td>油</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.8</td></tr> </table>	食材名	g	米	35	鯖	40	しょうゆ	2.4	みりん	3.2	酒	0.8	レモン	0.8	春雨	8	きゅうり	8	ハム・人参	6.4・4	卵・酢	4.8・2.4	さとう	0.4	しょうゆ	1.6	油・ごま油	1.2・0.4	昆布・わかめ	24・0.24	ねぎ・みそ	2.4・6	かつおだし	100	煮干		牛乳	80	とうもろこし	8	油	1.2	コンソメ	0.8	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米</td><td>35</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>45</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1</td></tr> <tr><td>油</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>24</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>8</td></tr> <tr><td>ハム・人参</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>花かつお</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>昆布だし</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>卵・麩</td><td>16・2.4</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>ねぎ・塩</td><td>2.4・0.16</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>80</td></tr> <tr><td>小麦粉・さとう</td><td>8・8</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>22</td></tr> </table>	食材名	g	米	35	鶏肉	45	みそ	1.8	さとう	1	油	1.2	ごま	1.6	きやべつ	24	小松菜	8	ハム・人参	1.2	花かつお	0.4	しょうゆ	1.2	昆布だし	0.7	卵・麩	16・2.4	かまぼこ	2.4	ねぎ・塩	2.4・0.16	しょうゆ	0.8	昆布・かつおだし	120	煮干		牛乳	80	小麦粉・さとう	8・8	牛乳	22	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> <tr><td>米</td><td>60</td></tr> <tr><td>合ひき肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>30</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>50</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>油</td><td>1</td></tr> <tr><td>カレールー</td><td>15</td></tr> <tr><td>パイナップル</td><td>14</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>24</td></tr> <tr><td>カルピス</td><td>12</td></tr> <tr><td>寒天</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>シャーベット</td><td>40</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>32</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>32</td></tr> <tr><td>人参</td><td>8</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>昆布</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>えのき</td><td>8</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>5</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>100</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>80</td></tr> <tr><td>おととつと</td><td></td></tr> </table>	食材名	g	米	60	合ひき肉	30	じゃが芋	30	玉ねぎ	50	人参	10	油	1	カレールー	15	パイナップル	14	きゅうり	24	カルピス	12	寒天	0.2	シャーベット	40	豚肉	32	きやべつ	32	人参	8	マヨネーズ	3.2	ごま	1.6	しょうゆ	1.2	油	0.4	昆布	2.4	えのき	8	ねぎ	2.4	みそ	5	かつおだし	100	牛乳	80	おととつと	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																										
米・梅	40・2.4																																																																																																																																																																																																																																										
大根	0.4																																																																																																																																																																																																																																										
ちりめんじゃこ	2.4																																																																																																																																																																																																																																										
豚ひき肉	24																																																																																																																																																																																																																																										
じゃが芋	40																																																																																																																																																																																																																																										
玉ねぎ・人参	32・8																																																																																																																																																																																																																																										
糸こんにゃく	12																																																																																																																																																																																																																																										
グリーンピース	2.4																																																																																																																																																																																																																																										
ごらめ・しょうゆ	2・2.4																																																																																																																																																																																																																																										
みりん・油	2.4・0.8																																																																																																																																																																																																																																										
昆布・かつおだし	32																																																																																																																																																																																																																																										
きやべつ・えのき	24・12																																																																																																																																																																																																																																										
わかめ・みそ	0.24・6																																																																																																																																																																																																																																										
かつおだし	100																																																																																																																																																																																																																																										
煮干																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	80																																																																																																																																																																																																																																										
パン粉	4.5																																																																																																																																																																																																																																										
小麦粉	8																																																																																																																																																																																																																																										
ベーキングパウダー	0.6																																																																																																																																																																																																																																										
バター・さとう	6.3・4.5																																																																																																																																																																																																																																										
卵・レーズン	7・3.6																																																																																																																																																																																																																																										
スキムミルク	0.9																																																																																																																																																																																																																																										
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																										
米	35																																																																																																																																																																																																																																										
豚肉	32																																																																																																																																																																																																																																										
しょうが	0.8																																																																																																																																																																																																																																										
しょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																										
大根	28																																																																																																																																																																																																																																										
きゅうり	8																																																																																																																																																																																																																																										
油・レタス	0.8・8																																																																																																																																																																																																																																										
かぼちゃ	40																																																																																																																																																																																																																																										
もやし	18																																																																																																																																																																																																																																										
人参	8																																																																																																																																																																																																																																										
わかめ	0.24																																																																																																																																																																																																																																										
コンソメ	1.2																																																																																																																																																																																																																																										
煮干																																																																																																																																																																																																																																											
食パン	32																																																																																																																																																																																																																																										
マーガリン	1.6																																																																																																																																																																																																																																										
玉ねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																										
ピーマン	1.6																																																																																																																																																																																																																																										
ベーコン	2.4																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	3.2																																																																																																																																																																																																																																										
油・チーズ	0.8・12																																																																																																																																																																																																																																										
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																										
米	35																																																																																																																																																																																																																																										
鯖	40																																																																																																																																																																																																																																										
しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	3.2																																																																																																																																																																																																																																										
酒	0.8																																																																																																																																																																																																																																										
レモン	0.8																																																																																																																																																																																																																																										
春雨	8																																																																																																																																																																																																																																										
きゅうり	8																																																																																																																																																																																																																																										
ハム・人参	6.4・4																																																																																																																																																																																																																																										
卵・酢	4.8・2.4																																																																																																																																																																																																																																										
さとう	0.4																																																																																																																																																																																																																																										
しょうゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																										
油・ごま油	1.2・0.4																																																																																																																																																																																																																																										
昆布・わかめ	24・0.24																																																																																																																																																																																																																																										
ねぎ・みそ	2.4・6																																																																																																																																																																																																																																										
かつおだし	100																																																																																																																																																																																																																																										
煮干																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	80																																																																																																																																																																																																																																										
とうもろこし	8																																																																																																																																																																																																																																										
油	1.2																																																																																																																																																																																																																																										
コンソメ	0.8																																																																																																																																																																																																																																										
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																										
米	35																																																																																																																																																																																																																																										
鶏肉	45																																																																																																																																																																																																																																										
みそ	1.8																																																																																																																																																																																																																																										
さとう	1																																																																																																																																																																																																																																										
油	1.2																																																																																																																																																																																																																																										
ごま	1.6																																																																																																																																																																																																																																										
きやべつ	24																																																																																																																																																																																																																																										
小松菜	8																																																																																																																																																																																																																																										
ハム・人参	1.2																																																																																																																																																																																																																																										
花かつお	0.4																																																																																																																																																																																																																																										
しょうゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																										
昆布だし	0.7																																																																																																																																																																																																																																										
卵・麩	16・2.4																																																																																																																																																																																																																																										
かまぼこ	2.4																																																																																																																																																																																																																																										
ねぎ・塩	2.4・0.16																																																																																																																																																																																																																																										
しょうゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																										
昆布・かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																										
煮干																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	80																																																																																																																																																																																																																																										
小麦粉・さとう	8・8																																																																																																																																																																																																																																										
牛乳	22																																																																																																																																																																																																																																										
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																										
米	60																																																																																																																																																																																																																																										
合ひき肉	30																																																																																																																																																																																																																																										
じゃが芋	30																																																																																																																																																																																																																																										
玉ねぎ	50																																																																																																																																																																																																																																										
人参	10																																																																																																																																																																																																																																										
油	1																																																																																																																																																																																																																																										
カレールー	15																																																																																																																																																																																																																																										
パイナップル	14																																																																																																																																																																																																																																										
きゅうり	24																																																																																																																																																																																																																																										
カルピス	12																																																																																																																																																																																																																																										
寒天	0.2																																																																																																																																																																																																																																										
シャーベット	40																																																																																																																																																																																																																																										
豚肉	32																																																																																																																																																																																																																																										
きやべつ	32																																																																																																																																																																																																																																										
人参	8																																																																																																																																																																																																																																										
マヨネーズ	3.2																																																																																																																																																																																																																																										
ごま	1.6																																																																																																																																																																																																																																										
しょうゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																										
油	0.4																																																																																																																																																																																																																																										
昆布	2.4																																																																																																																																																																																																																																										
えのき	8																																																																																																																																																																																																																																										
ねぎ	2.4																																																																																																																																																																																																																																										
みそ	5																																																																																																																																																																																																																																										
かつおだし	100																																																																																																																																																																																																																																										
牛乳	80																																																																																																																																																																																																																																										
おととつと																																																																																																																																																																																																																																											

秋も食中毒に注意しましょう

食中毒は気温と湿度が高い夏に多いと思われがちですが、実は年間でも9~10月の発生件数が一番多いそうです。夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり、体調を崩しやすいことなどが影響しています。食中毒を予防する3原則を意識して、食中毒に注意しましょう。

①つけない(洗う・分ける)

手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板・包丁・食器をきれいに洗い、清潔にする。肉や魚は他の食品と分けて、包んで保存する。

②増やさない(低温で保存する)

生ものや作った料理は早く食べるようにし、すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存する。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫や電子レンジを使う。

③やっつける(加熱処理)

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱く、十分に加熱することで死滅するので料理をするときは、食材の中心まで熱が通るように十分に加熱する。

きやべつにつくね(4人分)

材料:きやべつ-120g ひき肉-120g  
卵-1/2個 塩-ひとつまみ  
小麦粉-大さじ2 しょうゆ-小さじ1

作り方

①ボールに千切りにしたきやべつ・ひき肉・卵・塩・小麦粉・しょうゆを入れてよくこねておく。

②①を4等分にして、丸く成形する。

③フライパンに油をひき、②を並べて両面焼き、中まで火が通ったら完成。

