



令和3年度 10月

曜	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	16・30
昼食	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 土佐和え みそ汁	鰯のきのこみそ焼き ひじき豆 すまし汁	ひじき入り干草焼き 三色なます みそ汁	カレーライス パイナップル和え りんごゼリー	ピカタ じゃが芋のごま和え スープ	さつま芋ごはん 厚揚げのそぼろ煮あんかけ みそ汁
おやつ	牛乳 たご焼き風	牛乳 クレープもち	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい	牛乳 メロンパン	牛乳 おととつと
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 45	米 46	米 46	米 60	米 45	米 40
	さつま芋 40	さくら 50	鶏ひき肉 10	米 30	豚肉 40	さつま芋 25
	鶏肉 40	片栗粉 3	ひじき 0.5	じゃが芋 30	しょうが 1	人参 5
	しょうゆ 0.3	えのき 15	玉ねぎ 20	玉ねぎ 60	しょうゆ 1.5	ひじき 0.8
	片栗粉 1	白滝 10	人参 5	人参 10	小麦粉 3	ざらめ 2.6
	しょうゆ 3	みそ 3	ほうれん草 10	油 15	粉チーズ 3	しょうゆ 3
	さとう 3	さとう 2	卵・塩 30・0.1	カレールー 15	卵・パセリ 10・0.5	油 1
	マヨネーズ 0.5	酒 2	油 2.3	パン(缶) 15	じゃが芋 35	厚揚げ 50
	油 1	小麦粉 0.5	ざらめ 0.5	きゅうり 30	小松菜 20	鶏ひき肉 40
	きゃべつ 35	ひじき 3	しょうゆ 0.5	りんごジュース 60	ごま・さとう 3・1	しょうが 0.5
	小松菜 10	大豆 14	鶏ガラ 0.5	さとう 3	しょうゆ 3	油 1
	人参 5	ざらめ 2	片栗粉 0.3	ゼラチン 1	昆布・かつおだし 4	片栗粉 2
	花かつお 0.5	しょうゆ 2	大根 30	牛乳 100	玉ねぎ 10	昆布・かつおだし 65
	しょうゆ 2	酒 2	人参 5	せんべい	きゃべつ 30	ざらめ 2.5
	昆布だし 0.8	昆布・かつおだし 30	きゅうり 8		人参 10	しょうゆ 4
	豆腐・えのき 35・10	そうめん 12	しらす干し 3		コンソメ 2	きゃべつ 30
	わかめ 0.3	人参 5	ごま油 1.5		煮干 100	玉ねぎ 20
	みそ 6	ねぎ・塩 3・0.2	さとう 1		マーガリン 3.8	ねぎ 3
	かつおだし 120	しょうゆ 1	さとう 1		さとう・卵 2.3・1.9	みそ 6
	煮干 100	昆布・かつおだし 120	鮭 4		小麦粉 7.6	かつおだし 120
	牛乳 100	煮干 100	わかめ 0.3		ベーキングパウダー 0.2	牛乳 100
	たご焼き粉 15	牛乳 100	ねぎ・みそ 3・8		小麦粉 3	おととつと
	卵 7.5	小麦粉 12	かつおだし 120		強力粉 12	
	ウイナー 8	白玉粉 3.8	煮干 100		さとう・塩 2.3・0.2	
	きゃべつ 20	さとう 2	さつま芋 70		卵・スキムミルク 1.5・0.5	
	天かす・油 1・1	卵・さとう 4.7・5	油・ざらめ 4・5		マーガリン 1.5	
	中濃ソース 5	小麦粉 2	しょうゆ・ごま 0.5・0.2		グラニュー糖 1	
	マヨネーズ 3	牛乳 20				

曜	月	火	水	木	金	土
日	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
昼食	豚のしょうが焼き 青のり粉ふき芋 みそ汁	魚のかば焼き 白和え みそ汁	鶏肉のつくね かぼちゃのごま和え すまし汁	スコッチエッグ カレースパゲティ スープ	パン クリームシチュー コーンサラダ	かやくごはん 里芋と豚肉のみそ煮 すまし汁
おやつ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 芋ようかん	牛乳 バナナケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツわらびもち	牛乳 ぼんち揚げ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 45	米 45	米 45	米 45	強力粉 35	米 40
	豚肉 60	さば 60	鶏ひき肉 40	卵 25	マーガリン 3.5	ごぼう 4
	玉ねぎ 20	パン粉 4	パン粉 40	卵 20	塩 0.4	油揚げ 8
	しょうが 1	油 2	人参 6	玉ねぎ 13	さとう 2.2	こんにやく 5
	しょうゆ 2.7	濃口しょうゆ 2.5	玉ねぎ 12	人参 7	スキムミルク 0.9	人参 5
	酒 2.7	みりん 2.6	卵 2.5	パン粉 6	卵 4.2	しょうゆ 3
	さとう 0.7	酒 2	ざらめ 1.5	牛乳 3	鶏肉 40	酒 4
	みりん 0.7	さとう 1	濃口しょうゆ 2.3	卵 2	じゃが芋 40	鶏肉 5
	油 0.6	ほうれん草 10	片栗粉 0.7	塩 0.1	玉ねぎ 50	しょうゆ 0.3
	じゃが芋 60	ひじき 1.5	塩 0.1	小麦粉 3	人参 10	里芋 60
	青のり 0.2	人参 4	かぼちゃ 60	卵 4	ブロッコリー 10	豚肉 40
	昆布・かつおだし 25	豆腐 35	ごま 2	パン粉 8	油 0.5	しょうが 1
	塩 0.2	ごま 2	しょうゆ 1.5	油 4	コンソメ 1	ざらめ 3
	みりん 1	ざらめ 2	ざらめ 1.6	トマトケチャップ 3	小麦粉 3	みそ 3
	大根 30	しょうゆ 3	豆腐 35	スパゲティ 10	バター 3	油 1
	じめじ 8	昆布・かつおだし 3	かまぼこ 6	玉ねぎ 10	牛乳 40	昆布・かつおだし 30
	人参 8	かぼちゃ 30	えのき 10	人参 10	塩 0.1	しょうゆ 1
	みそ 6	玉ねぎ 20	カレー粉 0.2	塩 0.2	生クリーム 3	そうめん 12
	かつおだし 120	わかめ 0.3	しょうゆ 1	油 1	スキムミルク 3	人参 5
	煮干 100	みそ 6	昆布・かつおだし 120	油 1	コーン 10	ねぎ 5
	牛乳 100	かつおだし 120	煮干 100	きゃべつ 30	きゃべつ 25	塩 0.2
	食パン 40	牛乳 100	牛乳 100	もやし 10	きゅうり 10	しょうゆ 1
	生クリーム 10	小麦粉 12	小麦粉 100	わかめ 0.3	人参 5	昆布・かつおだし 120
	さとう 1	ベーキングパウダー 0.4	小麥粉 12	コンソメ 2	油 2	牛乳 100
	バナナ 10	スキムミルク 1.8	ベーキングパウダー 0.4	煮干 100	しょうゆ 2	ぼんち揚げ
	みかん缶 10	寒天 0.4	バター 4.8	牛乳 100	牛乳 100	
		さとう 8	さとう・卵 8・12	せんべい	わらびもち粉 10	
		塩 0.1	バナナ 10		さとう 4	
					グレープジュース 70	