



こんだて

令和5年度 11月

曜	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																		
日	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	17	18																																																																																																																																																																																																																																																																		
屋食	豚肉とれんこんの甘辛炒め 土佐和え みそ汁	魚のクリームコーン焼き ブロッコリーサラダ スープ	鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃ煮 すまし汁	ハヤシライス パイナップル和え ぶどうゼリー	さつま芋ごはん ツナがんも・磯辺和え みそ汁	チキンライス 大根のグラタン スープ																																																																																																																																																																																																																																																																		
おやつ	牛乳 どらやき	牛乳 カレーパン	牛乳 バナナのパウンドケーキ	牛乳 ブリッツ	牛乳 柿	牛乳 おとっと																																																																																																																																																																																																																																																																		
	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>豚肉・れんこん</td><td>60・10</td></tr> <tr><td>しょうゆ・酒</td><td>2.5・3</td></tr> <tr><td>さとう・油</td><td>1.5・0.5</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>35</td></tr> <tr><td>小松菜・人参</td><td>10・5</td></tr> <tr><td>花かつお</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>昆布だし</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>かぶ</td><td>30</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>5</td></tr> <tr><td>わかめ・みそ</td><td>0.9・6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>ホットケーキミックス</td><td>60</td></tr> <tr><td>はちみつ</td><td>7</td></tr> <tr><td>卵・さつま芋</td><td>10・25</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>5</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	豚肉・れんこん	60・10	しょうゆ・酒	2.5・3	さとう・油	1.5・0.5	きゃべつ	35	小松菜・人参	10・5	花かつお	0.5	しょうゆ	2	昆布だし	0.8	かぶ	30	油揚げ	5	わかめ・みそ	0.9・6	かつおだし	120	煮干		牛乳	100	ホットケーキミックス	60	はちみつ	7	卵・さつま芋	10・25	ざらめ	5	生クリーム	5	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>ホキ・塩</td><td>60・0.2</td></tr> <tr><td>小麦粉・油</td><td>2・0.5</td></tr> <tr><td>クリームコーン</td><td>12</td></tr> <tr><td>マヨネーズ・パセリ</td><td>2.5・0.1</td></tr> <tr><td>ブロッコリー・きゅうり</td><td>20・5</td></tr> <tr><td>きゃべつ・人参</td><td>25・5</td></tr> <tr><td>酢・油</td><td>3・1.8</td></tr> <tr><td>さとう・塩</td><td>1・0.1</td></tr> <tr><td>じゃが芋・玉ねぎ</td><td>35・30</td></tr> <tr><td>わかめ・コンソメ</td><td>0.3・1.5</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>強力粉・マーガリン</td><td>24・2.2</td></tr> <tr><td>卵・塩</td><td>2.5・0.3</td></tr> <tr><td>ざらめ・スキムミルク</td><td>1.4・0.5</td></tr> <tr><td>パン粉・小麦粉</td><td>3・0.8</td></tr> <tr><td>合ひき肉・玉ねぎ</td><td>5・7</td></tr> <tr><td>人参・カレー粉</td><td>1.5・0.1</td></tr> <tr><td>カレールー・油</td><td>2.8・0.5</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	ホキ・塩	60・0.2	小麦粉・油	2・0.5	クリームコーン	12	マヨネーズ・パセリ	2.5・0.1	ブロッコリー・きゅうり	20・5	きゃべつ・人参	25・5	酢・油	3・1.8	さとう・塩	1・0.1	じゃが芋・玉ねぎ	35・30	わかめ・コンソメ	0.3・1.5	煮干		牛乳	100	強力粉・マーガリン	24・2.2	卵・塩	2.5・0.3	ざらめ・スキムミルク	1.4・0.5	パン粉・小麦粉	3・0.8	合ひき肉・玉ねぎ	5・7	人参・カレー粉	1.5・0.1	カレールー・油	2.8・0.5	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>50</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>2</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>2</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>55</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>昆布だし</td><td>3</td></tr> <tr><td>豆腐・人参</td><td>35・5</td></tr> <tr><td>ねぎ・塩</td><td>2・0.2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>150</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>バター・さとう</td><td>7・7.2</td></tr> <tr><td>小麦粉・卵</td><td>9.8・8</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>16</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	鶏肉	50	みそ	2	さとう	1.2	みりん	1.5	ごま	2	かぼちゃ	55	ざらめ	1.8	しょうゆ	0.9	昆布だし	3	豆腐・人参	35・5	ねぎ・塩	2・0.2	しょうゆ	1	昆布・かつおだし	150	煮干		牛乳	100	バター・さとう	7・7.2	小麦粉・卵	9.8・8	ベーキングパウダー	0.4	バナナ	16	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>60</td></tr> <tr><td>合ひき肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>80</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>30</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>3</td></tr> <tr><td>ハヤシルー</td><td>18</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>パン缶</td><td>15</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>30</td></tr> <tr><td>ぶどうジュース</td><td>60</td></tr> <tr><td>アガー</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>ブリッツ</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	60	合ひき肉	30	玉ねぎ	80	人参	10	じゃが芋	30	グリーンピース	3	ハヤシルー	18	油	0.5	パン缶	15	きゅうり	30	ぶどうジュース	60	アガー	1	さとう	3	牛乳	100	ブリッツ		<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米・さつま芋</td><td>48・25</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>5</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>油</td><td>1</td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>50</td></tr> <tr><td>ツナ・人参</td><td>20・5</td></tr> <tr><td>グリーンピース・卵</td><td>5・10</td></tr> <tr><td>しょうが・しょうゆ</td><td>2・2</td></tr> <tr><td>片栗粉・油</td><td>2.5・4</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>45</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>昆布だし</td><td>1</td></tr> <tr><td>のり</td><td>1</td></tr> <tr><td>麩・しめじ</td><td>4・15</td></tr> <tr><td>わかめ・みそ</td><td>0.3・5</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>柿</td><td>60</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米・さつま芋	48・25	人参	5	ひじき	0.8	鶏ひき肉	5	ざらめ	2.5	しょうゆ	3	油	1	木綿豆腐	50	ツナ・人参	20・5	グリーンピース・卵	5・10	しょうが・しょうゆ	2・2	片栗粉・油	2.5・4	ほうれん草	45	しょうゆ	1.8	昆布だし	1	のり	1	麩・しめじ	4・15	わかめ・みそ	0.3・5	かつおだし	120	牛乳	100	柿	60	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米・鶏肉</td><td>60・20</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>8</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>15</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>大根</td><td>60</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>7</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>5</td></tr> <tr><td>マカロニ</td><td>5</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>60</td></tr> <tr><td>バター</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>花かつお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>塩・チーズ</td><td>0.3・0.5</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>16</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>おとっと</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米・鶏肉	60・20	玉ねぎ	15	人参	10	コーン	8	トマトケチャップ	15	油	0.5	大根	60	しめじ	7	ベーコン	5	マカロニ	5	小麦粉	4.8	牛乳	60	バター	1.5	花かつお	0.1	しょうゆ	0.7	塩・チーズ	0.3・0.5	きゃべつ	30	もやし	16	わかめ	0.3	コンソメ	1.5	牛乳		おとっと											
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚肉・れんこん	60・10																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ・酒	2.5・3																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう・油	1.5・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
きゃべつ	35																																																																																																																																																																																																																																																																							
小松菜・人参	10・5																																																																																																																																																																																																																																																																							
花かつお	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
昆布だし	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
かぶ	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
油揚げ	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
わかめ・みそ	0.9・6																																																																																																																																																																																																																																																																							
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																							
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
ホットケーキミックス	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
はちみつ	7																																																																																																																																																																																																																																																																							
卵・さつま芋	10・25																																																																																																																																																																																																																																																																							
ざらめ	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
生クリーム	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																							
ホキ・塩	60・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
小麦粉・油	2・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
クリームコーン	12																																																																																																																																																																																																																																																																							
マヨネーズ・パセリ	2.5・0.1																																																																																																																																																																																																																																																																							
ブロッコリー・きゅうり	20・5																																																																																																																																																																																																																																																																							
きゃべつ・人参	25・5																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢・油	3・1.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう・塩	1・0.1																																																																																																																																																																																																																																																																							
じゃが芋・玉ねぎ	35・30																																																																																																																																																																																																																																																																							
わかめ・コンソメ	0.3・1.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
強力粉・マーガリン	24・2.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
卵・塩	2.5・0.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
ざらめ・スキムミルク	1.4・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
パン粉・小麦粉	3・0.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
合ひき肉・玉ねぎ	5・7																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参・カレー粉	1.5・0.1																																																																																																																																																																																																																																																																							
カレールー・油	2.8・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏肉	50																																																																																																																																																																																																																																																																							
みそ	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
みりん	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごま	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
かぼちゃ	55																																																																																																																																																																																																																																																																							
ざらめ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																							
昆布だし	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
豆腐・人参	35・5																																																																																																																																																																																																																																																																							
ねぎ・塩	2・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
昆布・かつおだし	150																																																																																																																																																																																																																																																																							
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
バター・さとう	7・7.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
小麦粉・卵	9.8・8																																																																																																																																																																																																																																																																							
ベーキングパウダー	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																							
バナナ	16																																																																																																																																																																																																																																																																							
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
合ひき肉	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
玉ねぎ	80																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
じゃが芋	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
グリーンピース	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
ハヤシルー	18																																																																																																																																																																																																																																																																							
油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
パン缶	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
きゅうり	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
ぶどうジュース	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
アガー	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
ブリッツ																																																																																																																																																																																																																																																																								
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米・さつま芋	48・25																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
ひじき	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏ひき肉	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
ざらめ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
油	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
木綿豆腐	50																																																																																																																																																																																																																																																																							
ツナ・人参	20・5																																																																																																																																																																																																																																																																							
グリーンピース・卵	5・10																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうが・しょうゆ	2・2																																																																																																																																																																																																																																																																							
片栗粉・油	2.5・4																																																																																																																																																																																																																																																																							
ほうれん草	45																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
昆布だし	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
のり	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
麩・しめじ	4・15																																																																																																																																																																																																																																																																							
わかめ・みそ	0.3・5																																																																																																																																																																																																																																																																							
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
柿	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米・鶏肉	60・20																																																																																																																																																																																																																																																																							
玉ねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
コーン	8																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
大根	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
しめじ	7																																																																																																																																																																																																																																																																							
ベーコン	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
マカロニ	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
小麦粉	4.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
バター	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
花かつお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩・チーズ	0.3・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
きゃべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
もやし	16																																																																																																																																																																																																																																																																							
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
コンソメ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																								
おとっと																																																																																																																																																																																																																																																																								
曜	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																		
日	6・20	7・21	8・22	9	10・24	11・25																																																																																																																																																																																																																																																																		
屋食	からあげ 和風サラダ すまし汁	パン カレーシチュー 白菜サラダ	ごぼうハンバーグ いんげんのソテー スープ	きのこスパゲティ ポテトサラダ	魚の幽庵焼き 白和え みそ汁	ひじきごはん 豚肉の鉄火煮 すまし汁																																																																																																																																																																																																																																																																		
おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 せんべい	牛乳 たいやき	牛乳 いちごクリームパン	牛乳 ホームパイ																																																																																																																																																																																																																																																																		
	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>鶏肉・人参</td><td>45・8.8</td></tr> <tr><td>干しいたけ・しょうが</td><td>0.5・1</td></tr> <tr><td>ごま・卵</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>片栗粉・しょうゆ</td><td>10・3</td></tr> <tr><td>青のり・油</td><td>0.7・3</td></tr> <tr><td>かにかまぼこ</td><td>8</td></tr> <tr><td>きゃべつ・きゅうり</td><td>30・10</td></tr> <tr><td>酢・油</td><td>3・1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>えのき</td><td>15</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>6</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>塩・しょうゆ</td><td>0.2・1</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>160</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>さつま芋・バター</td><td>60・2</td></tr> <tr><td>ざらめ・生クリーム</td><td>5・5</td></tr> <tr><td>スキムミルク・卵</td><td>3・0.8</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	鶏肉・人参	45・8.8	干しいたけ・しょうが	0.5・1	ごま・卵	2.8	片栗粉・しょうゆ	10・3	青のり・油	0.7・3	かにかまぼこ	8	きゃべつ・きゅうり	30・10	酢・油	3・1	しょうゆ	1.3	えのき	15	かまぼこ	6	わかめ	0.3	塩・しょうゆ	0.2・1	昆布・かつおだし	160	煮干		牛乳	100	さつま芋・バター	60・2	ざらめ・生クリーム	5・5	スキムミルク・卵	3・0.8	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>強力粉</td><td>35</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>塩・さとう</td><td>0.5・2.2</td></tr> <tr><td>スキムミルク・卵</td><td>0.9・4</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>60</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>40</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>10</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>50</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>3</td></tr> <tr><td>カレールー・油</td><td>10・0.5</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>60</td></tr> <tr><td>りんご</td><td>25</td></tr> <tr><td>酢・油</td><td>4・2</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>寒天</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>8</td></tr> <tr><td>みかん缶</td><td>25</td></tr> <tr><td>パイナップル</td><td>25</td></tr> <tr><td>もも缶</td><td>10</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	強力粉	35	マーガリン	3.5	塩・さとう	0.5・2.2	スキムミルク・卵	0.9・4	豚肉	30	玉ねぎ	60	人参	10	じゃが芋	40	ブロッコリー	10	牛乳	50	スキムミルク	3	カレールー・油	10・0.5	白菜	60	りんご	25	酢・油	4・2	さとう	2	牛乳	100	寒天	0.3	さとう	8	みかん缶	25	パイナップル	25	もも缶	10	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>25</td></tr> <tr><td>合ひき肉</td><td>50</td></tr> <tr><td>卵</td><td>7.5</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>7.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>6</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>6</td></tr> <tr><td>いんげん</td><td>30</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>10</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>35</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>せんべい</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	ごぼう	25	合ひき肉	50	卵	7.5	パン粉	7.5	しょうゆ	1	塩	0.4	トマトケチャップ	6	ウスターソース	6	いんげん	30	コーン	10	塩	1	油	0.2	豆腐	35	もやし	10	わかめ	0.3	コンソメ	1.5	煮干		牛乳	100	せんべい		<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>スパゲティ</td><td>50</td></tr> <tr><td>バター</td><td>2</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>15</td></tr> <tr><td>えのき</td><td>2</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>10</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>油</td><td>15</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>40</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>りんご</td><td>15</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>7</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>たいやき</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	スパゲティ	50	バター	2	豚肉	30	人参	5	わかめ	0.3	しめじ	15	えのき	2	片栗粉	2.5	ざらめ	10	しょうゆ	0.8	油	15	昆布・かつおだし	120	じゃが芋	40	きゅうり	10	人参	5	りんご	15	マヨネーズ	7	牛乳	100	たいやき		<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>さば・みりん</td><td>50・4</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>酒・レモン</td><td>1・1</td></tr> <tr><td>ほうれん草・ひじき</td><td>10・1.5</td></tr> <tr><td>人参・豆腐</td><td>4・35</td></tr> <tr><td>ごま・ざらめ</td><td>2・2</td></tr> <tr><td>しょうゆ・昆布・かつおだし</td><td>3・3</td></tr> <tr><td>白菜・麩</td><td>30・3</td></tr> <tr><td>ねぎ・みそ</td><td>2・6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>強力粉・小麦粉</td><td>13・3</td></tr> <tr><td>さとう・塩</td><td>2.5・0.2</td></tr> <tr><td>卵・スキムミルク</td><td>1.7・1.6</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>イチゴジャム</td><td>5.5</td></tr> <tr><td>牛乳・スキムミルク</td><td>3.5・1.3</td></tr> <tr><td>小麦粉・バター</td><td>1.3・0.3</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	さば・みりん	50・4	しょうゆ	2	酒・レモン	1・1	ほうれん草・ひじき	10・1.5	人参・豆腐	4・35	ごま・ざらめ	2・2	しょうゆ・昆布・かつおだし	3・3	白菜・麩	30・3	ねぎ・みそ	2・6	かつおだし	120	煮干		牛乳	100	強力粉・小麦粉	13・3	さとう・塩	2.5・0.2	卵・スキムミルク	1.7・1.6	マーガリン	1.8	イチゴジャム	5.5	牛乳・スキムミルク	3.5・1.3	小麦粉・バター	1.3・0.3	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>60</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>18</td></tr> <tr><td>油・鶏ひき肉</td><td>0.5・5</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>人参</td><td>4</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>2</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>35</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>15</td></tr> <tr><td>人参</td><td>30</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>60</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10</td></tr> <tr><td>油・みそ</td><td>0.5・4</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>30</td></tr> <tr><td>そうめん</td><td>12</td></tr> <tr><td>わかめ・ねぎ</td><td>0.3・2</td></tr> <tr><td>塩・しょうゆ</td><td>0.2・1</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>160</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>ホームパイ</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	60	かぼちゃ	18	油・鶏ひき肉	0.5・5	ひじき	0.8	人参	4	しょうゆ	2.4	ざらめ	2	豚肉	35	ごぼう	15	人参	30	じゃが芋	60	ピーマン	10	油・みそ	0.5・4	さとう	3	しょうゆ	0.7	昆布・かつおだし	30	そうめん	12	わかめ・ねぎ	0.3・2	塩・しょうゆ	0.2・1	昆布・かつおだし	160	牛乳	100	ホームパイ	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏肉・人参	45・8.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
干しいたけ・しょうが	0.5・1																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごま・卵	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
片栗粉・しょうゆ	10・3																																																																																																																																																																																																																																																																							
青のり・油	0.7・3																																																																																																																																																																																																																																																																							
かにかまぼこ	8																																																																																																																																																																																																																																																																							
きゃべつ・きゅうり	30・10																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢・油	3・1																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
えのき	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
かまぼこ	6																																																																																																																																																																																																																																																																							
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩・しょうゆ	0.2・1																																																																																																																																																																																																																																																																							
昆布・かつおだし	160																																																																																																																																																																																																																																																																							
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
さつま芋・バター	60・2																																																																																																																																																																																																																																																																							
ざらめ・生クリーム	5・5																																																																																																																																																																																																																																																																							
スキムミルク・卵	3・0.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
強力粉	35																																																																																																																																																																																																																																																																							
マーガリン	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩・さとう	0.5・2.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
スキムミルク・卵	0.9・4																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚肉	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
玉ねぎ	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
じゃが芋	40																																																																																																																																																																																																																																																																							
ブロッコリー	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	50																																																																																																																																																																																																																																																																							
スキムミルク	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
カレールー・油	10・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
白菜	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
りんご	25																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢・油	4・2																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
寒天	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう	8																																																																																																																																																																																																																																																																							
みかん缶	25																																																																																																																																																																																																																																																																							
パイナップル	25																																																																																																																																																																																																																																																																							
もも缶	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごぼう	25																																																																																																																																																																																																																																																																							
合ひき肉	50																																																																																																																																																																																																																																																																							
卵	7.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
パン粉	7.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	6																																																																																																																																																																																																																																																																							
ウスターソース	6																																																																																																																																																																																																																																																																							
いんげん	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
コーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
豆腐	35																																																																																																																																																																																																																																																																							
もやし	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
コンソメ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
せんべい																																																																																																																																																																																																																																																																								
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
スパゲティ	50																																																																																																																																																																																																																																																																							
バター	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚肉	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
しめじ	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
えのき	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
片栗粉	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
ざらめ	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
油	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
昆布・かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																							
じゃが芋	40																																																																																																																																																																																																																																																																							
きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
りんご	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
マヨネーズ	7																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
たいやき																																																																																																																																																																																																																																																																								
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																							
さば・みりん	50・4																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
酒・レモン	1・1																																																																																																																																																																																																																																																																							
ほうれん草・ひじき	10・1.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参・豆腐	4・35																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごま・ざらめ	2・2																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ・昆布・かつおだし	3・3																																																																																																																																																																																																																																																																							
白菜・麩	30・3																																																																																																																																																																																																																																																																							
ねぎ・みそ	2・6																																																																																																																																																																																																																																																																							
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																							
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
強力粉・小麦粉	13・3																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう・塩	2.5・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
卵・スキムミルク	1.7・1.6																																																																																																																																																																																																																																																																							
マーガリン	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
イチゴジャム	5.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳・スキムミルク	3.5・1.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
小麦粉・バター	1.3・0.3																																																																																																																																																																																																																																																																							
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																							
米	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
かぼちゃ	18																																																																																																																																																																																																																																																																							
油・鶏ひき肉	0.5・5																																																																																																																																																																																																																																																																							
ひじき	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	4																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																							
ざらめ	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚肉	35																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごぼう	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
人参	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
じゃが芋	60																																																																																																																																																																																																																																																																							
ピーマン	10																																																																																																																																																																																																																																																																							
油・みそ	0.5・4																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																							
昆布・かつおだし	30																																																																																																																																																																																																																																																																							
そうめん	12																																																																																																																																																																																																																																																																							
わかめ・ねぎ	0.3・2																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩・しょうゆ	0.2・1																																																																																																																																																																																																																																																																							
昆布・かつおだし	160																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																							
ホームパイ																																																																																																																																																																																																																																																																								

11月24日は和食の日

和食の日は、日本人の伝統的な和食文化について認識を深め、継承の大切さを考える日です。

『1(い)1(い)2(日)本)4(食)』の語呂合わせから、11月24日が和食の日に制定されています。

また、和食には良いところがたくさんあります。

- ・一汁三菜で栄養バランスが良い
- ・お出汁の旨みで塩分を抑えられる
- ・季節感ある食事が楽しめる
- ・発酵調味料(みそ・しょうゆ)で腸内環境が整う
- ・年中行事で普段食べないごちそうが食べれる

ごぼうハンバーグ(4人分)

材料:ごぼう-100g 合ひき肉-200g 卵-1個
パン粉-大さじ10 バター-小さじ1
しょうゆ-小さじ0.5 ウスターソース-大さじ1
トマトケチャップ-大さじ1.5

- 作り方:①ごぼうはカッターにかけて細かくするか、みじん切りにする。
- ①と合ひき肉・卵・パン粉を合わせ、よくこねる。
 - ②を4等分にし、丸く成形する。
 - ④フライパンにバターをひいて③を並べ、蓋をして両面しっかりと中まで焼く。
 - ⑤トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆを混ぜ合わせたソースを④にかけて完成。