

2024年10月01日 火曜日

献立名 / 食品名
【白身魚のアーモンド和え】
・ホキ角切り
・古根しょうが
・しょうゆ
・でんぷん
・白絞油
・細切アーモンド
・玉葱
・にんじん
・たけのこ
・ピーマン
・赤ピーマン
・サラダ油
・上白糖
・しょうゆ
・水
【キャベツとじゃこのソテー】
・キャベツ
・ホールコーン
・ちりめんじゃこ
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
【ポテトサラダ】
・じゃがいも
・にんじん
・きゅうり
ハム
・酢
・サラダ油
・食塩
・こしょう
マヨネーズ
【ごはん】
・精白米
・水
【型抜きチーズ】
型抜きチーズ
【牛乳】
・牛乳(飲用)

2024年10月02日 水曜日

献立名 / 食品名	献立名 / 食品名
【エビチリ】	【お吸い物】
えびフリッター	・鶏胸皮つき小間切肉
・白絞油	・豆腐
・にんにく	・にんじん
・古根しょうが	・こまつな
・長ねぎ	・干し椎茸スライス
・ごま油	・しょうゆ
トウバンジャン	・食塩
・上白糖	・けずり節(だしパック)
トマトケチャップ	・だし汁
・酢	【ごはん】
・食塩	・精白米
・しょうゆ	・水
・でんぷん	【牛乳】
・水	・牛乳(飲用)
【ニラ玉】	
・もやし	
・にんじん	
・にら	
・長ねぎ	
・にんにく	
炒り卵	
・ごま油	
オイスターソース	
・食塩	
・こしょう	
【みかん】	
・みかん	
【中華風酢の物】	
・キャベツ	
・にんじん	
・きゅうり	
・赤ピーマン	
・緑豆はるさめ	
・煎り白ごま	
・上白糖	
・しょうゆ	
・酢	
・食塩	
・ごま油	

2024年10月03日 木曜日

献立名 / 食品名
【豚肉のしょうが焼き】
・豚肩小間切肉
・古根しょうが
・しょうゆ
・清酒
・玉葱
・サラダ油
・本みりん
・しょうゆ
【小松菜の煮びたし】
・こまつな
・もやし
・にんじん
・油揚げ
・上白糖
・しょうゆ
・かつお節糸削り
【れんこんのきんぴら】
・れんこん
・にんじん
・ごま油
・上白糖
・本みりん
・食塩
・煎り白ごま
【焼きいも】
・さつまいも
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

2024年10月04日 金曜日

献立名 / 食品名
【いわしフライ】
いわしフライ
・白絞油
【ペンネアラビアータ】
・ペンネマカロニ
・食塩
・豚肩挽き肉
・玉葱
・にんにく
・セロリー
・マッシュルーム水煮
・サラダ油
・ホールトマト缶詰
・トマトピューレ
・食塩
・こしょう
・チリパウダー
・パセリ
【かぼちゃの塩バター】
・かぼちゃ
・バター
・食塩
【フレンチサラダ】
・キャベツ
・にんじん
・きゅうり
ハム
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
【パイン&寒天】
・パイン缶(チビット)
・寒天缶
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【お魚豆腐きのこあんかけ】
お魚豆腐
・えのきたけ
・まいたけ水煮
・干し椎茸スライス
・玉葱
・もやし
・にんじん
・長ねぎ
・にんにく
・サラダ油
・食塩
・しょうゆ
・かつおだし
・でんぷん
・水
【大根のツナ和え】
・だいこん
・にんじん
・まぐる油漬
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
【お豆のかりんとう】
・大豆水煮
・ひよこまめ
・白絞油
・三温糖
・しょうゆ
・本みりん
・水
・あらびきアーモンド
【わかめのみそ汁】
・わかめ
・豆腐
・にんじん
・長ねぎ
・油揚げ
・白みそ
・けずり節(だしパック)
・だし汁
【麦ごはん】
・精白米
・米粒麦
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【ブレンオムレット】
ブレンオムレット
【秋の和風ドライカレー】
・豚肩挽き肉
・にんじん
・玉葱
・ごぼう
・さつまいも
・白絞油
・古根しょうが
・サラダ油
・赤みそ
・清酒
・カレー粉
トマトケチャップ
ウスターソース
・食塩
・こしょう
・ガーリックパウダー
・しょうゆ
【もやしのソテー】
・もやし
ベーコン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
【彩り野菜のチーズサラダ】
・キャベツ
・ホールコーン
・にんじん
・ブロッコリー
・さいの目チーズ
・食塩
・酢
・サラダ油
・こしょう
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【あじの和風マリネ】
・あじフィレ
・しょうゆ
・清酒
・でんぷん
・白絞油
・しょうゆ
・上白糖
・サラダ油
・酢
・玉葱
・水
【キャベツのおかか和え】
・キャベツ
・油揚げ
・にんじん
・かつお節糸削り
・しょうゆ
【おじゃがもち】
いももち
・サラダ油
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・水
・でんぷん
【ひじきと豚肉の煮物】
・豚肩小間切肉
・ひじき
・にんじん
・古根しょうが
・上白糖
・しょうゆ
・食塩
・清酒
・本みりん
・ごま油
・かつおだし
・水

献立名 / 食品名
【沢煮椀】
・豚もも細切り
・ごぼう
・にんじん
・えのきたけ
・だいこん
・万能ねぎ
・しょうゆ
・食塩
・清酒
・けずり節(だしパック)
・こんぶ(だし用)
・だし汁
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【ポークビーンズ】
・大豆水煮
・豚もも角切り
・サラダ油
・セロリー
・白ワイン
・がらスープ
ベーコン
・じゃがいも
・にんじん
・玉葱
・サラダ油
トマトケチャップ
・トマトピューレ
ウスターソース
・上白糖
・白ワイン
・グリーンピース
・食塩
・こしょう
・がらスープ
・水
・でんぷん
・ペイリーフ
【マカロニサラダ】
・ツイストマカロニ
・食塩
・キャベツ
・にんじん
・きゅうり
ハム
・サラダ油
マヨネーズ
・こしょう
【ほうれん草とコーンのソテー】
・ほうれんそう
・にんじん
・ホールコーン
ベーコン
・バター
・サラダ油
・食塩
・こしょう
【コッペパン】
コッペパン
【ブルーベリージャム】
ブルーベリージャム
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【唐揚げ】
・鶏胸皮つき切り身
・清酒
・にんにく
・古根しょうが
・しょうゆ
・小麦粉
・でんぷん
・白絞油
【キャベツの昆布和え】
・きゅうり
・キャベツ
・塩昆布
・ごま油
【卵焼き】
厚焼きたまご
【ブロッコリーと人参のサラダ】
・にんじん
・ブロッコリー
・まぐる油漬
・サラダ油
・しょうゆ
・煎り白すりごま
・食塩
・こしょう
【野菜春雨スープ】
・鶏胸皮つき小間切肉
・緑豆はるさめ
・にんじん
・もやし
・こまつな
・たけのこ
・干し椎茸スライス
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・でんぷん
・鶏ガラパック(だし用)
・スープ
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【秋を感じるサバのみそ煮】
さばの味噌煮
【笑顔あふれるほうれん草のごま和え】
・ほうれん草
・もやし
・にんじん
・煎り白すりごま
・ねりごま
・上白糖
・しょうゆ
【きのこのしょうが炒め】
ベーコン
・エリンギ
・えのきたけ
・古根しょうが
・サラダ油
・上白糖
・本みりん
・しょうゆ
【カリカリ大学芋】
・さつまいも
・白絞油
・上白糖
・しょうゆ
・酢
・水
・煎り黒ごま
【もみじのけんちん汁】
・豚肩小間切肉
・つきこんにやく
・豆腐
・だいこん
・にんじん
・長ねぎ
・ごぼう
・サラダ油
ちらしかまぼこ（もみじ）
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・だし汁
【麦ごはん】
・精白米
・米粒麦
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【四川豆腐】
・豆腐
・豚もも細切り
・しょうゆ
・清酒
・玉葱
・にんじん
・古根しょうが
・にんにく
・ごま油
・チンゲン菜
・しょうゆ
・赤みそ
・上白糖
トマトケチャップ
トウバンジャン
・がらすープ
・スープ
・でんぷん
【海藻サラダ】
・海藻ミックス
・にんじん
・きゅうり
・もやし
・まぐろ油漬
・しょうゆ
・本みりん
・酢
・ごま油
・食塩
【揚げぎょうざ】
ぎょうざ
・白絞油
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【鶏肉のスパイス焼き】
・鶏もも皮つき切身
・食塩
・こしょう
・ガーリックパウダー
・白ワイン
・カレー粉
・しょうゆ
・玉葱
【白菜のソテー】
・はくさい
・にんじん
・エリンギ
ハム
・チンゲン菜
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
【にんじんじゃこサラダ】
・にんじん
・しらたき
・しょうゆ
・本みりん
・ちりめんじゃこ
・ごま油
・酢
【ジャーマンポテト】
・じゃがいも
・白絞油
ベーコン
・玉葱
・食塩
・こしょう
・サラダ油
【カクテルゼリー】
カクテルゼリー
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【白身魚のパン粉焼き】
・メルルーサ切り身
・食塩
・こしょう
・白ワイン
パン粉
・にんにく
・パセリ
・食塩
・こしょう
・オリーブ油
【アーモンドサラダ】
・キャベツ
・きゅうり
・にんじん
ハム
・ホールコーン
・サラダ油
・酢
・しょうゆ
・食塩
・上白糖
・細切アーモンド
【チキンナゲット】
チキンナゲット
・白絞油
【大根のイタリアンソテー】
・だいこん
・赤ピーマン
ベーコン
・サラダ油
トマトケチャップ
ウスターソース
・粉チーズ
・食塩
・こしょう
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【さつまいもと豚肉の揚げ煮】
・さつまいも
・白絞油
・豚肩小間切肉
・古根しょうが
・しょうゆ
・清酒
・サラダ油
・上白糖
・しょうゆ
・酢
・水
・でんぷん
【友禅和え】
・だいこん
・にんじん
・きゅうり
・まぐろ油漬
・ヨーグルト
・上白糖
・食塩
・しょうゆ
・レモン果汁
【みかん】
・みかん
【青菜のチャンプル】
・ほうれん草
・もやし
・豆腐
・ごま油
・本みりん
・しょうゆ
・食塩
・かつお節糸削り
【なめこのみそ汁】
・なめこ
・油揚げ
・にんじん
・長ねぎ
・こまつな
・白みそ
・赤みそ
・けずり節（だしパック）
・だし汁
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

