栄養詳細

9月1日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
照り焼きチキン	とりもも肉	70	143	11.6	4	0.4	0	0.1																						●					
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0	0.7			●																	●							
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
(付)スウィートキャロット	にんじん	20	7	0.2	5	0	0.5	0																											
	バター	0.5	4	0	0	0	0	0						●																					
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
ごぼうとベーコンのソテー	ごぼう	50	33	0.9	23	0.4	2.9	0																											
	ベーコン	15	61	1.9	1	0.1	0	0.3																			●								
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	乾燥とうがらし	0.01	0	0	0	0	0	0																											
かぶとブロッコリーの洋風煮	かぶ	25	5	0.2	6	0.1	0.4	0																											
	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0																											
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
フライドポテト	フライドポテト(冷凍)	40	41	0	1	0.2	0.6	0.2			●																								
	調合油	2	18	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
ほうれん草とクリームコーンのスープ	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0																											
	クリームコーン	20	17	0.3	0	0.1	0.4	0.1																											
	たまねぎ	8	3	0.1	2	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
はっ酵乳	給食用ジョア	133	96	5.7	219	0	0.4	0						●																					
合計		667.7	859	28.5	287	2.2	7.5	3																											

栄養詳細

9月1日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鮭のミモザ焼き	さけ	60	122	11.8	7	0.2	0	0.1																	●										
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	粉チーズ	1	5	0.4	13	0	0	0						●																					
	マヨネーズ	10	70	0.2	1	0	0	0.2					●															●							
	乾燥パセリ	0.03	0	0	0	0	0	0																											
(付)スウィートキャロット	にんじん	20	7	0.2	5	0	0.5	0																											
	バター	0.5	4	0	0	0	0	0						●																					
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
ごぼうとベーコンのソテー	ごぼう	50	33	0.9	23	0.4	2.9	0																											
	ベーコン	15	61	1.9	1	0.1	0	0.3																			●								
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	乾燥とうがらし	0.01	0	0	0	0	0	0																											
かぶとブロッコリーの洋風煮	かぶ	25	5	0.2	6	0.1	0.4	0																											
	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0																											
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
フライドポテト	フライドポテト(冷凍)	40	41	0	1	0.2	0.6	0.2			●																								
	調合油	2	18	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
ほうれん草とクリームコーンのスープ	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0																											
	クリームコーン	20	17	0.3	0	0.1	0.4	0.1																											
	たまねぎ	8	3	0.1	2	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
はっ酵乳	給食用ジョア	133	96	5.7	219	0	0.4	0						●																					
合計		684.2	920	30.8	313	2.2	7.7	2.9																											

栄養詳細

9月4日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
きのこごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
	きのこごはんの素	25	14	0.9	0	0	0	1.5			●																	●		●					
鶏つくねの照り焼き	とりつくね	60	136	9.1	20	0.7	1.1	0.4			●			●														●		●					
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
ピーマンの肉みそ炒め	青ピーマン	15	3	0.1	2	0.1	0.3	0																											
	黄ピーマン	15	4	0.1	1	0	0.2	0																											
	赤ピーマン	15	5	0.2	1	0.1	0.2	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	ぶたひき肉	15	35	2.7	1	0.2	0	0																			●								
	みそ	2	4	0.3	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
里芋の煮物	さといも(冷凍)	40	29	0.9	8	0.2	0.8	0																											
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1						●																					
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
キャベツとわかめのポン酢和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	カットわかめ	1	1	0.2	8	0.1	0	0.1																											
	ぽん酢しょうゆ	2	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
大根とほうれん草のみそ汁	だいこん	20	4	0.1	5	0	0.3	0																											
	ほうれんそう	10	2	0.2	5	0.2	0.3	0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		749.8	821	29.6	316	2.4	5.3	4.3																											

栄養詳細

9月4日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
きのこごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
	きのこごはんの素	25	14	0.9	0	0	0	1.5			●																	●		●					
たらの唐揚げ　みぞれあんかけ	まだら	60	46	10.6	19	0.1	0	0.2																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	根しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	4	13	0	0	0	0	0																											
	薄力粉	2	7	0.2	0	0	0.1	0			●																								
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	だいこん	20	4	0.1	5	0	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	水	30	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
ピーマンの肉みそ炒め	青ピーマン	15	3	0.1	2	0.1	0.3	0																											
	黄ピーマン	15	4	0.1	1	0	0.2	0																											
	赤ピーマン	15	5	0.2	1	0.1	0.2	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	ぶたひき肉	15	35	2.7	1	0.2	0	0																			●								
	みそ	2	4	0.3	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
里芋の煮物	さといも(冷凍)	40	29	0.9	8	0.2	0.8	0																											
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1						●																					
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
キャベツとわかめのポン酢和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	カットわかめ	1	1	0.2	8	0.1	0	0.1																											
	ぽん酢しょうゆ	2	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
大根とほうれん草のみそ汁	だいこん	20	4	0.1	5	0	0.3	0																											
	ほうれんそう	10	2	0.2	5	0.2	0.3	0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		809.7	798	31.5	320	1.8	4.6	4.3																											

栄養詳細

9月5日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鶏肉のマーマレード焼き	とりもも肉	70	143	11.6	4	0.4	0	0.1																						●					
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0	0.7			●																	●							
	マーマレードジャム	3	6	0	1	0	0	0											●															●	
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	根しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.05	0	0	0	0	0	0																											
(付)パプリカの素揚げ	赤ピーマン	10	3	0.1	1	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
かぼちゃのガーリック焼き	かぼちゃ	50	46	1	8	0.3	1.8	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	オリーブ油	0.8	7	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	パン粉	0.5	2	0.1	0	0	0	0			●																								
	乾燥パセリ	0.1	0	0	1	0	0	0																											
おからサラダ	おから	12	13	0.7	10	0.2	1.4	0																				●							
	ブロッコリー	8	3	0.3	3	0.1	0.4	0																											
	鶏卵	8	12	1	4	0.1	0	0					●																						
	ロースハム	3	6	0.5	0	0	0	0.1																			●								
	マヨネーズ	8	56	0.1	1	0	0	0.1					●															●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
もやしとツナのソテー	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●							
キャベツとウインナーのコンソメスープ	キャベツ	10	2	0.1	4	0	0.2	0																											
	ウインナー	5	16	0.7	0	0	0	0.1																			●								
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		678.3	868	31.2	276	1.5	5.2	2.9																											

栄養詳細

9月5日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
かじきのカレームニエル	めかじき	70	107	13.4	2	0.4	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	カレー粉	0.1	0	0	1	0	0	0																											
	薄力粉	6	22	0.5	1	0	0.2	0			●																								
	バター	0.8	6	0	0	0	0	0						●																					
(付)パプリカの素揚げ	赤ピーマン	10	3	0.1	1	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
かぼちゃのガーリック焼き	かぼちゃ	50	46	1	8	0.3	1.8	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	オリーブ油	0.8	7	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	パン粉	0.5	2	0.1	0	0	0	0			●																								
	乾燥パセリ	0.1	0	0	1	0	0	0																											
おからサラダ	おから	12	13	0.7	10	0.2	1.4	0																				●							
	ブロッコリー	8	3	0.3	3	0.1	0.4	0																											
	鶏卵	8	12	1	4	0.1	0	0					●																						
	ロースハム	3	6	0.5	0	0	0	0.1																			●								
	マヨネーズ	8	56	0.1	1	0	0	0.1					●															●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
もやしとツナのソテー	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●							
キャベツとウインナーのコンソメスープ	キャベツ	10	2	0.1	4	0	0.2	0																											
	ウインナー	5	16	0.7	0	0	0	0.1																			●								
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		677.6	849	33.3	275	1.4	5.4	2.5																											

栄養詳細

9月6日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
豚肉と野菜の玉子炒め	ぶたもも肉	40	73	8.2	2	0.3	0	0																			●								
オイスターあんかけ	鶏卵	25	38	3.1	13	0.5	0	0.1					●																						
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																											
	青ピーマン	15	3	0.1	2	0.1	0.3	0																											
	しいたけ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	根しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	中華だし	0.5	1	0.2	0	0	0	0.2														●					●	●		●					●
	水	35	0	0	0	0	0	0																											
	オイスターソース	2	2	0.2	1	0	0	0.2			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1.8	1	0.1	1	0	0	0.3			●																	●							
	酒	0.8	1	0	0	0	0	0																											
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	1	3	0	0	0	0	0																											
ブロッコリーと大根の中華風クリーム煮	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0																											
	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																											
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●														●							
	牛乳	10	7	0.3	11	0	0	0						●																					
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
ツナと赤ピーマンの焼きビーフン	ビーフン	8	30	0.6	1	0.1	0.1	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	赤ピーマン	5	2	0.1	0	0	0.1	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
ほうれん草ともやしの磯香和え	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0																											
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	刻みのり	0.3	1	0.1	1	0	0.1	0																											
豆腐と白菜のごまスープ	木綿豆腐	25	18	1.7	22	0.2	0.1	0																				●							
	はくさい	15	2	0.1	6	0	0.2	0																											
	ねりごま	2.5	17	0.5	2	0.2	0	0																●											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		796	805	33.5	353	2.7	5.8	2.9																											

栄養詳細

9月6日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
さんまの竜田揚げ	さんま	60	178	10.6	16	0.8	0	0.2																											
	根しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	8	26	0	1	0	0	0																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
ブロッコリーと大根の中華風クリーム煮	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0																											
	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																											
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●														●							
	牛乳	10	7	0.3	11	0	0	0						●																					
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
ツナと赤ピーマンの焼きビーフン	ビーフン	8	30	0.6	1	0.1	0.1	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	赤ピーマン	5	2	0.1	0	0	0.1	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
ほうれん草ともやしの磯香和え	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0																											
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	刻みのり	0.3	1	0.1	1	0	0.1	0																											
豆腐と白菜のごまスープ	木綿豆腐	25	18	1.7	22	0.2	0.1	0																				●							
	はくさい	15	2	0.1	6	0	0.2	0																											
	ねりごま	2.5	17	0.5	2	0.2	0	0																●											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		736.7	933	32.2	353	2.8	4.9	2.8																											

栄養詳細

9月7日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鶏肉の竜田揚げ	とりもも肉	75	153	12.5	4	0.5	0	0.2																						●					
	根しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0	0.7			●																	●							
	酒	2	2	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	10	33	0	1	0.1	0	0																											
	調合油	7	64	0	0	0	0	0																				●							
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
こんにゃくとエリンギの甘辛炒め	こんにゃく	40	2	0	17	0.2	0.9	0																											
	エリンギ	30	6	0.8	0	0.1	1	0																											
	赤ピーマン	20	6	0.2	1	0.1	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
	上白糖	1.2	5	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.6	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
じゃが芋のみそ煮	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																											
	みそ	2	4	0.3	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
小松菜とじゃこの和え物	こまつな	35	5	0.5	60	1	0.7	0																											
	しらす干し	2	4	0.8	10	0	0	0.1	●	●																									
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
油揚げとさやえんどうのみそ汁	さやえんどう	4	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	油揚げ	4	16	0.9	12	0.1	0.1	0																				●							
	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0	0.1	0																											
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		763.6	902	31.5	369	3	5.4	3																											

栄養詳細

9月7日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
さばの南蛮漬け	まさば	60	148	12.4	4	0.7	0	0.2																		●									
	薄力粉	3	11	0.2	1	0	0.1	0			●																								
	片栗粉	3	10	0	0	0	0	0																											
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	青ピーマン	5	1	0	1	0	0.1	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0																											
	穀物酢	8	2	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	4	15	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1						●																					
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.8	3	0	0	0	0	0																											
こんにゃくとエリンギの甘辛炒め	こんにゃく	40	2	0	17	0.2	0.9	0																											
	エリンギ	30	6	0.8	0	0.1	1	0																											
	赤ピーマン	20	6	0.2	1	0.1	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
	上白糖	1.2	5	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.6	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
じゃが芋のみそ煮	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																											
	みそ	2	4	0.3	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
小松菜とじゃこの和え物	こまつな	35	5	0.5	60	1	0.7	0																											
	しらす干し	2	4	0.8	10	0	0	0.1	●	●																									
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
油揚げとさやえんどうのみそ汁	さやえんどう	4	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	油揚げ	4	16	0.9	12	0.1	0.1	0																				●							
	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0	0.1	0																											
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		787	900	31.5	367	3.1	5.7	2.7																											

栄養詳細

9月8日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
豚肉とごぼうの炒め物	ぶたもも肉	60	110	12.3	2	0.4	0	0.1																			●								
	ごぼう	30	20	0.5	14	0.2	1.7	0																											
	しらたき	15	1	0	11	0.1	0.4	0																											
	ごま油	1	9	0	0	0	0	0																●											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	酒	2	2	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
水餃子	水餃子	30	64	2.1	0	0	0	0.2			●		●											●			●	●		●					
	しょうゆ(小袋)	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
チンゲン菜と桜えびの中華和え	チンゲンサイ	45	4	0.3	45	0.5	0.5	0																											
	さくらえび	0.3	1	0.2	6	0	0	0	●																										
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
豆もやしのナムル	だいずもやし	30	11	1.1	7	0.2	0.7	0																				●							
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	ごま油	0.1	1	0	0	0	0	0																●											
	ラー油	0.1	1	0	0	0	0	0																●											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
春雨入り辛みスープ	緑豆はるさめ	2	7	0	0	0	0.1	0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0	0.2	0																											
	ながねぎ	3	1	0	1	0	0.1	0																											
	一味唐辛子	0.1	0	0	0	0	0	0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		704.1	794	30.9	346	2	5.1	3																											

栄養詳細

9月8日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
かじきのマヨネーズ炒め	めかじき	60	92	11.5	2	0.3	0	0.1																											
	片栗粉	4	13	0	0	0	0	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.3	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	マヨネーズ	8	56	0.1	1	0	0	0.1					●															●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
水餃子	水餃子	30	64	2.1	0	0	0	0.2			●		●											●			●	●		●					
	しょうゆ(小袋)	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
チンゲン菜と桜えびの中華和え	チンゲンサイ	45	4	0.3	45	0.5	0.5	0																											
	さくらえび	0.3	1	0.2	6	0	0	0	●																										
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
豆もやしのナムル	だいずもやし	30	11	1.1	7	0.2	0.7	0																				●							
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	ごま油	0.1	1	0	0	0	0	0																●											
	ラー油	0.1	1	0	0	0	0	0																●											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
春雨入り辛みスープ	緑豆はるさめ	2	7	0	0	0	0.1	0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0	0.2	0																											
	ながねぎ	3	1	0	1	0	0.1	0																											
	一味唐辛子	0.1	0	0	0	0	0	0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		707.2	819	30.1	328	1.6	4.2	2.8																											

栄養詳細

9月11日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
ポークソテーのホワイトソースがけ	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	0	0.1																			●								
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●														●							
	牛乳	10	7	0.3	11	0	0	0						●																					
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	洋風だし	0.5	1	0	0	0	0	0.2			●			●														●		●					
	乾燥パセリ	0.05	0	0	1	0	0	0																											
キャベツとコーンのカレー炒め	キャベツ	60	14	0.8	26	0.2	1.1	0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	コーン缶詰(ホール)	10	9	0.4	0	0.1	0.3	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	カレー粉	0.03	0	0	0	0	0	0																											
ツナと人参の洋風煮	にんじん	25	9	0.2	7	0.1	0.6	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
さつまいもフライ	さつまいも	35	49	0.3	14	0.2	1	0																											
	調合油	2	18	0	0	0	0	0																				●							
	上白糖	4	15	0	0	0	0	0																											
玉ねぎとほうれん草のコンソメスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	ほうれんそう	5	1	0.1	2	0.1	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		723.9	855	28.8	310	1.1	4.9	2.6																											

栄養詳細

9月11日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
たらのバター風味焼き	まだら	60	46	10.6	19	0.1	0	0.2																											
	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0																											
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	バター	0.8	6	0	0	0	0	0						●																					
	乾燥パセリ	0.05	0	0	1	0	0	0																											
キャベツとコーンのカレー炒め	キャベツ	60	14	0.8	26	0.2	1.1	0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	コーン缶詰(ホール)	10	9	0.4	0	0.1	0.3	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	カレー粉	0.03	0	0	0	0	0	0																											
ツナと人参の洋風煮	にんじん	25	9	0.2	7	0.1	0.6	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
さつまいもフライ	さつまいも	35	49	0.3	14	0.2	1	0																											
	調合油	2	18	0	0	0	0	0																				●							
	上白糖	4	15	0	0	0	0	0																											
玉ねぎとほうれん草のコンソメスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	ほうれんそう	5	1	0.1	2	0.1	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		719.1	730	27.5	314	1.2	5.2	2.4																											

栄養詳細

9月12日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
豚肉とれんこんのスタミナ炒め	ぶたもも肉	50	92	10.3	2	0.4	0	0.1																			●								
	れんこん	30	20	0.6	6	0.2	0.6	0																											
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	根しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.8	7	0	0	0	0	0																●											
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0	0.7			●																	●							
	上白糖	2.5	10	0	0	0	0	0																											
	酒	2.5	3	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
チャプチェ	ぶたもも肉	8	15	1.6	0	0.1	0	0																			●								
	緑豆はるさめ	10	36	0	2	0.1	0.4	0																											
	青ピーマン	8	2	0.1	1	0	0.2	0																											
	赤ピーマン	8	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	黄ピーマン	8	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	たけのこ(水煮)	8	2	0.2	2	0	0.2	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	トウバンジャン	0.1	0	0	0	0	0	0																				●							
	ごま	2	12	0.4	24	0.2	0.3	0																●											
かぼちゃの中華煮	かぼちゃ	45	41	0.9	7	0.2	1.6	0																											
	オイスターソース	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
きゅうりとちくわのごま酢和え	きゅうり	20	3	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	焼き竹輪	15	18	1.8	2	0.2	0	0.3			●																	●							
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	穀物酢	4	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
にらとえのきの玉子スープ	にら	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		706.4	859	32.9	311	2.4	5	3.2																											

栄養詳細

9月12日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
あじの唐揚げ	まあじ	60	76	11.8	40	0.4	0	0.2																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	酒	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	根しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	薄力粉	3	11	0.2	1	0	0.1	0			●																								
	片栗粉	3	10	0	0	0	0	0																											
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
(付)ブロッコリー	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0																											
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
チャプチェ	ぶたもも肉	8	15	1.6	0	0.1	0	0																			●								
	緑豆はるさめ	10	36	0	2	0.1	0.4	0																											
	青ピーマン	8	2	0.1	1	0	0.2	0																											
	赤ピーマン	8	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	黄ピーマン	8	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	たけのこ(水煮)	8	2	0.2	2	0	0.2	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	トウバンジャン	0.1	0	0	0	0	0	0																				●							
	ごま	2	12	0.4	24	0.2	0.3	0																●											
かぼちゃの中華煮	かぼちゃ	45	41	0.9	7	0.2	1.6	0																											
	オイスターソース	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
きゅうりとちくわのごま酢和え	きゅうり	20	3	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	焼き竹輪	15	18	1.8	2	0.2	0	0.3			●																	●							
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	穀物酢	4	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
にらとえのきの玉子スープ	にら	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		712.5	885	34.7	352	2.4	5.4	3.2																											

栄養詳細

9月13日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鶏肉のしそみそ焼き	とりもも肉	70	143	11.6	4	0.4	0	0.1																						●					
	大葉	0.8	0	0	2	0	0.1	0																											
	みそ	4	8	0.5	4	0.2	0.2	0.5			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
(付)揚げししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
小松菜と油揚げの炒め物	こまつな	60	8	0.9	102	1.7	1.1	0																											
	油揚げ	10	41	2.3	31	0.3	0.1	0																				●							
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
揚げじゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0																											
	調合油	2	18	0	0	0	0	0																				●							
	ぶたひき肉	5	12	0.9	0	0.1	0	0																			●								
	根しょうが	0.2	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	酒	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
もやしとわかめの酢の物	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	穀物酢	3	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
豚汁	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0	0																			●								
	だいこん	10	2	0	2	0	0.1	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	ごぼう	5	3	0.1	2	0	0.3	0																											
	ながねぎ	2	1	0	1	0	0.1	0																											
	削り節	3	11	2.3	1	0.2	0	0																											
	みそ	7	13	0.9	7	0.3	0.3	0.9			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		733.1	873	36.3	405	3.7	4.3	2.8																											

栄養詳細

9月13日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
かじきの照り焼き	めかじき	70	107	13.4	2	0.4	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	みりん	3	5	0	0	0	0	0																											
	酒	3	3	0	0	0	0	0																											
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
(付)揚げししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
小松菜と油揚げの炒め物	こまつな	60	8	0.9	102	1.7	1.1	0																											
	油揚げ	10	41	2.3	31	0.3	0.1	0																				●							
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
揚げじゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0																											
	調合油	2	18	0	0	0	0	0																				●							
	ぶたひき肉	5	12	0.9	0	0.1	0	0																			●								
	根しょうが	0.2	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	酒	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
もやしとわかめの酢の物	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	穀物酢	3	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
豚汁	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0	0																			●								
	だいこん	10	2	0	2	0	0.1	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	ごぼう	5	3	0.1	2	0	0.3	0																											
	ながねぎ	2	1	0	1	0	0.1	0																											
	削り節	3	11	2.3	1	0.2	0	0																											
	みそ	7	13	0.9	7	0.3	0.3	0.9			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		737	840	37.8	398	3.6	4	2.8																											

栄養詳細

9月14日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
チキンカツ	チキンカツ(冷凍)	60	88	9.4	5	0.2	0.4	0.5			●																●	●		●					
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	ソース(小袋)	10	13	0.1	6	0.2	0.1	0.5																										●	
(付)パプリカの素揚げ	赤ピーマン	10	3	0.1	1	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
スパゲティナポリタン	スパゲッティ	15	18	0.6	0	0	0.2	0			●																								
	ウインナー	8	26	1.1	1	0.1	0	0.2																			●								
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	青ピーマン	15	3	0.1	2	0.1	0.3	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	トマトケチャップ	8	10	0.1	1	0.1	0.1	0.3																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
コールスローサラダ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	きゅうり	8	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	コールスロードレッシング	6	27	0	0	0	0	0.1					●															●							
アスパラガスとベーコンのソテー	アスパラガス	30	7	0.8	6	0.2	0.5	0																											
	ベーコン	5	20	0.6	0	0	0	0.1																			●								
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
ツナと玉ねぎのカレースープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	カレー粉	0.2	1	0	1	0.1	0.1	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		698	841	28.1	280	1.4	3.9	3																											

栄養詳細

9月14日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
えびフライ	えびフライ(冷凍)	80	82	9.4	30	0.3	0.6	0.6	●		●		●	●														●							
	調合油	8	74	0	0	0	0	0																				●							
	ソース(小袋)	10	13	0.1	6	0.2	0.1	0.5																										●	
(付)パプリカの素揚げ	赤ピーマン	10	3	0.1	1	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
スパゲティナポリタン	スパゲッティ	15	18	0.6	0	0	0.2	0			●																								
	ウインナー	8	26	1.1	1	0.1	0	0.2																			●								
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	青ピーマン	15	3	0.1	2	0.1	0.3	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	トマトケチャップ	8	10	0.1	1	0.1	0.1	0.3																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
コールスローサラダ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	きゅうり	8	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	コールスロードレッシング	6	27	0	0	0	0	0.1					●															●							
アスパラガスとベーコンのソテー	アスパラガス	30	7	0.8	6	0.2	0.5	0																											
	ベーコン	5	20	0.6	0	0	0	0.1																			●								
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
ツナと玉ねぎのカレースープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	カレー粉	0.2	1	0	1	0.1	0.1	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		720	854	28.1	305	1.5	4.1	3.1																											

栄養詳細

9月15日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
ハンバーグ　和風きのこソース	ハンバーグ(冷凍)	80	146	9.8	103	1.7	1.4	0.7			●																●	●		●					
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	しいたけ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	水	10	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.8	3	0	0	0	0	0																											
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
れんこんとパプリカの金平	れんこん	40	26	0.8	8	0.2	0.8	0																											
	赤ピーマン	40	12	0.4	3	0.2	0.6	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	上白糖	1.2	5	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.6	1	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
ブロッコリーのごま酢和え	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	穀物酢	4	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
人参シリシリ	にんじん	20	7	0.2	5	0	0.5	0																											
	鶏卵	10	15	1.2	5	0.2	0	0					●																						
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●							
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	20	18	0.4	3	0.1	0.7	0																											
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0	0																				●							
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		774.9	837	30.5	419	3.5	8.3	3.1																											

栄養詳細

9月15日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
さんまのおろしポン酢がけ	さんま	70	208	12.3	18	0.9	0	0.2																											●
	だいこん	20	4	0.1	5	0	0.3	0																											
	ぽん酢しょうゆ	8	4	0.3	2	0.1	0	0.5			●																	●							
	水	8	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
(付)しめじのソテー	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
れんこんとパプリカの金平	れんこん	40	26	0.8	8	0.2	0.8	0																											
	赤ピーマン	40	12	0.4	3	0.2	0.6	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	上白糖	1.2	5	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.6	1	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
ブロッコリーのごま酢和え	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	穀物酢	4	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
人参シリシリ	にんじん	20	7	0.2	5	0	0.5	0																											
	鶏卵	10	15	1.2	5	0.2	0	0					●																						
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●							
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	20	18	0.4	3	0.1	0.7	0																											
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0	0																				●							
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		751.8	893	32.6	329	2.7	6.3	2.7																											

栄養詳細

9月19日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
キーマカレー	ぶたひき肉	50	118	8.9	3	0.5	0	0.1																			●								
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	セロリ	4	1	0	2	0	0.1	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	カレールウ	12	61	0.8	11	0.4	0.4	1.3			●			●					●					●				●		●				●	
	カレー粉	1.5	6	0.2	8	0.4	0.6	0																											
	中濃ソース	3	4	0	2	0.1	0	0.2																										●	
	ダイスカットトマト	6	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	赤ワイン	3	2	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	水	50	0	0	0	0	0	0																											
	根しょうが	0.6	0	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.6	1	0	0	0	0	0																											
キャベツと小松菜のソテー	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0																											
	こまつな	20	3	0.3	34	0.6	0.4	0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.5	1	0	0	0	0	0.2			●			●														●		●					
ごぼうサラダ	ごぼう	25	16	0.5	12	0.2	1.4	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	きゅうり	5	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	コーン缶詰(ホール)	5	5	0.2	0	0	0.2	0																											
	ごまドレッシング	8	7	0.1	0	0	0	0.2			●		●											●				●						●	
スイートパンプキン	かぼちゃ	30	27	0.6	5	0.2	1.1	0																											
	バター	1	7	0	0	0	0	0						●																					
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	干しぶどう	4	12	0.1	3	0.1	0.2	0																											
いんげんとハムのコンソメスープ	さやいんげん	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0	0	0.1																			●								
	洋風だし	1	2	0.1	0	0	0	0.5			●			●														●		●					
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.1	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		799.8	864	26.8	353	2.9	7.4	3.6																											

栄養詳細

9月19日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
かじきのガーリックフライ	めかじき	60	92	11.5	2	0.3	0	0.1																											
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	薄力粉	6	22	0.5	1	0	0.2	0			●																								
	パン粉	2	7	0.3	1	0	0.1	0			●																								
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
(付)ブロッコリー	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0																											
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
キャベツと小松菜のソテー	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0																											
	こまつな	20	3	0.3	34	0.6	0.4	0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.5	1	0	0	0	0	0.2			●			●														●		●					
ごぼうサラダ	ごぼう	25	16	0.5	12	0.2	1.4	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	きゅうり	5	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	コーン缶詰(ホール)	5	5	0.2	0	0	0.2	0																											
	ごまドレッシング	8	7	0.1	0	0	0	0.2			●		●											●				●						●	
スイートパンプキン	かぼちゃ	30	27	0.6	5	0.2	1.1	0																											
	バター	1	7	0	0	0	0	0						●																					
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	干しぶどう	4	12	0.1	3	0.1	0.2	0																											
いんげんとハムのコンソメスープ	さやいんげん	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0	0	0.1																			●								
	洋風だし	1	2	0.1	0	0	0	0.5			●			●														●		●					
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.1	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		713.8	832	29.5	327	1.9	6.6	2.6																											

栄養詳細

9月20日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
肉団子の甘酢あん	肉団子(冷凍)	50	113	8.2	50	0.1	1.8	0.4			●																●	●		●					
	たまねぎ	30	11	0.3	6	0.1	0.5	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	穀物酢	8	2	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	3	12	0	0	0	0	0																											
	みりん	2	5	0	0	0	0	0																											
	酒	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	水	40	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	1.5	5	0	0	0	0	0																											
(付)焼きししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0	0.2	0																											
なすとちくわのピリ辛炒め	なす	50	11	0.6	9	0.2	1.1	0																											
	焼き竹輪	20	24	2.4	3	0.2	0	0.4			●																	●							
	青ピーマン	10	2	0.1	1	0	0.2	0																											
	トウバンジャン	0.2	0	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
大根と人参の中華和え	だいこん	25	5	0.1	6	0.1	0.3	0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
大豆とじゃこのごまがらめ	大豆(水煮)	30	53	4.4	24	0.7	2	0																				●							
	ちりめんじゃこ	8	9	1.8	17	0	0	0.3	●	●																									
	ごま	1.5	9	0.3	18	0.1	0.2	0																●											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
にら玉スープ	にら	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0	0.3	0																											
	鶏卵	8	12	1	4	0.1	0	0					●																						
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		780.9	847	33.4	384	1.9	8	3.3																											

栄養詳細

9月20日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
えびと厚揚げのチリソース煮	えび	30	29	6.5	12	0.2	0	0.1	●																										
	生揚げ	40	60	4.3	96	1	0.3	0																				●							
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	トマトケチャップ	8	10	0.1	1	0.1	0.1	0.3																											
	トウバンジャン	0.3	0	0	0	0	0	0.1																				●							
	中華だし	0.8	2	0.3	0	0	0	0.2														●					●	●		●					●
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	水	50	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0																											
なすとちくわのピリ辛炒め	なす	50	11	0.6	9	0.2	1.1	0																											
	焼き竹輪	20	24	2.4	3	0.2	0	0.4			●																	●							
	青ピーマン	10	2	0.1	1	0	0.2	0																											
	トウバンジャン	0.2	0	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
大根と人参の中華和え	だいこん	25	5	0.1	6	0.1	0.3	0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
大豆とじゃこのごまがらめ	大豆(水煮)	30	53	4.4	24	0.7	2	0																				●							
	ちりめんじゃこ	8	9	1.8	17	0	0	0.3	●	●																									
	ごま	1.5	9	0.3	18	0.1	0.2	0																●											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
にら玉スープ	にら	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0	0.3	0																											
	鶏卵	8	12	1	4	0.1	0	0					●																						
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		790.2	810	36.2	440	3	6.4	3.2																											

栄養詳細

9月21日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
肉じゃが	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																											
	ぶたもも肉	35	64	7.2	1	0.2	0	0																			●								
	にんじん	20	7	0.2	5	0	0.5	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	しらたき	10	1	0	8	0.1	0.3	0																											
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	水	40	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	8	6	0.6	2	0.1	0	1.2			●																	●							
	酒	5	5	0	0	0	0	0																											
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	みりん	5	12	0	0	0	0	0																											
きゅうりとかにかまの酢の物	きゅうり	30	4	0.3	8	0.1	0.3	0																											
	かに風味かまぼこ	10	9	1.2	12	0	0	0.2			●																	●							
	穀物酢	3	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
ひじきの煮物	ほしひじき	3	4	0.3	30	0.2	1.6	0.1																											
	油揚げ	2	8	0.5	6	0.1	0	0																				●							
	大豆(水煮)	10	18	1.5	8	0.2	0.7	0																				●							
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
	酒	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
カップデザート	カップゼリー(りんごゼリー)	40	36	0	2	0.1	0	0																										●	
なめこと豆腐のみそ汁	なめこ	10	2	0.2	0	0.1	0.3	0																											
	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																				●							
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		781.9	813	28.4	354	2.1	6.2	3.1																											

栄養詳細

9月21日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
たらの野菜あんかけ	まだら	60	46	10.6	19	0.1	0	0.2																											
	片栗粉	3	10	0	0	0	0	0																											
	調合油	1	9	0	0	0	0	0																				●							
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	キャベツ	10	2	0.1	4	0	0.2	0																											
	りょくとうもやし	8	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	青ねぎ	1	0	0	1	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.5	1	0.2	0	0	0	0.2														●					●	●		●					●
	水	40	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	1.5	5	0	0	0	0	0																											
きゅうりとかにかまの酢の物	きゅうり	30	4	0.3	8	0.1	0.3	0																											
	かに風味かまぼこ	10	9	1.2	12	0	0	0.2			●																	●							
	穀物酢	3	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
ひじきの煮物	ほしひじき	3	4	0.3	30	0.2	1.6	0.1																											
	油揚げ	2	8	0.5	6	0.1	0	0																				●							
	大豆(水煮)	10	18	1.5	8	0.2	0.7	0																				●							
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
	酒	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
カップデザート	カップゼリー(りんごゼリー)	40	36	0	2	0.1	0	0																										●	
なめこと豆腐のみそ汁	なめこ	10	2	0.2	0	0.1	0.3	0																											
	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																				●							
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		723.8	745	30.5	360	1.6	4.7	2.8																											

栄養詳細

9月22日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
八宝菜	ぶたもも肉	50	92	10.3	2	0.4	0	0.1																			●								
	はくさい	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	しいたけ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	うずら卵	10	18	1.1	5	0.3	0	0.1					●																						
	根しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	調合油	1	9	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	水	40	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	1.5	5	0	0	0	0	0																											
バンバンジー	とりささみ肉	20	21	4.6	1	0	0	0																						●					
	りょくとうもやし	50	7	0.9	5	0.1	0.7	0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0	0.1	0																											
	ながねぎ	8	3	0.1	3	0	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	穀物酢	5	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
	ラー油	0.05	0	0	0	0	0	0																●											
	ねりごま	1.5	10	0.3	1	0.1	0	0																●											
	ごま	2	12	0.4	1	0.1	0.3	0																●											
ブロッコリーの中華和え	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
こんにゃくとれんこんの豆板醤炒め	こんにゃく	25	1	0	11	0.1	0.6	0																											
	れんこん	15	10	0.3	3	0.1	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	トウバンジャン	0.1	0	0	0	0	0	0																				●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
中華風コーンスープ	クリームコーン	20	17	0.3	0	0.1	0.4	0.1																											
	鶏卵	8	12	1	4	0.1	0	0					●																						
	ぶなしめじ	5	1	0.1	0	0	0.2	0																											
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	片栗粉	1.2	4	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		819.2	809	35.7	309	2.2	6.4	3.1																											

栄養詳細

9月22日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鮭の中華風クリーム煮	さけ	60	80	13.4	8	0.3	0	0.1																	●										
	はくさい	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0																											
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	ホワイトソース	10	10	0.2	3	0	0	0.1			●			●														●							
	牛乳	15	10	0.5	17	0	0	0						●																					
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
バンバンジー	とりささみ肉	20	21	4.6	1	0	0	0																						●					
	りょくとうもやし	50	7	0.9	5	0.1	0.7	0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0	0.1	0																											
	ながねぎ	8	3	0.1	3	0	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	穀物酢	5	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
	ラー油	0.05	0	0	0	0	0	0																●											
	ねりごま	1.5	10	0.3	1	0.1	0	0																●											
	ごま	2	12	0.4	1	0.1	0.3	0																●											
ブロッコリーの中華和え	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
こんにゃくとれんこんの豆板醤炒め	こんにゃく	25	1	0	11	0.1	0.6	0																											
	れんこん	15	10	0.3	3	0.1	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	トウバンジャン	0.1	0	0	0	0	0	0																				●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
中華風コーンスープ	クリームコーン	20	17	0.3	0	0.1	0.4	0.1																											
	鶏卵	8	12	1	4	0.1	0	0					●																						
	ぶなしめじ	5	1	0.1	0	0	0.2	0																											
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	片栗粉	1.2	4	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		787.78	777	38.1	326	1.8	6.2	3.1																											

栄養詳細

9月25日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
雑穀ごはん	白米	92	329	5.6	5	0.7	0.5	0																											
	雑穀ご飯の素	11.5	44	1.6	0	0	0.7	0																											
鶏肉のみそ焼き	とりもも肉	70	143	11.6	4	0.4	0	0.1																						●					
	根しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0																											
	赤みそ	4	7	0.5	5	0.2	0.2	0.5																			●								
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																●								
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																											
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
(付)焼きししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0	0.2	0																											
厚揚げと人参のそぼろあんかけ	生揚げ	50	75	5.4	120	1.3	0.4	0																			●								
	にんじん	30	11	0.2	8	0.1	0.7	0																											
	ぶたひき肉	10	24	1.8	1	0.1	0	0																		●									
	根しょうが	0.1	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																●								
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	水	30	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
ツナといんげんの炒め物	さやいんげん	30	7	0.5	14	0.2	0.7	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																			●								
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																●								
きゅうりの塩昆布和え	きゅうり	35	5	0.4	9	0.1	0.4	0																											
	塩昆布	2	2	0.3	6	0.1	0.3	0.4			●			●													●								
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
花麩と三つ葉のすまし汁	花麩	4	14	0.4	3	0	0.1	0.1			●																								
	みつば	5	1	0	2	0	0.1	0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																●								
	顆粒和風だし	0.7	2	0.2	0	0	0	0.3						●																					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		616.4	844	37.7	422	3.4	4.7	2.8																											

栄養詳細

9月25日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
雑穀ごはん	白米	92	329	5.6	5	0.7	0.5	0																											
	雑穀ご飯の素	11.5	44	1.6	0	0	0.7	0																											
かれいの煮つけ	まがれい	70	67	13.7	30	0.1	0	0.2																											
	根しょうが	0.8	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																●								
	上白糖	2.5	10	0	0	0	0	0																											
	酒	3	3	0	0	0	0	0																											
(付)焼きししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0	0.2	0																											
厚揚げと人参のそぼろあんかけ	生揚げ	50	75	5.4	120	1.3	0.4	0																			●								
	にんじん	30	11	0.2	8	0.1	0.7	0																											
	ぶたひき肉	10	24	1.8	1	0.1	0	0																		●									
	根しょうが	0.1	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																●								
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	水	30	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
ツナといんげんの炒め物	さやいんげん	30	7	0.5	14	0.2	0.7	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																			●								
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																●								
きゅうりの塩昆布和え	きゅうり	35	5	0.4	9	0.1	0.4	0																											
	塩昆布	2	2	0.3	6	0.1	0.3	0.4			●			●													●								
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
花麩と三つ葉のすまし汁	花麩	4	14	0.4	3	0	0.1	0.1			●																								
	みつば	5	1	0	2	0	0.1	0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																●								
	顆粒和風だし	0.7	2	0.2	0	0	0	0.3						●																					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		618.4	767	39.5	444	3	4.5	2.9																											

栄養詳細

9月26日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鶏つくねの甘酢あんかけ	とりつくね	60	136	9.1	20	0.7	1.1	0.4			●			●														●		●					
	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	青ピーマン	8	2	0.1	1	0	0.2	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	穀物酢	8	2	0	0	0	0	0			●																								
	こいくちしょうゆ	3.5	2	0.3	1	0.1	0	0.5			●																	●							
	上白糖	4	15	0	0	0	0	0																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
じゃが芋とちくわのオイスター炒め	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																											
	焼き竹輪	20	24	2.4	3	0.2	0	0.4			●																	●							
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	オイスターソース	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
キャベツのツナマヨサラダ	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	マヨネーズ	4	28	0.1	0	0	0	0.1					●															●							
中華風ひじき煮	ほしひじき	4	6	0.4	40	0.2	2.1	0.2																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
豆腐とねぎのピリ辛スープ	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																				●							
	ながねぎ	8	3	0.1	3	0	0.2	0																											
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	ラー油	0.1	1	0	0	0	0	0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		737	847	30.9	351	2.1	6.4	3.3																											

栄養詳細

9月26日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
さばの唐揚げ	まさば	60	148	12.4	4	0.7	0	0.2																		●									
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	薄力粉	3	11	0.2	1	0	0.1	0			●																								
	片栗粉	3	10	0	0	0	0	0																											
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
(付)パプリカの素揚げ	赤ピーマン	10	3	0.1	1	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
じゃが芋とちくわのオイスター炒め	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																											
	焼き竹輪	20	24	2.4	3	0.2	0	0.4			●																	●							
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	オイスターソース	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
キャベツのツナマヨサラダ	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	マヨネーズ	4	28	0.1	0	0	0	0.1					●															●							
中華風ひじき煮	ほしひじき	4	6	0.4	40	0.2	2.1	0.2																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
豆腐とねぎのピリ辛スープ	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																				●							
	ながねぎ	8	3	0.1	3	0	0.2	0																											
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	ラー油	0.1	1	0	0	0	0	0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		684.3	912	33.8	330	2	4.9	3																											

栄養詳細

9月27日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
ポークソテーのトマトソースがけ	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	0	0.1																			●								
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	薄力粉	3	11	0.2	1	0	0.1	0			●																								
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	マッシュルーム	15	2	0.5	1	0.1	0.5	0.1																											
	にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	トマトソース	20	9	0.4	4	0.2	0.2	0.1																											
	トマトケチャップ	2	2	0	0	0	0	0.1																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	水	10	0	0	0	0	0	0																											
	オリーブ油	0.5	5	0	0	0	0	0																											
クリームマカロニ	マカロニ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	0			●																								
	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●														●							
	牛乳	10	7	0.3	11	0	0	0						●																					
	粉チーズ	0.3	1	0.1	4	0	0	0						●																					
	乾燥パセリ	0.1	0	0	1	0	0	0																											
ほうれん草としらすのソテー	ほうれんそう	40	8	0.9	20	0.8	1.1	0																											
	しらす干し	5	6	1.2	11	0	0	0.2	●	●																									
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
かぼちゃのアーモンド和え	かぼちゃ	35	32	0.7	5	0.2	1.2	0																											
	スライスアーモンド	2	12	0.4	5	0.1	0.2	0																											
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
レタスと玉子のコンソメスープ	レタス	15	2	0.1	3	0	0.2	0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		756.4	910	33.6	329	2.4	5.6	2.4																											

栄養詳細

9月27日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
たらのムニエル　ガーリックソースがけ	まだら	60	46	10.6	19	0.1	0	0.2																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	白こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
	薄力粉	6	22	0.5	1	0	0.2	0			●																								
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	レモン汁	5	1	0	0	0	0	0																											
	オリーブ油	8	72	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
(付)ブロッコリー	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0																											
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
クリームマカロニ	マカロニ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	0			●																								
	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●														●							
	牛乳	10	7	0.3	11	0	0	0						●																					
	粉チーズ	0.3	1	0.1	4	0	0	0						●																					
	乾燥パセリ	0.1	0	0	1	0	0	0																											
ほうれん草としらすのソテー	ほうれんそう	40	8	0.9	20	0.8	1.1	0																											
	しらす干し	5	6	1.2	11	0	0	0.2	●	●																									
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
かぼちゃのアーモンド和え	かぼちゃ	35	32	0.7	5	0.2	1.2	0																											
	スライスアーモンド	2	12	0.4	5	0.1	0.2	0																											
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
レタスと玉子のコンソメスープ	レタス	15	2	0.1	3	0	0.2	0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		725.7	864	32.8	345	2.2	5.6	2.4																											

栄養詳細

9月28日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鶏肉の香味焼き	とりもも肉	70	143	11.6	4	0.4	0	0.1																						●					
	根しょうが	0.8	0	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.8	1	0.1	0	0	0	0																											
	ながねぎ	8	3	0.1	3	0	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.6	6	0	0	0	0	0																●											
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
いかとチンゲン菜の中華炒め	いか	25	22	4.5	3	0	0	0.1									●																		
	チンゲンサイ	40	4	0.2	40	0.4	0.5	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	オイスターソース	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
カリフラワーと赤ピーマンのおかか和え	カリフラワー	30	8	0.9	7	0.2	0.9	0																											
	赤ピーマン	15	5	0.2	1	0.1	0.2	0																											
	削り節	0.3	1	0.2	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
白菜とツナのごまドレサラダ	はくさい	35	5	0.3	15	0.1	0.5	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	ごまドレッシング	4	14	0.3	16	0.1	0.2	0.1			●		●											●				●						●	
大根としいたけの春雨スープ	だいこん	10	2	0	2	0	0.1	0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0	0.2	0																											
	緑豆はるさめ	3	11	0	1	0	0.1	0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		736.3	785	34.4	337	1.8	4.1	2.8																											

栄養詳細

9月28日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
さんまのごま焼き	さんま	60	178	10.6	16	0.8	0	0.2																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
いかとチンゲン菜の中華炒め	いか	25	22	4.5	3	0	0	0.1									●																		
	チンゲンサイ	40	4	0.2	40	0.4	0.5	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	オイスターソース	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
カリフラワーと赤ピーマンのおかか和え	カリフラワー	30	8	0.9	7	0.2	0.9	0																											
	赤ピーマン	15	5	0.2	1	0.1	0.2	0																											
	削り節	0.3	1	0.2	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
白菜とツナのごまドレサラダ	はくさい	35	5	0.3	15	0.1	0.5	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	ごまドレッシング	4	14	0.3	16	0.1	0.2	0.1			●		●											●				●						●	
大根としいたけの春雨スープ	だいこん	10	2	0	2	0	0.1	0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0	0.2	0																											
	緑豆はるさめ	3	11	0	1	0	0.1	0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		720.4	834	33.6	370	2.4	4.1	2.9																											

栄養詳細

9月29日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鶏肉の唐揚げ	唐揚げ(冷凍)	75	163	7.5	5	0.3	0.1	0.5			●		●	●														●		●					
	調合油	7	64	0	0	0	0	0																				●							
(付)ハーブスパゲティ	スパゲッティ	12	45	1.5	2	0.2	0.3	0			●																								
	ハーブソルト	0.2	0	0	0	0	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
キャベツともやしの黒こしょう炒め	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	黒こしょう	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
ポテトサラダ	じゃがいも	25	19	0.4	1	0.1	0.3	0																											
	ミックスベジタブル	10	8	0.4	2	0.1	0	0																											
	マヨネーズ	5	35	0.1	0	0	0	0.1					●															●							
	穀物酢	0.2	0	0	0	0	0	0			●																								
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
わかめとしめじのマリネ	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0	0	0.1																											
	ぶなしめじ	20	4	0.5	0	0.1	0.7	0																											
	穀物酢	4	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	オリーブ油	0.3	3	0	0	0	0	0																											
小松菜と玉ねぎのコンソメスープ	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		705.4	908	24.6	299	1.6	3.8	2.5																											

栄養詳細

9月29日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																								
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
サーモンフライ	サーモンフライ(冷凍)	60	100	9.6	0	0.4	0	0.2			●														●			●							
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	ソース(小袋)	10	13	0.1	6	0.2	0.1	0.5																										●	
(付)ハーブスパゲティ	スパゲッティ	12	45	1.5	2	0.2	0.3	0			●																								
	ハーブソルト	0.2	0	0	0	0	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
キャベツともやしの黒こしょう炒め	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	黒こしょう	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
ポテトサラダ	じゃがいも	25	19	0.4	1	0.1	0.3	0																											
	ミックスベジタブル	10	8	0.4	2	0.1	0	0																											
	マヨネーズ	5	35	0.1	0	0	0	0.1					●															●							
	穀物酢	0.2	0	0	0	0	0	0			●																								
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
わかめとしめじのマリネ	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0	0	0.1																											
	ぶなしめじ	20	4	0.5	0	0.1	0.7	0																											
	穀物酢	4	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	オリーブ油	0.3	3	0	0	0	0	0																											
小松菜と玉ねぎのコンソメスープ	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		699.4	849	26.8	300	1.9	3.8	2.7																											