栄養詳細

9月3日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
豚肉の生姜焼き	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	0.0	0.1																			●								
	根しょうが	3	1	0.0	0	0.0	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0.0	0.7			●																	●							
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
かぼちゃとベーコンの黒こしょう炒め	かぼちゃ	40	36	0.8	6	0.2	1.4	0.0																											
	ベーコン	8	32	1.0	0	0.0	0.0	0.2																			●								
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	黒こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
小松菜のお浸し	こまつな	30	4	0.5	51	0.8	0.6	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																											
切り干し大根の煮物	切干しだいこん	3.5	11	0.3	18	0.1	0.7	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●							
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
なめこと豆腐のみそ汁	なめこ	10	2	0.2	0	0.1	0.3	0.0																											
	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●							
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	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	0.0	0.2						●																					
合計		678.32	848	31.2	352	2.2	4.8	2.9																											

栄養詳細

9月4日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
えびフライ	えびフライ	80	82	9.4	30	0.3	0.6	0.6	●		●																●							
	調合油	8	74	0.0	0	0.0	0.0	0.0																			●							
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.4																			●						●	
(付)揚げししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0.0	0.2	0.0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	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	0.2	0.0			●																							
	ロースハム	8	16	1.3	1	0.0	0.0	0.2																			●							
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																										
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	粉チーズ	0.5	2	0.2	7	0.0	0.0	0.0						●																			
	中濃ソース	1	1	0.0	1	0.0	0.0	0.1																									●	
	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	0.0	0.1																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
コールスローサラダ	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																										
	きゅうり	8	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	コールスロードレッシング	6	27	0.0	0	0.0	0.0	0.1					●															●						
いんげんとベーコンのソテー	さやいんげん	20	5	0.4	10	0.1	0.5	0.0																										
	ベーコン	5	20	0.6	0	0.0	0.0	0.1																			●							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	黒こしょう	0.01	0	0.0	0	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	0.2	0.0																										
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0.0	0.1																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●				
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
	カレー粉	0.2	1	0.0	1	0.1	0.1	0.0																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		696.42	839	28.0	316	1.1	3.8	3.1																										

栄養詳細

9月5日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
中華麺	蒸し中華麺	170	337	9.0	15	0.5	3.2	0.7			●																								
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0															●											
ジャージャー麺(肉みそ)	ぶたひき肉	50	118	8.9	3	0.5	0.0	0.1																		●								
	ながねぎ	20	7	0.3	7	0.1	0.5	0.0																										
	しいたけ	15	3	0.5	0	0.0	0.6	0.0																										
	たけのこ(水煮)	15	3	0.4	3	0.0	0.3	0.0																										
	にんにく	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	根しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みそ	2	4	0.3	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	テンメンジャン	2	5	0.2	1	0.0	0.1	0.1			●													●				●							
	トウバンジャン	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																				●						
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●				●
	片栗粉	3	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	50	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
揚げぎょうざ	ぎょうざ	40	79	2.8	12	0.4	0.0	0.5			●		●	●										●			●	●		●				
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	15	3	0.2	6	0.0	0.3	0.0																										
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
ジャージャー麺(ゆで野菜)	きゅうり	15	2	0.2	4	0.0	0.2	0.0																										
	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0.0																										
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	ごま油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
ほうれん草の玉子ソテー	ほうれんそう	18	4	0.4	9	0.4	0.5	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0.0	0.1					●																					
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
豆腐とえのきの中華スープ	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●						
	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	0.0																										
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																										
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●				●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		713.51	824	34.5	320	2.7	6.8	3.7																										

栄養詳細

9月6日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鶏肉のねぎ塩焼き	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0.0	0.2																						●					
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	酒	2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	黒こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)枝豆	えだまめ	8	13	1.0	6	0.2	0.6	0.0																				●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
じゃが芋のきんぴら	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
小松菜と切り干し大根のお浸し	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0.0																											
	切干しだいこん	3	9	0.3	15	0.1	0.6	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																		●						
	顆粒和風だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
	上白糖	0.2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ぶどう	ぶどう	20	12	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
さつま汁	ぶたもも肉	5	9	1.0	0	0.0	0.0	0.0																			●								
	さつまいも	15	21	0.1	6	0.1	0.4	0.0																											
	ごぼう	5	3	0.1	2	0.0	0.3	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	だいこん	10	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	こんにゃく	5	0	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	ながねぎ	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	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	0.0	0.2						●																					
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																					●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		691.11	834	31.0	325	2.0	5.0	2.3																											

栄養詳細

9月7日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鮭のチーズピカタ	さけ	80	163	15.7	10	0.2	0.0	0.1																●										
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																										
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	薄力粉	6	22	0.5	1	0.0	0.2	0.0			●																							
	鶏卵	20	30	2.5	10	0.4	0.0	0.1					●																					
	粉チーズ	1.5	7	0.7	20	0.0	0.0	0.1						●																				
	乾燥パセリ	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
(付)パプリカの素揚げ	赤パプリカ	10	3	0.1	1	0.0	0.2	0.0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
ほうれん草とウインナーのソテー	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0.0																										
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	ぶなしめじ	12	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																										
	ウインナー	15	48	2.0	1	0.1	0.0	0.3																			●							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
わかめサラダ	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0.0	0.0	0.1																										
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0.0	0.3	0.0																										
	和風ドレッシング	5	4	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●		●					
ミートボール	タレ付ミートボール	40	87	3.8	0	0.0	0.0	0.6			●		●											●				●		●					
キャベツのコンソメスープ	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0.0																										
	ロースハム	8	16	1.3	1	0.0	0.0	0.2																			●							
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●				
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		712.1	934	41.2	312	1.5	3.1	3.6																										

栄養詳細

9月10日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
回鍋肉	ぶたもも肉	60	110	12.3	2	0.4	0.0	0.1																			●								
	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0.0																											
	青ピーマン	10	2	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	にんにく	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	根しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	赤みそ	4	7	0.5	5	0.2	0.2	0.5			●																	●							
	テンメンジャン	1	3	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●													●				●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
中華和え	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	きゅうり	15	2	0.2	4	0.0	0.2	0.0																											
	だいずもやし	40	15	1.5	9	0.2	0.9	0.0																				●							
	ごま油	0.4	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
しゅうまい	しゅうまい	30	65	2.8	9	0.4	0.0	0.4			●													●			●	●							
大学芋	大学芋	40	108	0.3	10	0.2	0.6	0.0			●																	●							
わかめの玉子スープ	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																											
	ホールコーン(缶詰)	5	5	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0.0	0.1					●																						
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		715.81	905	34.0	318	2.1	4.0	2.8																											

栄養詳細

9月11日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
チキンステーキ	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0	0.2																						●					
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	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																											
	にんにく	1	1	0.1	0	0	0.1	0																											
	調合油	0.1	1	0	0	0	0	0																				●							
(付)粉吹きポテト	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																											
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	乾燥パセリ	0.1	0	0	1	0	0	0																											
もやしとにらの炒め物	りょくとうもやし	40	6	0.7	4	0.1	0.5	0																											
	にら	20	4	0.3	10	0.1	0.5	0																											
	ぶたひき肉	20	47	3.5	1	0.2	0	0																			●								
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
キャベツとツナのサラダ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	にんじん	6	2	0	2	0	0.1	0																											
	まぐろ水煮	12	9	1.9	1	0.1	0	0.1																											
	マヨネーズ	7	49	0.1	1	0	0	0.1					●															●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
ボイルブロッコリー	ブロッコリー	25	8	1.1	10	0.3	1.1	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
マカロニとベーコンのスープ	マカロニ	4	15	0.5	1	0.1	0.1	0			●																								
	ベーコン	5	9	0.9	1	0	0	0.1																			●								
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	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		736.8	885	36.3	285	1.9	4.3	2.8																											

栄養詳細

9月12日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ひじきごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
	ひじきごはんの素	18	39	0.9	0	0.0	0.0	1.7			●													●				●							
さばのカレー竜田揚げ	さば	80	198	16.5	5	1.0	0.0	0.2																		●									
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	酒	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	カレー粉	0.5	2	0.1	3	0.1	0.2	0.0																											
	片栗粉	6	20	0.0	1	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	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	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
里芋と鶏肉の煮物	さといも(冷凍)	25	18	0.6	5	0.2	0.5	0.0																											
	とりもも肉	20	41	3.3	1	0.1	0.0	0.0																						●					
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	さやいんげん	3	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	上白糖	0.6	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
おくらのおかか和え	オクラ	20	6	0.4	18	0.1	1.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																											
カップデザート	りんごゼリー	40	36	0.0	2	0.1	0.0	0.0																										●	
ほうれん草のすまし汁	ほうれんそう	15	3	0.3	7	0.3	0.4	0.0																											
	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	0.0																											
	削り節	3	11	2.3	1	0.2	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	食塩	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.6																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		740.5	975	38.4	293	2.6	4.0	3.7																											

栄養詳細

9月13日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
豆腐ハンバーグ　きのこソースがけ	豆腐ハンバーグ	60	109	7.7	0	0.0	1.0	0.5																			●	●		●					●
	ぶなしめじ	12	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																											
	しいたけ	8	2	0.2	0	0.0	0.3	0.0																											
	えのきたけ	8	2	0.2	0	0.1	0.3	0.0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
キャベツとわかめのサラダ	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0.0	0.0	0.0																											
	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0.0	0.0	0.1																											
	イタリアンドレッシング	10	37	0.0	0	0.0	0.1	0.3			●																	●							●
れんこんのきんぴら	れんこん	25	17	0.5	5	0.1	0.5	0.0																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
いかフリッター	いかフリッター	30	51	3.4	3	0.0	0.1	0.2			●						●											●							
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
玉ねぎとベーコンのコンソメスープ	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0.0																											
	ベーコン	5	20	0.6	0	0.0	0.0	0.1																			●								
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		709.6	850	28.4	286	0.8	4.8	2.8																											

栄養詳細

9月14日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
あじフライ	アジフライ	60	101	10.0	0	0.0	0.0	0.4			●																●	●						
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.4																				●					●	
(付)スパゲティ	スパゲッティ	12	45	1.5	2	0.2	0.3	0.0			●																							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
麻婆なす	なす	45	10	0.5	8	0.1	1.0	0.0																										
	調合油	4.5	41	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	ぶたひき肉	15	35	2.7	1	0.2	0.0	0.0																			●							
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																										
	ながねぎ	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	根しょうが	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	にんにく	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	トマトケチャップ	2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●						
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	赤みそ	3	6	0.4	4	0.1	0.1	0.4			●																	●						
	トウバンジャン	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																				●						
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
ほうれん草のごま和え	ほうれんそう	30	6	0.7	15	0.6	0.8	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	上白糖	0.6	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●										
ゆで大豆もやし	だいずもやし	25	9	0.9	6	0.1	0.6	0.0																				●						
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
玉子スープ	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0.0	0.1					●																					
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																										
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																										
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●						
	中華だし	0.9	3	0.3	0	0.0	0.0	0.3														●					●	●		●				●
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		733.01	906	32.5	305	2.0	4.4	3.7																										

栄養詳細

9月18日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
えびと厚揚げのチリソース煮	えび	40	39	8.6	16	0.3	0.0	0.2	●																										
	片栗粉	2	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	生揚げ	50	75	5.4	120	1.3	0.4	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	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	0.0	0.1																				●							
	中華だし	0.5	1	0.2	0	0.0	0.0	0.2														●					●	●		●					●
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	50	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0.0																											
肉野菜炒め	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	0.1	0.0	0.0																			●								
	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0.0	0.3	0.0																											
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
にらまんじゅう	にらまんじゅう	35	77	2.0	7	0.2	0.0	0.4			●																●	●							
昆布の佃煮	つくだ煮	12	20	0.7	18	0.2	0.8	0.9			●																	●							
春雨スープ	はるさめ	3	11	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	チンゲンサイ	10	1	0.1	10	0.1	0.1	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		767.81	850	35.6	432	2.7	4.0	4.0																											

栄養詳細

9月19日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
変わり五目豆	大豆(水煮)	22	39	3.3	17	0.5	1.5	0.0																				●						
	ぶたもも肉	13	24	2.7	1	0.1	0.0	0.0																			●							
	凍り豆腐	3	16	1.5	19	0.2	0.1	0.0																				●						
	じゃがいも	60	46	1.0	2	0.2	0.8	0.0																										
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	こんにゃく	25	1	0.0	11	0.1	0.6	0.0																										
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0.0	0.7			●																	●						
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
ツナオムレツ	ツナオムレツ	50	61	3.6	15	0.5	0.3	0.6			●		●															●						●	
ごまごぼう和え	ごぼう	25	16	0.5	12	0.2	1.4	0.0																										
	すりごま	0.8	5	0.2	10	0.1	0.1	0.0																●										
	ごま	0.8	5	0.2	10	0.1	0.1	0.0																●										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	穀物酢	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																							
ほうれん草のお浸し	ほうれんそう	30	6	0.7	15	0.6	0.8	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																										
油揚げと大根のみそ汁	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●						
	だいこん	15	3	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		763.6	857	28.9	369	3.2	7.2	2.7																										

栄養詳細

9月20日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
黒糖パン	黒糖パン	80	400	9.7	44	1.3	2.2	1.6			●			●													●							
タンドリーチキン	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0.0	0.2																					●					
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	にんにく	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	カレー粉	0.5	2	0.1	3	0.1	0.2	0.0																										
	ヨーグルト	8	5	0.3	10	0.0	0.0	0.0						●																				
	トマトケチャップ	8	10	0.1	1	0.1	0.1	0.3																										
(付)スウィートキャロット	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																										
	バター	0.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																				
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	洋風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●			●														●		●				
キャベツのペペロンチーノ	スパゲッティ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	0.0			●																							
	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0.0																										
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																										
	オリーブ油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	にんにく	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	乾燥とうがらし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
イタリアンマリネサラダ	ブロッコリー	15	5	0.6	6	0.2	0.7	0.0																										
	カリフラワー	15	4	0.5	4	0.1	0.4	0.0																										
	赤パプリカ	5	2	0.1	0	0.0	0.1	0.0																										
	穀物酢	2.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	オリーブ油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
星型ポテト	星形ポテト	20	30	0.3	0	0.0	0.0	0.1																										
	調合油	2	18	0.0	0	0.0	0.0	0.0																					●					
コーンポタージュ	コーンポタージュの素	18	68	2.0	0	0.0	0.0	0.7			●			●															●		●				
	ホールコーン(缶詰)	5	5	0.2	0	0.0	0.2	0.0																										
	牛乳	15	10	0.5	17	0.0	0.0	0.0						●																				
	食塩	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	乾燥パセリ	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		555.6	961	37.0	336	2.6	5.4	3.8																										

栄養詳細

9月21日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
さばのみそ煮	さば	80	198	16.5	5	1.0	0.0	0.2																		●									
	みそ	8	15	1.0	8	0.3	0.4	1.0			●																	●							
	上白糖	5	19	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	根しょうが	1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)いんげん	さやいんげん	8	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
野菜コロッケ	野菜コロッケ	40	53	1.8	0	0.0	0.0	0.2			●			●														●							
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ソース(小袋)	5	7	0.0	3	0.1	0.1	0.2																				●						●	
(付)パプリカの素揚げ	赤パプリカ	8	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
人参シリシリ	にんじん	30	11	0.3	8	0.1	0.7	0.0																											
	まぐろ水煮	12	9	1.9	1	0.1	0.0	0.1																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
キャベツとわかめの甘酢和え	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	カットわかめ	0.3	0	0.1	2	0.0	0.0	0.0																											
	にんじん	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	穀物酢	1.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
かにかまのすまし汁	かに風味かまぼこ	10	9	1.2	12	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	青ねぎ	5	1	0.1	5	0.1	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	顆粒和風だし	0.7	2	0.2	0	0.0	0.0	0.3						●																					
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		715.35	927	36.6	296	2.1	3.0	4.1																											

栄養詳細

9月25日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
雑穀ごはん	白米	92	329	5.6	5	0.7	0.5	0.0																											
	雑穀ご飯の素	11.5	44	1.6	0	0.0	0.7	0.0			●																	●							
肉じゃが	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0.0																											
	ぶたもも肉	25	46	5.1	1	0.2	0.0	0.0																			●								
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0.0																											
	しらたき	10	1	0.0	8	0.1	0.3	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0.0																											
きゅうりの梅肉和え	きゅうり	40	6	0.4	10	0.1	0.4	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	鶏ささみフレーク	20	21	4.6	1	0.0	0.0	0.0																						●					
	梅びしお	2	4	0.0	1	0.1	0.0	0.2																										●	
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ	40	36	0.8	6	0.2	1.4	0.0																											
	薄力粉	4	15	0.3	1	0.0	0.1	0.0			●																								
	水	4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
ひじきの五目煮	ほしひじき	1	1	0.1	10	0.1	0.5	0.0																											
	にんじん	7	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	油揚げ	2	8	0.5	6	0.1	0.0	0.0																				●							
	大豆(水煮)	6	11	0.9	5	0.1	0.4	0.0																				●							
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.8	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
切り干し大根のみそ汁	切干しだいこん	2	6	0.2	10	0.1	0.4	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	こまつな	8	1	0.1	14	0.2	0.2	0.0																											
	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	0.0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		657.5	815	30.1	336	2.7	7.5	2.6																											

栄養詳細

9月26日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
かれいの唐揚げ	かれい	80	76	15.7	34	0.2	0.0	0.2																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●							
	酒	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	薄力粉	4	15	0.3	1	0.0	0.1	0.0			●																								
	片栗粉	4	13	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	8	74	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
(付)おくらの素揚げ	オクラ	10	3	0.2	9	0.1	0.5	0.0																											
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
豚肉と野菜のオイスター炒め	ぶたもも肉	25	46	5.1	1	0.2	0.0	0.0																			●								
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0.0																											
	青ピーマン	8	2	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	オイスターソース	1.5	2	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
春雨サラダ	ロースハム	5	10	0.8	1	0.0	0.0	0.1																			●								
	はるさめ	6	21	0.0	1	0.0	0.2	0.0																											
	きゅうり	8	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	穀物酢	3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
大豆とじゃこの炒り煮	大豆(水煮)	15	26	2.2	12	0.3	1.0	0.0																				●							
	しらす干し	3	6	1.2	16	0.0	0.0	0.2	●	●																									
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
こんにゃくのピリ辛スープ	突きこんにゃく	15	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	0.2	0.0																											
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	ラー油	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	中華だし	0.8	2	0.3	0	0.0	0.0	0.2														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
はっ酵乳	給食用ジョア	133	96	5.7	219	0.0	0.4	0.0						●																					
合計		624.66	849	39.5	337	1.5	4.3	2.8																											

栄養詳細

9月27日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
シーフードカレー	えび	18	17	3.9	7	0.1	0	0.1	●																										
	いか	18	16	3.2	2	0	0	0.1									●																		
	とりもも肉	15	31	2.5	1	0.1	0	0																						●					
	にんじん	15	6	0.1	4	0	0.4	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0																											
	にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0																											
	根しょうが	0.2	0	0	0	0	0	0																											
	トマトダイス（缶詰）	8	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																					●						
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	水	85	0	0	0	0	0	0																											
	カレールウ	18	82	1.3	12	0.6	0.8	0.9			●			●					●					●			●	●		●				●	
野菜の和風サラダ	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																											
	きゅうり	20	3	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	穀物酢	2.5	1	0	0	0	0	0			●																								
	ごま油	0.2	2	0	0	0	0	0																●											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
エリンギソテー	エリンギ	25	5	0.7	0	0.1	0.9	0																											
	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	ベーコン	6	24	0.8	0	0	0	0.1																				●							
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																					●						
	こいくちしょうゆ	1.8	1	0.1	1	0	0	0.3			●																		●						
りんごのコンポート	りんご（缶詰）	40	33	0.1	2	0.1	0.2	0																										●	
豆腐と青ねぎのすまし汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																					●						
	青ねぎ	8	2	0.2	8	0.1	0.2	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	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		844.3	826	28.9	327	2	5.2	3.2																											

栄養詳細

9月28日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
ビビンバ(そぼろ)	ぶたひき肉	40	94	7.1	2	0.4	0.0	0.0																			●								
	しいたけ	15	3	0.5	0	0.0	0.6	0.0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	根しょうが	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	コチュジャン	3	2	0.1	1	0.1	0.1	0.5																				●							
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
韓国風おでん	うずら卵	25	46	2.8	12	0.7	0.0	0.1					●																						
	さつま揚げ	20	28	2.5	12	0.2	0.0	0.4																				●							
	コチュジャン	1.5	1	0.0	0	0.0	0.1	0.3																				●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	中華だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0														●					●	●		●					●
ビビンバ(ナムル)	だいずもやし	25	9	0.9	6	0.1	0.6	0.0																				●							
	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																											
	ぜんまい(水煮)	25	7	0.4	3	0.2	1.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.6	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.6	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
ビビンバ(ほうれん草のナムル)	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.4	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
白菜のピリ辛漬け	はくさい	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	穀物酢	1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	一味唐辛子	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
わかめスープ	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		700.75	775	29.3	325	2.5	5.5	3.3																											