栄養詳細

10月1日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
たらのマヨネーズ焼き	たら	80	62	14.1	26	0.2	0	0.2																											
	マヨネーズ	12	84	0.2	1	0	0	0.2					●														●								
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
(付)焼きししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0	0.2	0																											
	食塩	0.08	0	0	0	0	0	0.1																											
肉じゃが	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0																											
	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0	0																		●									
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0																											
	しらたき	12	1	0	9	0.1	0.3	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			●																●								
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	上白糖	0.7	3	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.7	2	0	0	0	0	0																											
	水	30	0	0	0	0	0	0																											
小松菜ともやしのお浸し	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0																											
	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																●								
	削り節	0.2	1	0.2	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
切り干し大根の酢の物	切干しだいこん	3	9	0.3	15	0.1	0.6	0																											
	きゅうり	5	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	穀物酢	2	1	0	0	0	0	0			●																								
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																●								
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	上白糖	0.7	3	0	0	0	0	0																											
キャベツと人参のみそ汁	キャベツ	15	3	0.2	6	0	0.3	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	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		744.38	781	32.8	341	1.7	4.4	2.7																											

栄養詳細

10月2日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
鶏肉の甘辛煮	とりもも肉	50	102	8.3	3	0.3	0	0.1																						●					
	酒	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	薄力粉	5	18	0.4	1	0	0.1	0			●																								
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	にんじん	20	8	0.2	6	0	0.6	0																											
	れんこん	15	10	0.3	3	0.1	0.3	0																											
	さやいんげん	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	こんにゃく	12	1	0	5	0	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0	0.7			●																	●							
	みりん	2	5	0	0	0	0	0																											
	酒	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
揚げぎょうざ	ぎょうざ	40	79	2.8	12	0.4	0	0.5			●		●	●										●			●	●		●					
	調合油	4	37	0	0	0	0	0																				●							
(付)ゆで大豆もやし	だいずもやし	15	6	0.6	3	0.1	0.3	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
ツナマヨサラダ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	まぐろ油漬	10	27	1.8	1	0.1	0	0.1																											
	ホールコーン(缶詰)	8	8	0.2	0	0	0.2	0																											
	マヨネーズ	6	42	0.1	1	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																											
野菜のじゃこ炒め	こまつな	20	3	0.3	34	0.6	0.4	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	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																●											
三つ葉としめじのすまし汁	みつば	10	1	0.1	5	0.1	0.2	0																											
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	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						●																					
	酒	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	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		741.71	914	30.2	334	2.2	4.5	3.2																											

栄養詳細

10月3日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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	0.0																											
パイコー	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	0.0	0.1																			●								
	酒	1	1	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			●																	●							
	根しょうが	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	3	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	薄力粉	3	11	0.2	1	0.0	0.1	0.0			●																								
	カレー粉	0.5	2	0.1	3	0.1	0.2	0.0																											
	調合油	6	55	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																											
いかのチリソース	いか	40	36	7.2	5	0.0	0.0	0.2									●																		
	片栗粉	4	13	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	チリソース	10	8	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●										●			●	●		●					
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.3	0.0																											
ブロッコリーのにんにく醤油風味	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
もやしの中華和え	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0.0																											
	にんじん	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	穀物酢	1.2	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																											
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	ごま	1.2	7	0.2	14	0.1	0.1	0.0																●											
豆腐とねぎの中華スープ	木綿豆腐	15	11	1.0	13	0.1	0.1	0.0																				●							
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	中華だし	1	3	0.3	0	0.0	0.0	0.3														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	こいくちしょうゆ	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																●											
はっ酵乳	給食用ジョア	133	96	5.7	219	0.0	0.4	0.0						●																					
合計		613.75	844	34.8	289	1.2	4.3	2.0																											

栄養詳細

10月4日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																				
			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	0.0																											
えびかつ	エビカツ	60	94	3.4	83	1.3	0.4	0.5	●		●																	●							
	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)ハーブスパゲティ	スパゲッティ	12	45	1.5	2	0.2	0.3	0.0			●																								
	ハーブソルト	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
3色野菜ソテー	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	ホールコーン(缶詰)	15	14	0.5	0	0.1	0.5	0.0																											
	ロースハム	10	20	1.7	1	0.1	0.0	0.3																			●								
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	洋風だし	0.4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●			●														●		●					
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
かぶのスープ煮	かぶ	25	5	0.2	6	0.1	0.4	0.0																											
	さやいんげん	5	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	洋風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	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																											
ひじきサラダ	ほしひじき	1	1	0.1	10	0.1	0.5	0.0																											
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0.0	0.3	0.0																											
	にんじん	6	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	和風ドレッシング	6	5	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●		●					
キャベツと人参のトマトスープ	トマトダイス(缶詰)	15	3	0.1	1	0.1	0.2	0.0																											
	キャベツ	10	2	0.1	4	0.0	0.2	0.0																											
	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	0.5	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																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		716.64	809	21.6	371	2.4	4.7	3.5																											

栄養詳細

10月5日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
タンドリーチキン	とりむね肉	80	116	17	3	0.2	0	0.1																						●					
	にんにく	0.7	1	0	0	0	0	0																											
	カレー粉	0.7	3	0.1	4	0.2	0.3	0																											
	根しょうが	1	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0	0.1	0.2																											
	はちみつ	3.5	10	0	0	0	0	0																											
	ヨーグルト	8.5	5	0.3	10	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																											
野菜のごまドレサラダ	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0																											
	ごまドレッシング	10	54	0.2	7	0.1	0.1	0.3			●		●											●				●						●	
ほうれん草とツナのソテー	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0																											
	ホールコーン(缶詰)	5	4	0.1	0	0	0.2	0																											
	まぐろ油漬	10	27	1.8	1	0.1	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
粉吹き芋	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																											
ベイスターズ青星寮カレー	ぶたかた肉	20	43	3.7	1	0.1	0	0																			●								
	食塩	0.09	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.06	0	0	0	0	0	0																											
	赤ワイン	8	6	0	1	0	0	0																											
	はちみつ	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	カレールウ	18	92	1.2	16	0.6	0.7	1.9			●			●								●					●	●	●					●	
	オニオンソテー(冷凍)	18	19	0.3	4	0	0.5	0																				●							
	たまねぎ	18	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.3	0																											
	水	130	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		931.81	983	40.3	330	2.6	6.3	3.7																											

栄養詳細

10月9日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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	0.0																											
鶏肉の唐揚げ	唐揚げ	75	163	7.5	5	0.3	0.1	0.5			●		●	●														●		●					
	調合油	7	64	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
(付)焼きパプリカ	赤パプリカ	10	3	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	食塩	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
野菜のみそ炒め	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0.0																											
	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	みそ	3	6	0.4	3	0.1	0.1	0.4			●																	●							
	みりん	1	2	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	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
里芋のそぼろあんかけ	さといも(冷凍)	30	17	0.5	3	0.2	0.7	0.0																											
	とりひき肉	10	19	1.8	1	0.1	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	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	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																											
小松菜と油揚げの煮浸し	こまつな	30	4	0.5	51	0.8	0.6	0.0																											
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	みりん	0.5	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	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
わかめと玉ねぎの玉子スープ	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	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	0.02	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																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		750.27	878	27.7	342	2.3	3.7	2.6																											

栄養詳細

10月10日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
メンチカツ	メンチカツ	60	118	5.9	19	1	0	0.5			●		●	●													●	●		●				●	●
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.5																				●						●	
(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																											
マカロニのクリーム煮	マカロニ	12	45	1.5	2	0.2	0.3	0			●																								
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.3	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●														●							
	牛乳	15	10	0.5	17	0	0	0						●																					
	乾燥パセリ	0.03	0	0	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																											
	水	30	0	0	0	0	0	0																											
野菜のごまサラダ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0	0.1	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	ごまドレッシング	7	38	0.2	5	0.1	0	0.2			●		●											●				●						●	
きのこのソテー	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	エリンギ	10	2	0.3	0	0	0.3	0																											
	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0	0																			●								
	調合油	0.2	2	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																											
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																											
	まぐろ油漬	10	27	1.8	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		749.55	908	27	327	2.1	4.2	3.1																											

栄養詳細

10月11日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
鮭の塩焼き	さけ	80	106	17.8	11	0.4	0	0.2																	●										
	食塩	0.8	0	0	0	0	0	0.8																											
(付)おくらの素揚げ	オクラ	10	3	0.2	9	0.1	0.5	0																											
	調合油	1	9	0	0	0	0	0																				●							
根菜の旨煮	とりもも肉	30	61	5	2	0.2	0	0.1																						●					
	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ごぼう	10	7	0.2	5	0.1	0.6	0																											
	さやいんげん	3	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
	水	40	0	0	0	0	0	0																											
じゃが芋の甘みそがらめ	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																											
	調合油	4	37	0	0	0	0	0																				●							
	みそ	1.5	3	0.2	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	みりん	2	5	0	0	0	0	0																											
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	削り節	0.3	1	0.2	0	0	0	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						●																					
	酒	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	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		747.7	842	39.2	293	1.6	4.5	3.1																											

栄養詳細

10月12日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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BBQ	ぶたもも肉	60	110	12.3	2	0.4	0	0.1																			●								
	にんじん	7	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	たまねぎ	30	11	0.3	6	0.1	0.5	0																											
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	にんにく	0.6	1	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	トマトケチャップ	3	4	0.1	1	0	0.1	0.1																											
	中濃ソース	1	1	0	1	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	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	りんごジュース	5	2	0	0	0	0	0																										●	
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
揚げ出し豆腐	揚げだし豆腐	50	36	2.4	10	0.4	0.2	0			●																	●							
	調合油	5	46	0	0	0	0	0																				●							
	だいこん	20	4	0.1	5	0	0.3	0																											
	顆粒和風だし	0.1	0	0	0	0	0	0						●																					
	こいくちしょうゆ	2	2	0.2	1	0.1	0	0.3			●																	●							
	みりん	4	10	0	0	0	0	0																											
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
ポテトサラダ	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0																											
	ホールコーン（缶詰）	6	6	0.2	0	0	0.2	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	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																											
	穀物酢	0.1	0	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	0.2	1	0	0	0	0	0																											
きゅうりの塩昆布和え	きゅうり	30	4	0.3	8	0.1	0.3	0																											
	塩昆布	1	1	0.2	3	0	0	0.2			●			●														●							
	ごま油	0.2	2	0	0	0	0	0																●											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
キャベツとえのきのみそ汁	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0																											
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	0.2	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		763.13	874	31.2	297	1.8	4.4	2.5																											

栄養詳細

10月15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
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			●																	●		●						
じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																												
	ぶたひき肉	20	47	3.5	1	0.2	0	0																			●									
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																												
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																												
	しらたき	15	1	0	11	0.1	0.4	0																												
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●								
	水	40	0	0	0	0	0	0																												
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																						
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●								
	酒	2	2	0	0	0	0	0																												
	みりん	2	5	0	0	0	0	0																												
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																												
	片栗粉	0.6	2	0	0	0	0	0																												
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0																												
小いわしの唐揚げ	小いわしの唐揚げ	30	0	0	0	0	0	0																												
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●								
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0																												
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																												
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																												
ミニゼリー	ミニゼリー	32	29	0	0	0.1	0	0																											●	
わかめと豆腐のみそ汁	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																												
	木綿豆腐	15	11	1	13	0.1	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		791	771	22.5	312	1.5	3.9	3.6																												

栄養詳細

10月16日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																				
			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																											
	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																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	カレールウ	10	51	0.7	9	0.4	0.4	1.1			●			●					●					●			●	●		●				●	
	トマトダイス(缶詰)	6	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	カレー粉	1.5	6	0.2	8	0.4	0.6	0																											
	中濃ソース	1	1	0	1	0	0	0.1																										●	
	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	40	0	0	0	0	0	0																											
ミモザサラダ	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.3	0																											
	ロースハム	12	24	2	1	0.1	0	0.3																			●								
	鶏卵	12	18	1.5	6	0.2	0	0					●																						
	上白糖	0.6	2	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	フレンチドレッシング	8	32	0	0	0	0	0.2					●															●						●	
コーンソテー	ホールコーン(缶詰)	25	23	0.9	1	0.2	0.8	0																											
	ベーコン	8	32	1	0	0	0	0.2																			●								
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
りんごのバター煮	りんご(缶詰)	40	33	0.1	2	0.1	0.2	0																										●	
	バター	1.5	11	0	0	0	0	0						●																					
ほうれん草とウインナーのスープ	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0																											
	ウインナー	5	16	0.7	0	0	0	0.1																			●								
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	こいくちしょうゆ	0.2	0	0	0	0	0	0			●																	●							
	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		782.2	938	30.3	307	2.7	5.2	3.5																											

栄養詳細

10月17日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
豚肉のピカタ	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	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																											
	薄力粉	4	15	0.3	1	0	0.1	0			●																								
	鶏卵	20	30	2.5	10	0.4	0	0.1					●																						
	調合油	0.3	3	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																											
マカロニボロネーゼ	ペンネ	15	25	0.8	1	0.1	0.3	0.2			●																								
	ぶたひき肉	8	19	1.4	0	0.1	0	0																			●								
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.3	0																											
	にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0																											
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0	0.1	0.2																											
	ウスターソース	2	2	0	1	0	0	0.2																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●							
大根のスープ煮	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	水	20	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	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0																											
	ウインナー	10	32	1.3	1	0.1	0	0.2																			●								
	調合油	0.2	2	0	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																											
もやしとハムのコンソメスープ	りょくとうもやし	15	2	0.3	2	0	0.2	0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0	0	0.1																			●								
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0	0.3	0																											
	洋風だし	1	2	0.1	0	0	0	0.5			●			●														●		●					
	こいくちしょうゆ	0.2	0	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																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		721.9	864	33.8	289	1.8	4.4	3.4																											

栄養詳細

10月18日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																				
			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																											
さばのみそ煮	さば	80	198	16.5	5	1	0	0.2																		●									
	みそ	8	15	1	8	0.3	0.4	1			●																	●							
	上白糖	5	19	0	0	0	0	0																											
	酒	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	みりん	2	5	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	根しょうが	1	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	水	15	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																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
もやしとにらの炒め物	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0																											
	にら	8	2	0.1	4	0.1	0.2	0																											
	調合油	0.3	3	0	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																											
厚焼玉子	厚焼玉子	40	64	2.9	0	0	0	0.4			●		●											●				●						●	
カリフラワーの醤油揚げ	カリフラワー	25	7	0.8	6	0.2	0.7	0																											
	薄力粉	1.5	6	0.1	0	0	0	0			●																								
	鶏卵	1.5	2	0.2	1	0	0	0					●																						
	こいくちしょうゆ	1	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			●																	●							
	にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●							
ピリ辛きゅうり	きゅうり	25	4	0.3	7	0.1	0.3	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	ごま油	0.1	1	0	0	0	0	0																●											
	一味唐辛子	0.01	0	0	0	0	0	0																											
おくらとえのきのすまし汁	オクラ	10	3	0.2	9	0.1	0.5	0																											
	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	0																											
	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																											
	酒	0.2	0	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	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		712.62	898	36.1	281	2.3	3.7	3.6																											

栄養詳細

10月19日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
3色そぼろ	とりひき肉	40	74	7	3	0.3	0	0																						●					
	酒	1.2	1	0	0	0	0	0																											
	上白糖	2	8	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	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	鶏卵	30	45	3.7	15	0.5	0	0.1					●																						
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
野菜のごまマヨサラダ	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ホールコーン(缶詰)	10	10	0.3	0	0	0.3	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
	マヨネーズ	6	42	0.1	1	0	0	0.1					●															●							
	こいくちしょうゆ	0.6	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯部揚げ	30	30	2.1	5	0	0	0.4			●		●															●							
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●							
フルーツミックス	りんご(缶詰)	8	7	0	0	0	0	0																										●	
	黄桃(缶詰)	8	7	0	0	0	0.1	0																								●			
	パインアップル(缶詰)	8	7	0	1	0	0	0																											
切り干し大根と油揚げのみそ汁	切干しだいこん	2	6	0.2	10	0.1	0.4	0																											
	油揚げ	5	21	1.2	16	0.2	0.1	0																				●							
	青ねぎ	2	1	0	2	0	0.1	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	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		680.1	859	29.8	338	2.3	3.7	2.5																											

栄養詳細

10月22日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																				
			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																											
ハンバーグのデミソースがけ	ハンバーグ	80	146	9.8	103	1.7	1.4	0.7																			●	●		●					
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	マッシュルーム（水煮）	8	1	0.3	1	0.1	0.3	0.1																											
	デミグラスソース	15	12	0.4	2	0	0	0.2			●											●					●	●							
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0	0.1	0.2																											
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
ポテトのチーズ煮	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																											
	ベーコン	6	24	0.8	0	0	0	0.1																			●								
	ホールコーン（缶詰）	8	8	0.2	0	0	0.2	0																											
	粉チーズ	5	24	2.2	65	0	0	0.2						●																					
	乾燥パセリ	0.03	0	0	0	0	0	0																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	水	20	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	6	2	0	2	0	0.1	0																											
	コールスロードレッシング	6	27	0	0	0	0	0.1					●															●							
人参のバター醤油ソテー	にんじん	30	11	0.2	8	0.1	0.7	0																											
	バター	2	15	0	0	0	0	0						●																					
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
小松菜ともやしのコンソメスープ	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0																											
	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	こいくちしょうゆ	0.2	0	0	0	0	0	0			●																	●							
	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		771.94	858	28.8	462	2.9	5.6	3.3																											

栄養詳細

10月23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																												
麻婆豆腐	木綿豆腐	70	50	4.6	60	0.6	0.3	0.1																				●								
	ぶたひき肉	20	47	3.5	1	0.2	0	0																			●									
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																												
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																												
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	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																				●								
	トマトケチャップ	1.5	2	0	0	0	0	0																												
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●								
	赤みそ	3	6	0.4	4	0.1	0.1	0.4			●																	●								
	酒	1	1	0	0	0	0	0																												
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																												
	トウバンジャン	0.2	0	0	0	0	0	0																				●								
	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	0.8	3	0	0	0	0	0																												
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●												
豚肉と玉子のオイスター炒め	ぶたもも肉	15	27	3.1	1	0.1	0	0																			●									
	鶏卵	25	38	3.1	13	0.5	0	0.1					●																							
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0	0.3	0																												
	にら	5	1	0.1	2	0	0.1	0																												
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																												
	オイスターソース	1.2	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			●																	●								
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																												
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●								
春巻き	春巻き	30	41	0.7	0	0	0	0.3			●																●	●		●						
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●								
ツナとピーマンのソテー	青ピーマン	10	2	0.1	1	0	0.2	0																												
	赤パプリカ	8	2	0.1	1	0	0.1	0																												
	まぐろ油漬	10	27	1.8	1	0.1	0	0.1																												
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																												
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●								
	鳥がらだし	0.3	0	0	0	0	0	0																						●						
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●								
しょうが風味スープ	はくさい	20	3	0.2	9	0.1	0.3	0																												
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.3	0																												
	根しょうが	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																												
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																												
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																						
合計		769.41	846	32	342	2	3.1	3																												

栄養詳細

10月24日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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)粉吹き芋	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	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	0.03	0	0	0	0	0	0																											
きのこのスパゲティ	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																			●								
	ぶなしめじ	6	1	0.2	0	0	0.2	0																											
	しいたけ	6	1	0.2	0	0	0.3	0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
ブロッコリーのマリネ	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0																											
	黄パプリカ	3	1	0	0	0	0	0																											
	穀物酢	0.8	0	0	0	0	0	0			●																								
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
カットぶどうゼリー	カットぶどうゼリー	25	22	0.1	1	0.3	0.8	0																											
キャベツとコーンのコンソメスープ	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0																											
	ホールコーン（缶詰）	5	4	0.1	0	0	0.2	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●														●		●					
	こいくちしょうゆ	0.2	0	0	0	0	0	0			●																	●							
	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		691.81	825	31.2	266	1.7	4.8	3.2																											

栄養詳細

10月25日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
とんかつ	ロースカツ	60	119	7.6	5	0.2	0.4	0.4			●																●	●							
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.5																				●						●	
(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																											
豚肉とれんこんの炒り煮	れんこん	35	23	0.7	7	0.2	0.7	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	0.1	0	0																			●								
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
	みりん	1	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																				●							
わかめの酢の物	カットわかめ	1.2	2	0.2	10	0.1	0	0.1																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0	0.1	0																											
	かに風味かまぼこ	8	7	1	10	0	0	0.2			●																	●							
	穀物酢	2	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
大豆とじゃこの炒り煮	大豆(水煮)	15	26	2.2	12	0.3	1	0																				●							
	しらす干し	3	6	1.2	16	0	0	0.2	●	●																									
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
豆腐とほうれん草のすまし汁	木綿豆腐	15	11	1	13	0.1	0.1	0																				●							
	ほうれんそう	10	2	0.2	5	0.2	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						●																					
	酒	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	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		673.8	862	32.2	347	1.7	4.2	3.3																											

栄養詳細

10月26日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																				
			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																											
ロールパン	ロールパン	60	360	8	16	0.7	1.6	1.2			●		●	●														●							
焼きそば	蒸し中華めん	30	59	1.6	3	0.1	0.6	0.1			●																								
	いか	10	9	1.8	1	0	0	0.1									●																		
	ぶたもも肉	15	27	3.1	1	0.1	0	0																			●								
	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	りょくとうもやし	15	2	0.3	2	0	0.2	0																											
	にら	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	ウスターソース	3	4	0	2	0	0	0.3																											
	中濃ソース	3	4	0	2	0.1	0	0.2																										●	
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
しゅうまい	しゅうまい	45	97	4.2	14	0.5	0	0.6			●													●			●	●							
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	15	3	0.2	6	0	0.3	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
チンゲン菜の中華煮	チンゲンサイ	20	2	0.1	20	0.2	0.2	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	ロースハム	7	14	1.2	1	0	0	0.2																			●								
	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														●					●	●		●					●
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	水	10	0	0	0	0	0	0																											
杏仁豆腐	杏仁豆腐	30	22	0	0	0	0	0						●																					
きのこの玉子スープ	えのきたけ	8	2	0.2	0	0.1	0.3	0																											
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0	0.3	0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0	0.2	0																											
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0	0.1	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																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		548.82	791	30.5	317	2.2	4.5	4.5																											

栄養詳細

10月29日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																				
			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																											
すき焼き風煮	ぶたもも肉	40	73	8.2	2	0.3	0	0																			●								
	焼き豆腐	40	35	3.1	60	0.6	0.2	0																				●							
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	はくさい	20	3	0.2	9	0.1	0.3	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	えのきたけ	8	2	0.2	0	0.1	0.3	0																											
	しらたき	15	1	0	11	0.1	0.4	0																											
	調合油	0.5	5	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																											
	みりん	1.5	4	0	0	0	0	0																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	水	50	0	0	0	0	0	0																											
厚焼玉子	厚焼玉子	40	64	2.9	0	0	0	0.4			●		●											●				●						●	
かまぼこ	蒸しかまぼこ	10	10	1.2	3	0	0	0.3					●															●							
(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																											
キャベツの磯香和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	刻みのり	0.5	1	0.2	1	0.1	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.3	1	0	0	0	0	0																											
ごぼうのみそがらめ	ごぼう	30	20	0.5	14	0.2	1.7	0																											
	みそ	2	4	0.3	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
大根と人参のみそ汁	だいこん	15	3	0.1	3	0	0.2	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	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		802.45	810	32.7	387	2.5	6.6	2.9																											

栄養詳細

10月30日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																		
			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																											
ゆかりごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
	ゆかり粉	3	6	0.2	1	0	0	1.5																											
かじきのカレー揚げ	かじき	60	92	11.5	2	0.3	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	酒	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	カレー粉	0.5	2	0.1	3	0.1	0.2	0																											
	片栗粉	6	20	0	1	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																											
ハムステーキ	ハムステーキ	40	71	5.6	0	0	0	0.7																			●			●					
(付)野菜ソテー	キャベツ	15	3	0.2	6	0	0.3	0																											
	りょくとうもやし	5	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	青ピーマン	3	1	0	0	0	0.1	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
切り干し大根の煮物	切干しだいこん	5	15	0.5	25	0.2	1.1	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0	0																				●							
	調合油	0.2	2	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	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	水	10	0	0	0	0	0	0																											
りんごのコンポート	りんご(缶詰)	40	33	0.1	2	0.1	0.2	0																										●	
豆腐とわかめのすまし汁	木綿豆腐	15	11	1	13	0.1	0.1	0																				●							
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	削り節	1	4	0.8	0	0.1	0	0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	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		686.26	873	34.9	312	1.5	3.9	3.9																											

栄養詳細

10月31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																												
2種コロッケ	野菜コロッケ	30	40	1.3	0	0	0	0.2			●			●														●								
	かぼちゃコロッケ	30	46	1.3	0	0	0	0.2			●		●	●													●	●		●						
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●								
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.5																				●							●	
(付)ケチャップスパゲティ	スパゲッティ	12	45	1.5	2	0.2	0.3	0			●																									
	トマトケチャップ	3	4	0.1	1	0	0.1	0.1																												
	ウスターソース	1	1	0	1	0	0	0.1																												
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																												
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●								
ツナそぼろ	まぐろ油漬	20	53	3.5	1	0.1	0	0.2																												
	まぐろ水煮	20	14	3.2	1	0.1	0	0.1																												
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																												
	刻み凍り豆腐	2	11	1	13	0.2	0.1	0																				●								
	上白糖	1.5	6	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	1	2	0	0	0	0	0																												
	根しょうが	0.4	0	0	0	0	0	0																												
	水	25	0	0	0	0	0	0																												
大根の酢の物	だいこん	25	5	0.1	6	0.1	0.3	0																												
	にんじん	25	9	0.2	7	0.1	0.6	0																												
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																												
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																												
	穀物酢	2	1	0	0	0	0	0			●																									
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																												
いんげんのごま和え	さやいんげん	25	6	0.5	12	0.2	0.6	0																												
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●								
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																						
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●												
じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃがいも	15	11	0.2	0	0.1	0.2	0																												
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																												
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●								
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1						●																						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																						
合計		716.01	879	27.2	310	1.7	3.8	3.3																												