茅ヶ崎市

令和7年9月 詳細献立表

9月1日(月)

バターライス
牛乳
ミートボールと野菜のトマト煮
いかと枝豆のソテー
かみかみチップス
コンソメジュリエンヌ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	807kcal
炭水化物	127.1g
ﾀﾝﾊﾟｸ	31.3g
脂質	22.6g
食塩相当量	2.4g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《バターライス》		
米	95	
バター	1	乳
食塩	0.2	
コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
パセリ	0.05	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《ミートボールと野菜のトマト煮》		
ミートボール	40	鶏肉 豚肉 大豆
米サラダ油	0.4	
たまねぎ	30	
にんじん	15	
じゃがいも	45	
ブロッコリー	25	
トマト水煮	20	
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ	30	
パセリ	0.05	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	6	
上白糖	0.2	
コンソメ	1	鶏肉 豚肉
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
赤ワイン	2	
こいくちしょうゆ	2	
《いかと枝豆のソテー》		
いか短冊	20	いか
えだまめ	25	大豆
ホールコーン	12	
食塩	0.05	
こしょう	0.02	

9月2日(火)

麦ごはん
牛乳
ユーリンチー
ビーフン炒め
青菜ともやしのナムル
トックいりわかめスープ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	828kcal
炭水化物	115.3g
ﾀﾝﾊﾟｸ	30.5g
脂質	28.6g
食塩相当量	2.9g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《麦ごはん》		
米	90	
おおむぎ	5	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《ユーリンチー》		
鶏もも	70	鶏肉
しょうが	1	
こいくちしょうゆ	1.5	
酒	1	
でん粉	9	
油	5	
米サラダ油	0.2	
長ねぎ	20	
上白糖	2	
こいくちしょうゆ	1.5	
酢	2	
みりん	1	
水	1.5	
ブロッコリー	35	
食塩	0.2	
《ビーフン炒め》		
ごま油	0.2	ごま油
たまねぎ	15	
にんじん	8	
きくらげ	0.3	
ビーフン	5	
チンゲンサイ	8	
中華だし	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

9月3日(水)

ごはん
牛乳
さわらの辛子じょうゆ揚げ
ひじきの炒り煮
ゆかり和え
冬瓜の豚汁

ｴﾈﾙｷﾞｰ	766kcal
炭水化物	105.9g
ﾀﾝﾊﾟｸ	33.3g
脂質	24.7g
食塩相当量	2.2g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》		
米	100	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《さわらの辛子じょうゆ揚げ》		
さわら	60	
しょうが	0.5	
酒	0.8	
こいくちしょうゆ	2	
粉からし	0.2	
でん粉	7	
粉からし	0.3	
油	6	
こまつな	20	
油揚げ	3	大豆
緑豆もやし	10	
こいくちしょうゆ	1.5	
みりん	0.6	
酒	0.4	
かつお節	0.3	
《ひじきの炒り煮》		
米サラダ油	0.3	
とりにく	8	鶏肉
にんじん	8	
たまねぎ	10	
干ししいたけ	0.3	
凍り豆腐(短冊)	1.5	大豆
ひじき	1.5	
水	10	
三温糖	2	
こいくちしょうゆ	3.3	

9月4日(木)

ごはん
牛乳
ハッシュドポーク
小松菜とベーコンのアーリオオーリオ
フルーツミックス
押麦のコンソメスープ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	799kcal
炭水化物	130.1g
ﾀﾝﾊﾟｸ	28.1g
脂質	21g
食塩相当量	2.8g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》		
米	100	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《ハッシュドポーク》		
米サラダ油	0.5	
にんにく	0.3	
たまねぎ	50	
ぶたにく	45	豚肉
にんじん	10	
じゃがいも	45	
マッシュルーム水煮	15	
赤ワイン	2	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	4	
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ	10	
ハヤシルウ	5	小麦
デミグラスソース	10	小麦 鶏肉 大豆
水	45	
中濃ソース	4	
コンソメ	1	鶏肉 豚肉
食塩	0.2	
こしょう	0.01	
こいくちしょうゆ	1	
上白糖	0.2	
グリンピース	3	
《小松菜とベーコンのアーリオオーリオ》		
こまつな	40	
ベーコン	5	豚肉 大豆
オリーブ油	0.5	
にんにく	0.3	
食塩	0.2	

9月5日(金)

麦ごはん
牛乳
じゃがなすマーボー
えびとブロッコリーのうま塩炒め
キャベツのごま酢和え
ワンタンスープ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	792kcal
炭水化物	121.4g
ﾀﾝﾊﾟｸ	33.8g
脂質	21.6g
食塩相当量	2.4g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《麦ごはん》		
米	85	
おおむぎ	10	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《じゃがなすマーボー》		
ごま油	0.3	ごま油
ぶたにく	20	豚肉
とりにく	20	鶏肉
だいずミート	8	大豆
にんにく	0.4	
しょうが	0.4	
たまねぎ	40	
にんじん	20	
じゃがいも	45	
なす	30	
油	2	
きくらげ	0.5	
長ねぎ	15	
にら	8	
上白糖	2.5	
こいくちしょうゆ	3	
赤みそ	3	大豆
酒	1.5	
みりん	1.5	
トウバンジャン	0.3	
テンメンジャン	2	小麦 ごま 大豆
でん粉	2.5	
ごま油	0.6	ごま油
《えびとブロッコリーのうま塩炒め》		
米サラダ油	0.3	

オリーブ油	3		こいくちしょうゆ	0.5		酒	1		こしょう	0.01		にんにく	0.2	
												えび	20	えび
《かみかみチップス》			《青菜ともやしのナムル》			《ゆかり和え》			《フルーツミックス》			ブロッコリー	35	
ごぼう	30		にんじん	8		キャベツ	25		もも缶	12	もも	こいくちしょうゆ	0.5	
れんこん	15		緑豆もやし	20		きゅうり	7		ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶	18		食塩	0.3	
でん粉	5		こまつな	15		緑豆もやし	10		ゼリーミックス	25	りんご	こしょう	0.01	
油	5		ごま油	0.8	ごま油	ゆかり	0.3					中華だし	0.2	
食塩	0.2		にんにく	0.1		食塩	0.2		《押麦のコンソメスープ》			ごま油	0.1	ごま油
あおのり	0.3		上白糖	0.3					米サラダ油	0.3				
			こいくちしょうゆ	1.8		《冬瓜の豚汁》			とりにく	5	鶏肉	《キャベツのごま酢和え》		
《コンソメジュリエンヌ》			食塩	0.1		ぶたにく	5	豚肉	たまねぎ	8		緑豆もやし	10	
米サラダ油	0.2		きざみのり	0.2		ごぼう	4		にんじん	5		キャベツ	30	
ベーコン	3	豚肉 大豆	いりごま	4	ごま	にんじん	5		キャベツ	10		すりごま	1	ごま
たまねぎ	8					つきこんにゃく	6		ホールコーン	5		上白糖	0.8	
にんじん	6		《トックいりわかめスープ》			じゃがいも	10		パセリ	0.05		こいくちしょうゆ	1	
キャベツ	10		ベーコン	3	豚肉 大豆	とうがん	12		しょうが	0.2		みりん	0.8	
パセリ	0.02		たまねぎ	10		長ねぎ	3		おおむぎ	5		酢	0.5	
コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	にんじん	8		煮干だし	1		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	食塩	0.1	
食塩	0.2		トック	10		白みそ	3	大豆	食塩	0.2				
こしょう	0.02		こまつな	7		赤みそ	4	大豆	こしょう	0.01		《ワンタンスープ》		
こいくちしょうゆ	0.5		カットわかめ	0.5					こいくちしょうゆ	0.5		ぶたにく	4	豚肉
水	95		ひじき	0.1								にんじん	8	
			コンソメ	2	鶏肉 豚肉							しなちく	4	
			食塩	0.2								緑豆もやし	10	
			こしょう	0.03								ワンタンの皮	8	小麦
			こいくちしょうゆ	1.5								長ねぎ	5	
			酒	1								こまつな	5	
			水	90								煮干だし	1	
												食塩	0.2	
												こしょう	0.03	
												こいくちしょうゆ	2	
												酒	1	
												ごま油	0.2	ごま油
												水	95	

9月8日(月)

麦ごはん
牛乳
ぶりと大豆のみそがらめ
豚肉のしょうが焼き
華風和え
きのこ汁

ｴﾈﾙｷﾞｰ	862kcal
炭水化物	112.5g
ﾀﾝﾊﾟｸ	34.2g
脂質	32g
食塩相当量	2.2g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《麦ごはん》		
米	90	
おおむぎ	5	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《ぶりと大豆のみそがらめ》		
ぶりダイス	30	
しょうが	0.5	
酒	1.2	
こいくちしょうゆ	1	
でん粉	6	
油	4	
大豆	35	大豆
でん粉	2	
じゃがいも	20	
油	3	
赤みそ	5.5	大豆
酒	3	
上白糖	4	
こいくちしょうゆ	0.4	
みりん	2.5	
いりごま	2	ごま
《豚肉のしょうが焼き》		
米サラダ油	0.3	
ぶたにく	25	豚肉
しょうが	0.6	
酒	1	
たまねぎ	30	
こいくちしょうゆ	3	
みりん	3	
酒	1.5	
上白糖	0.4	
《華風和え》		
緑豆もやし	30	

9月9日(火)

ごはん
牛乳
高野豆腐のオランダ煮
鶏肉と野菜のオイスターソース炒め
磯和え
秋野菜のみそ汁

ｴﾈﾙｷﾞｰ	794kcal
炭水化物	119.7g
ﾀﾝﾊﾟｸ	32.8g
脂質	23g
食塩相当量	2.6g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》		
米	100	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《高野豆腐のオランダ煮》		
凍り豆腐(ダイス)	10	大豆
でん粉	6	
油	3	
ぶたにく	25	豚肉
じゃがいも	30	
にんじん	15	
たまねぎ	25	
さやいんげん	8	
上白糖	2.2	
こいくちしょうゆ	5	
みりん	1	
煮干だし	0.5	
《鶏肉と野菜のオイスターソース炒め》		
米サラダ油	0.3	
とりにく	25	鶏肉
しょうが	0.2	
にんにく	0.2	
こいくちしょうゆ	0.3	
酒	0.4	
米サラダ油	0.5	
にんじん	8	
キャベツ	25	
ピーマン	10	
上白糖	0.2	
こいくちしょうゆ	0.5	
酒	0.3	
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
オイスターソース	1	
トウバンジャン	0.01	

9月10日(水)

ロールパン
牛乳
豚肉の赤ワインソース
マカロニサラダ
キャロット・ラペ
豆乳コーンスープ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	818kcal
炭水化物	94g
ﾀﾝﾊﾟｸ	34.1g
脂質	31.6g
食塩相当量	3.2g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ロールパン》		
ロールパン	70	乳 小麦
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《豚肉の赤ワインソース》		
ぶたにく	50	豚肉
食塩	0.1	
こしょう	0.03	
こいくちしょうゆ	0.3	
りんご(すりおろし)	2	りんご
米サラダ油	0.3	
たまねぎ	25	
こいくちしょうゆ	0.3	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	6	
ウスターソース	1	
赤ワイン	2.5	
りんご(すりおろし)	2	りんご
水	0.5	
ブロッコリー	30	
食塩	0.2	
《マカロニサラダ》		
にんじん	8	
キャベツ	20	
ホールコーン	8	
マカロニ	10	小麦
エッグケアマヨネーズ	7	大豆
粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ	0.2	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
《キャロット・ラペ》		
にんじん	25	
えだまめ	10	大豆
酢	1.5	
レモン汁	0.3	

9月11日(木)

ごはん
発酵乳(マスカット)
肉みそおでん
さけのから揚げ
野菜のからしじょうゆ和え
わかめと豆腐のすまし汁

ｴﾈﾙｷﾞｰ	773kcal
炭水化物	122.4g
ﾀﾝﾊﾟｸ	34.1g
脂質	21.7g
食塩相当量	2.9g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》		
米	100	
《発酵乳》		
発酵乳(マスカット)	133	乳
《肉みそおでん》		
ぶたにく	15	豚肉
上白糖	4	
酒	0.7	
みりん	0.7	
赤みそ	4	大豆
いりごま	1.2	ごま
水	1	
さといも	40	
だいこん	50	
竹輪	15	
さつまあげ	15	大豆
はんぺん	17	卵 小麦 大豆
うずら卵	20	卵
こいくちしょうゆ	2	
酒	1	
みりん	1	
煮干だし	1	
《さけのから揚げ》		
銀さけダイス	40	さけ
こいくちしょうゆ	1.5	
しょうが	0.5	
酒	1	
小麦粉	3	小麦
でん粉	4	
油	4	
《野菜のからしじょうゆ和え》		
こまつな	25	
油揚げ	8	大豆
にんじん	8	

9月12日(金)

麦ごはん
牛乳
セルフピビンパ
チキンチキンごぼう
白菜とツナのナムル
春雨スープ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	813kcal
炭水化物	113.6g
ﾀﾝﾊﾟｸ	34.6g
脂質	26.1g
食塩相当量	2.6g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《麦ごはん》		
米	90	
おおむぎ	5	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《セルフピビンパ》		
米サラダ油	0.3	
ぶたにく	50	豚肉
にんにく	0.3	
たまねぎ	30	
たけのこ水煮	20	
にんじん	20	
こまつな	20	
緑豆もやし	25	
キムチ	15	
三温糖	1	
こいくちしょうゆ	1	
酒	1	
トウバンジャン	0.03	
コチュジャン	2.5	大豆
緑豆もやし	15	
ごま油	0.4	ごま油
《チキンチキンごぼう》		
とりにく	25	鶏肉
食塩	0.02	
こしょう	0.01	
でん粉	2	
油	1	
ごぼう	20	
でん粉	4	
油	1	
えだまめ	8	大豆
酒	2	
みりん	1	
上白糖	3	

きゅうり	8					粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ	2		こいくちしょうゆ	2		こいくちしょうゆ	2	
にんじん	8		《磯和え》			はちみつ	1		粉からし	0.1		水	0.5	
ハム	4	豚肉	にんじん	8		オリーブ油	0.8		かつおだし	0.3		いりごま	1.5	ごま
上白糖	0.2		こまつな	15		食塩	0.2		かつお節	0.3				
酢	0.6		緑豆もやし	20		こしょう	0.01					《白菜とツナのナムル》		
こいくちしょうゆ	0.8		ごま油	0.3	ごま油				《わかめと豆腐のすまし汁》			はくさい	30	
ごま油	0.3	ごま油	上白糖	0.3		《豆乳コーンスープ》			とうふ	18	大豆	にんじん	8	
いりごま	0.2	ごま	こいくちしょうゆ	1.8		米サラダ油	0.3		たまねぎ	10		ツナ	8	
			食塩	0.1		ベーコン	3	豚肉 大豆	にんじん	5		中華だし	0.4	
《きのこ汁》			きざみのり	0.2		たまねぎ	8		カットわかめ	0.3		こいくちしょうゆ	0.8	
にんじん	5					にんじん	5		かつおだし	1.5		食塩	0.2	
たまねぎ	5		《秋野菜のみそ汁》			じゃがいも	8		食塩	0.3		こしょう	0.02	
干ししいたけ	0.2		だいこん	15		ホールコーン	8		こいくちしょうゆ	0.5		ごま油	0.2	ごま油
つきこんにゃく	5		えのきたけ	8		クリームコーン缶	10		水	95				
えのきたけ	6		さつまいも	20		パセリ	0.05					《春雨スープ》		
しめじ	6		油揚げ	3	大豆	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉				ベーコン	3	豚肉 大豆
油揚げ	4	大豆	長ねぎ	3		豆乳	40	大豆				とりにく	5	鶏肉
こまつな	5		赤みそ	3	大豆	食塩	0.2					たまねぎ	8	
かつおだし	1		白みそ	4	大豆	こしょう	0.03					にんじん	5	
食塩	0.2		煮干だし	1								干ししいたけ	0.2	
こいくちしょうゆ	2		水	95								はるさめ	3	
酒	1											煮干だし	1.5	
ごま油	0.2	ごま油										食塩	0.3	
水	95											こしょう	0.01	
												こいくちしょうゆ	2	
												水	95	

9月16日(火)

ごはん
牛乳
さけのレモンしょうゆ焼き
大豆とさつまいものかりんとう
蒸し鶏ときゅうりの和えもの
いももち汁

ｴﾈﾙｷﾞｰ	807kcal
炭水化物	118.8g
ﾀﾝﾊﾟｸ	34.5g
脂質	23.3g
食塩相当量	1.8g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》		
米	100	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《さけのレモンしょうゆ焼き》		
銀さけ	60	さけ
酒	0.4	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
レモン汁	2	
上白糖	0.7	
こいくちしょうゆ	3	
レモン汁	8	
水	3	
でん粉	0.3	
こまつな	30	
上白糖	0.8	
こいくちしょうゆ	0.8	
酒	0.5	
すりごま	1.2	ごま
《大豆とさつまいものかりんとう》		
大豆	20	大豆
でん粉	2.5	
油	1.5	
さつまいも	40	
でん粉	5	
油	3	
水	1	
黒砂糖	6	
上白糖	1.3	
《蒸し鶏ときゅうりの和えもの》		
ささみほぐし身	8	鶏肉
緑豆もやし	20	
きゅうり	8	

9月17日(水)

ソフトフランスパン(鶴が台・円蔵中以外)
牛乳
秋野菜とニョッキのクリーム煮
ブロッコリーとコーンのソテー
海藻サラダ
ミネストローネ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	807kcal
炭水化物	111.4g
ﾀﾝﾊﾟｸ	33.3g
脂質	28.3g
食塩相当量	3.5g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ソフトフランスパン》		
ソフトフランスパン	70	乳 小麦
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《秋野菜とニョッキのクリーム煮》		
とりにく	45	鶏肉
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
白ワイン	1	
オリーブ油	0.3	
たまねぎ	30	
にんじん	10	
さつまいも	25	
しめじ	4	
水	5	
ニョッキ	35	小麦
パセリ	0.03	
ホワイトルウ	6	
牛乳	30	乳
豆乳	20	大豆
コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ	0.6	
でん粉	0.5	
《ブロッコリーとコーンのソテー》		
オリーブ油	0.2	
ブロッコリー	40	
ソーセージ(ウインナー)輪切り	5	豚肉
ホールコーン	10	
コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉
食塩	0.1	
こしょう	0.02	
《海藻サラダ》		

9月17日(水)

ココア揚げパン(鶴が台・円蔵中のみ)
牛乳
秋野菜とニョッキのクリーム煮
ブロッコリーとコーンのソテー
海藻サラダ
ミネストローネ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	898kcal
炭水化物	118.8g
ﾀﾝﾊﾟｸ	33.9g
脂質	35.2g
食塩相当量	3.7g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ココア揚げパン》		
コッペパン	70	乳 小麦
油	5	
ココア	0.8	
上白糖	5	
グラニュー糖	4	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《秋野菜とニョッキのクリーム煮》		
とりにく	45	鶏肉
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
白ワイン	1	
オリーブ油	0.3	
たまねぎ	30	
にんじん	10	
さつまいも	25	
しめじ	4	
水	5	
ニョッキ	35	小麦
パセリ	0.03	
ホワイトルウ	6	
牛乳	30	乳
豆乳	20	大豆
コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ	0.6	
でん粉	0.5	
《ブロッコリーとコーンのソテー》		
オリーブ油	0.2	
ブロッコリー	40	
ソーセージ(ウインナー)輪切り	5	豚肉
ホールコーン	10	
コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉

9月18日(木)

ごはん
牛乳
塩から揚げ
かぼちゃのそぼろ煮
切り干し大根のサラダ
かきたま汁

ｴﾈﾙｷﾞｰ	842kcal
炭水化物	112.3g
ﾀﾝﾊﾟｸ	32.1g
脂質	31g
食塩相当量	2.4g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》		
米	100	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《塩から揚げ》		
とりにく	70	鶏肉
しょうが	0.5	
にんにく	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
酒	1.5	
でん粉	6	
油	5	
米サラダ油	0.2	
キャベツ	30	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
《かぼちゃのそぼろ煮》		
米サラダ油	0.3	
しょうが	0.3	
ぶたにく	10	豚肉
たまねぎ	8	
にんじん	8	
だいずミート	2	大豆
かぼちゃ	30	
グリンピース	3	
上白糖	1.5	
こいくちしょうゆ	3	
酒	0.5	
みりん	0.5	
でん粉	0.5	
水	8	
《切り干し大根のサラダ》		
ハム	3	豚肉

9月19日(金)

麦ごはん
牛乳
セルフガパオライス
白身魚と大豆の香味だれ
ヤムウンセン
豆腐スープ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	796kcal
炭水化物	112.6g
ﾀﾝﾊﾟｸ	37.2g
脂質	23.2g
食塩相当量	2.5g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《麦ごはん》		
米	90	
おおむぎ	5	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《セルフガパオライス》		
米サラダ油	0.4	
しょうが	0.5	
にんにく	0.5	
ぶたにく	20	豚肉
とりにく	20	鶏肉
だいずミート	8	大豆
酒	1	
たまねぎ	40	
にんじん	20	
なす	15	
ピーマン	8	
赤ピーマン	8	
バジル	0.3	
こいくちしょうゆ	2.1	
オイスターソース	3.5	
みりん	1	
トウバンジャン	0.25	
上白糖	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
《白身魚と大豆の香味だれ》		
メルルーサ	35	
でん粉	7	
油	3	
大豆	15	大豆
でん粉	1	
油	1	
にら	5	
長ねぎ	15	

深煎りごまドレッシング（クリーム）	5	ごま 大豆	きゅうり	8		食塩	0.1		にんじん	8		しょうが	0.6	
			キャベツ	30		こしょう	0.02		キャベツ	15		トウバンジャン	0.07	
《いももち汁》			ひじき	0.3					切り干し大根	3		上白糖	1	
いももち	15		海草ミックス	0.4		《海藻サラダ》			和風ごまドレッシング	6	ごま 小麦 大豆	こいくちしょうゆ	3	
とりにく	4	鶏肉	深煎りごまドレッシング（クリーム）	6	ごま 大豆	きゅうり	8					酒	1	
しょうが	0.2					キャベツ	30		《かきたま汁》			酢	1.2	
にんじん	8		《ミネストローネ》			ひじき	0.3		ベーコン	3	豚肉 大豆	水	0.5	
ごぼう	7		オリーブ油	0.2		海草ミックス	0.4		たまねぎ	8		ごま油	0.3	ごま油
干ししいたけ	0.2		にんにく	0.2		深煎りごまドレッシング（クリーム）	6	ごま 大豆	干ししいたけ	0.2		いりごま	0.3	ごま
長ねぎ	5		たまねぎ	6					鶏卵	10	卵			
かつおだし	1		にんじん	5		《ミネストローネ》			長ねぎ	5		《ヤムウンセン》		
食塩	0.2		じゃがいも	8		オリーブ油	0.2		こまつな	8		はるさめ	1	
こいくちしょうゆ	2		キャベツ	6		にんにく	0.2		かつおだし	1		にんじん	7	
酒	0.5		トマト水煮	8		たまねぎ	6		食塩	0.3		きくらげ	0.1	
みりん	0.5		いんげん豆	8		にんじん	5		こいくちしょうゆ	2		えび	8	えび
水	90		パセリ	0.3		じゃがいも	8		でん粉	1		いか短冊	8	いか
			コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	キャベツ	6		水	90		きゅうり	10	
			食塩	0.2		トマト水煮	8					上白糖	1.2	
			こしょう	0.01		いんげん豆	8					酢	3	
			こいくちしょうゆ	0.3		パセリ	0.3					レモン汁	1.5	
			トマトケチャップ	1		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉				こいくちしょうゆ	2	
			トマトピューレー	1		食塩	0.2					にんにく	0.1	
			水	95		こしょう	0.01					食塩	0.1	
						こいくちしょうゆ	0.3					こしょう	0.02	
						トマトケチャップ	1							
						トマトピューレー	1					《豆腐スープ》		
						水	95					とうふ	15	大豆
												カットわかめ	0.2	
												たまねぎ	8	
												にんじん	5	
												こまつな	10	
												酒	0.5	
												コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
												こいくちしょうゆ	1	
												食塩	0.1	
												こしょう	0.03	
												水	95	

9月22日(月)

ごはん
牛乳
みそカツ
切り干し大根のピリ辛炒め
しらすと青菜の和えもの
白玉だんご汁

ｴﾈﾙｷﾞｰ	826kcal
炭水化物	133.2g
ﾀﾝﾊﾟｸ	28.5g
脂質	23.1g
食塩相当量	3.2g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》		
米	100	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《みそカツ》		
とんかつ	60	小麦 豚肉 大豆
油	6	
上白糖	3	
こいくちしょうゆ	0.5	
赤みそ	8	大豆
みりん	1	
いりごま	0.5	ごま
水	3	
キャベツ	35	
食塩	0.1	
《切り干し大根のピリ辛炒め》		
ごま油	0.3	ごま油
しょうが	0.3	
にんにく	0.3	
ぶたにく	10	豚肉
にんじん	8	
切り干し大根	3.5	
干ししいたけ	0.2	
にら	5	
上白糖	0.3	
こいくちしょうゆ	0.4	
みりん	0.5	
酒	0.5	
コチュジャン	0.5	大豆
《しらすと青菜の和えもの》		
こまつな	30	
緑豆もやし	20	
しらす干し釜揚げ	6	
酒	1	

9月23日(火)

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
炭水化物	g
ﾀﾝﾊﾟｸ	g
脂質	g
食塩相当量	g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン

9月24日(水)

ごはん
牛乳
豚肉とじゃがいものガリバタ煮
鶏肉の焦がし醤油炒め
ビーンズサラダ
秋なすと油揚げのみそ汁

ｴﾈﾙｷﾞｰ	806kcal
炭水化物	116.7g
ﾀﾝﾊﾟｸ	33.5g
脂質	25.2g
食塩相当量	2.3g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》		
米	100	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《豚肉とじゃがいものガリバタ煮》		
バター	2	乳
米サラダ油	0.5	
にんにく	1	
ぶたにく	40	豚肉
たまねぎ	45	
にんじん	15	
じゃがいも	50	
さやいんげん	8	
上白糖	2.5	
みりん	3	
こいくちしょうゆ	3	
食塩	0.1	
酒	1.5	
《鶏肉の焦がし醤油炒め》		
米サラダ油	0.3	
とりにく	25	鶏肉
にんにく	0.3	
にんじん	8	
ピーマン	8	
キャベツ	20	
緑豆もやし	15	
こいくちしょうゆ	1	
酒	1	
中華だし	0.8	
食塩	0.1	
こしょう	0.02	
《ビーンズサラダ》		
きゅうり	8	
カットわかめ	0.2	

9月25日(木)

コーンライス
牛乳
たらのトマトソースがけ
ベーコンポテト
コールスローサラダ
しょうがコンソメスープ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	727kcal
炭水化物	108.9g
ﾀﾝﾊﾟｸ	30.3g
脂質	20.7g
食塩相当量	3g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《コーンライス》		
米	90	
もち米	5	
コンソメ	1.4	鶏肉 豚肉
食塩	0.2	
オリーブ油	0.1	
ホールコーン	10	
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《たらのトマトソースがけ》		
またら	60	
しょうが	0.5	
こいくちしょうゆ	1	
酒	2	
カレー粉	0.3	
でん粉	3	
水	1	
油	6	
レンズまめ	1.5	
トマト水煮	3	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	5	
中濃ソース	3	
水	0.3	
パセリ	0.05	
ブロッコリー	30	
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
《ベーコンポテト》		
じゃがいも	35	
オリーブ油	0.3	
ベーコン	4	豚肉 大豆
にんにく	0.3	
さやいんげん	8	

9月26日(金)

麦ごはん
牛乳
季節の野菜入りドライカレー
チキンピカタ
ゆで野菜サラダ
ABCスープ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	787kcal
炭水化物	112.9g
ﾀﾝﾊﾟｸ	35.6g
脂質	24g
食塩相当量	2g

食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《麦ごはん》		
米	85	
おおむぎ	10	
《牛乳》		
普通牛乳	206	乳
《季節の野菜入りドライカレー》		
米サラダ油	0.4	
ぶたにく	20	豚肉
とりにく	20	鶏肉
だいずミート	8	大豆
にんにく	0.5	
しょうが	0.5	
たまねぎ	40	
にんじん	25	
なす	15	
ピーマン	15	
トマト水煮	15	
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ	3	
レンズまめ	5	
レバーそぼろ	3.5	鶏肉
デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3	
中濃ソース	2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
カレー粉	0.8	
こいくちしょうゆ	0.5	
赤ワイン	1	
《チキンピカタ》		
とりにく	40	鶏肉
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
パセリ	0.1	
小麦粉	3	小麦
鶏卵	5	卵

食塩	0.2					えだまめ	8	大豆	パセリ	0.03		チーズ	1.5	乳
こいくちしょうゆ	1.5					ひよこまめ	6		食塩	0.2		ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	4	
ごま油	0.7	ごま油				大豆	6	大豆	こしょう	0.02				
						深煎りごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｸﾘｰﾑ）	6	ごま 大豆				《ゆで野菜サラダ》		
《白玉だんご汁》						食塩	0.1		《コールスローサラダ》			にんじん	8	
白玉	20								ハム	4	豚肉	キャベツ	20	
とりにく	5	鶏肉				《秋なすと油揚げのみそ汁》			にんじん	7		ブロッコリー	10	
にんじん	8					なす	15		キャベツ	30		ホールコーン	5	
だいこん	15					たまねぎ	10		ホールコーン	10		しそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	5	大豆
ごぼう	10					油揚げ	5	大豆	ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	5				
干ししいたけ	0.2					長ねぎ	3					《ABCスープ》		
長ねぎ	5					煮干だし	2		《しょうがコンソメスープ》			米サラダ油	0.2	
かつおだし	1					白みそ	4	大豆	米サラダ油	0.2		じゃがいも	8	
食塩	0.2					赤みそ	3	大豆	ベーコン	3	豚肉 大豆	にんじん	8	
こいくちしょうゆ	4					水	95		とりにく	5	鶏肉	キャベツ	15	
酒	1								たまねぎ	10		ABCマカロニ	3	小麦
水	95								にんじん	8		パセリ	0.02	
									キャベツ	15		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
									パセリ	0.03		食塩	0.2	
									しょうが	0.4		こしょう	0.03	
									コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	こいくちしょうゆ	0.5	
									食塩	0.2		水	95	
									こしょう	0.01				
									こいくちしょうゆ	0.5				
									水	95				

9月29日(月)			9月30日(火)											
ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ のり塩ポテトビーンズ 根菜のラタトゥイユ 大根とウィンナーのポトフ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	840kcal	雑穀米ごはん 牛乳 かじきとじゃがいものスパイス揚げ ほうれん草とコーンのソテー キャベツとハムのマリネ ひき肉とにらの卵スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	800kcal										
	炭水化物	124.7g		炭水化物	112.2g										
	ﾀﾝﾊﾟｸ	29.6g		ﾀﾝﾊﾟｸ	29.2g										
	脂質	26.9g		脂質	27g										
	食塩相当量	2.8g		食塩相当量	1.7g										
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》			《雑穀米ごはん》											
米	100		米	95										
			十穀米	5										
《牛乳》														
普通牛乳	206	乳	《牛乳》											
			普通牛乳	206	乳									
《おろしソースハンバーグ》														
ハンバーグ	60	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	《かじきとじゃがいものスパイス揚げ》											
大根おろし	50		かじき	50										
こいくちしょうゆ	4		食塩	0.1										
にんにく	0.2		こしょう	0.02										
酒	1		白ワイン	1.5										
みりん	2		でん粉	7										
上白糖	0.2		油	4										
ブロッコリー	30		じゃがいも	40										
食塩	0.2		油	5										
こしょう	0.02		食塩	0.3										
			こしょう	0.03										
《のり塩ポテトビーンズ》			ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.15										
じゃがいも	30		パプリカ	0.3										
大豆	20	大豆	チリパウダー	0.2										
でん粉	8		カレー粉	0.2										
油	6													
あおのり	0.2		《ほうれん草とコーンのソテー》											
食塩	0.3		オリーブ油	0.3										
			ほうれんそう	30										
《根菜のラタトゥイユ》			たまねぎ	12										
にんにく	0.2		ホールコーン	10										
たまねぎ	20		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉									
赤ピーマン	10		食塩	0.1										
なす	15		こしょう	0.02										
ズッキーニ	15													
れんこん	15		《キャベツとハムのマリネ》											
トマト水煮	10		キャベツ	30										
オリーブ油	0.3		ハム	5	豚肉									
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ	1.5		にんじん	5										
食塩	0.2		きゅうり	5										
こしょう	0.01		酢	1.5										

こいくちしょうゆ	0.2		食塩	0.3										
コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	上白糖	0.2										
			こしょう	0.02										
《大根とウィンナーのポトフ》			オリーブ油	3										
ソーセージ（ウインナー）輪切り	5	豚肉												
だいこん	20		《ひき肉とにらの卵スープ》											
にんじん	6		ごま油	0.3	ごま油									
キャベツ	8		ぶたにく	6	豚肉									
ホールコーン	5		たまねぎ	8										
コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	にんじん	8										
食塩	0.2		緑豆もやし	10										
こしょう	0.02		鶏卵	5	卵									
こいくちしょうゆ	0.5		にら	5										
水	90		中華だし	0.8										
			食塩	0.2										
			こしょう	0.03										
			水	95										