

11月 よていこんだて表

11月1日(火)				11月2日(水)				11月4日(金)				11月7日(月)				11月8日(火)																																																															
ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 ポパイサラダ				ごはん 牛乳 豚汁 ひじき豆 スイートポテト				ごはん(減量) 牛乳 五目うどん かつおフライごまみそがらめ				味付けパン 牛乳 ペンネときのこのシチュー ブロッコリーのおかか和え				麦ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 こぎつね丼 茶団子																																																															
食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量																																																															
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豚肉スライス 25 g	(黄) サヨこんにゃく(大) 20 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍) 25 g	(黄) じゃが芋 50 g	(緑) 人参 25 g	(緑) 玉ねぎ 30 g	(緑) 三度豆カット 5 g	濃口しょうゆ 4.2 g	淡口しょうゆ 1.8 g	みりん 1.1 g	(黄) 三温糖 1.6 g	水 30 g	(緑) ほうれん草 15 g	(緑) きゅうり 8 g	(赤) ポンレスハムスライス 6 g	(緑) (冷) ホールコーン 6 g	(黄) 三温糖 0.48 g	濃口しょうゆ 1.8 g	酢 1.5 g	(緑) おろしにんにく 0.3 g	(黄) 米油 1.2 g	(黄) 白すりごま 0.9 g																																																								
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豚肉スライス 20 g	(赤) (冷) 油揚げ 8 g	(緑) 大根 20 g	(緑) 人参 10 g	(緑) ごぼう 10 g	(黄) 色紙切こんにゃく 10 g	(緑) 青ねぎ 4 g	(赤) 中辛みそ 7.2 g	(赤) こうじみそ 1.1 g	煮干 3 g	水 100 g	(赤) 大豆(ドライパック) 10 g	(赤) 芽ひじき 1.2 g	(緑) 人参 5 g	(赤) さつま揚げ 7 g	(黄) 三温糖 1.3 g	みりん 0.6 g	濃口しょうゆ 2.8 g	煮干 0.5 g	水 15 g	(黄) スイートポテト(30g) 1 個																																																									
(黄) 精白米 68 g	(赤) 牛乳 1 本	(黄) (冷) うどん 47 g	(赤) 鶏肉 10 g	(赤) 油揚げ 10 g	(緑) 玉ねぎ 10 g	(緑) 人参 7 g	(緑) 青ねぎ 5 g	濃口しょうゆ 2.4 g	淡口しょうゆ 4.2 g	みりん 0.7 g	(黄) 三温糖 0.4 g	だし昆布 0.3 g	削り節 2.5 g	水 110 g	(赤) 粉付かつお 60 g	(黄) 米油(揚げ油) 6 g	(緑) しょうが 0.5 g	酒 0.5 g	(赤) 赤みそ 1.7 g	トマトケチャップ 5 g	淡口しょうゆ 0.6 g	(黄) 三温糖 1.6 g	(黄) 白いりごま 1.8 g	水 3.2 g																																																							
(黄) 味付けパン 1 枚	(赤) 牛乳 1 本	(黄) ペンネ 6 g	(黄) 米油 0.1 g	(赤) ショルダーベーコン 5 g	(赤) 鶏肉 15 g	白ワイン 0.5 g	(緑) しめじ 8 g	(緑) えのきたけ 7 g	(黄) じゃが芋 35 g	(緑) 玉ねぎ 35 g	(緑) 人参 10 g	(緑) (缶) クリームコーン 10 g	(緑) パセリ 0.5 g	冷凍ブイヨン(特) 6 g	塩 0.5 g	こしょう 0.03 g	(赤) シュレッドチーズ 2 g	(黄) 米粉 2.5 g	(赤) 牛乳 28 g	(赤) 脱脂粉乳 1.8 g	(黄) バター 0.5 g	(黄) 生クリーム 1 g	水 20 g	(緑) ブロッコリー 17 g	(緑) キャベツ 10 g	(緑) 人参 10 g	濃口しょうゆ 1.1 g	淡口しょうゆ 1 g	(黄) 三温糖 0.2 g	(赤) 花かつお 1 g																																																	
(黄) 精白米 68 g	(黄) 麦 7 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 干しわかめ 0.5 g	(黄) 白玉麩 1 g	(緑) 玉ねぎ 30 g	(緑) 人参 10 g	(緑) えのきたけ 8 g	(緑) 青ねぎ 5 g	塩 0.1 g	淡口しょうゆ 5 g	だし昆布 0.8 g	削り節 2.2 g	水 120 g	(赤) 鶏肉 20 g	(赤) 油揚げ 20 g	(緑) 玉ねぎ 40 g	(緑) 人参 10 g	(緑) しょうが 0.3 g	(黄) 三温糖 0.85 g	みりん 1 g	酒 0.85 g	濃口しょうゆ 2.5 g	塩 0.3 g	水 15 g	(黄) ちゃだんご 1 本																																																						
栄養量				栄養量				栄養量				栄養量				栄養量																																																															
エネルギー(和カロリ-) 561	たんぱく質(グラム) 23.1	脂肪(グラム) 16.1	エネルギー(和カロリ-) 603	たんぱく質(グラム) 23.7	脂肪(グラム) 18.1	エネルギー(和カロリ-) 652	たんぱく質(グラム) 34.1	脂肪(グラム) 20.1	エネルギー(和カロリ-) 644	たんぱく質(グラム) 25.5	脂肪(グラム) 21.4	エネルギー(和カロリ-) 713	たんぱく質(グラム) 25.8	脂肪(グラム) 16.8																																																																	
11月9日(水)				11月10日(木)				11月11日(金)				11月14日(月)				11月15日(火)																																																															
ごはん 牛乳 さつま汁 さばの生姜煮 りんご				発芽玄米ごはん 牛乳 たぬき汁 鯨の竜田揚げ 型抜きチーズ				ごはん 牛乳 秋野菜カレー フルーツナタデココ				国産小麦食パン 牛乳 ジャム(みかん) 白菜のクリーム煮 照り焼きチキン 5種の野菜メンチカツ				ごはん 牛乳 まんまるおでん キャベツとしめじのおひたし																																																															
食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量																																																															
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 鶏肉 20 g	(緑) 大根 25 g	(緑) 人参 10 g	(黄) さつまいも 30 g	(緑) 青ねぎ 3 g	(赤) 中辛みそ 7 g	(赤) こうじみそ 1.3 g	削り節 2.5 g	水 95 g	(赤) さばの生姜煮(50g) 1 個	(緑) りんご1/6 1 個	(黄) 精白米 70 g	(黄) 発芽玄米 5.3 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 鶏肉 30 g	塩 0.05 g	こしょう 0.01 g	カレー粉 0.15 g	ローレル 0.03 g	(緑) セロリ 5 g	(緑) しょうが 0.5 g	(緑) おろしにんにく 0.3 g	(緑) 人参 15 g	(黄) さつまいも 20 g	(緑) 玉ねぎ 25 g	(緑) しめじ 10 g	(緑) エリンギ 10 g	アレルギーフリーカレーフレーク 15.5 g	トマトケチャップ 1 g	トマト水煮 2 g	ガラムマサラ 0.02 g	ウスターソース 1.1 g	水 85 g	(黄) ナタデココ 20 g	(緑) みかん缶 15 g	(緑) パイン缶 15 g	(緑) りんご缶 25 g	(黄) 国産小麦食パン 1 枚	(赤) 牛乳 1 本	(黄) みかんジャム(15g) 1 缶	(赤) ショルダーベーコン 15 g	(赤) 鶏肉 20 g	(緑) 人参 15 g	(緑) 玉ねぎ 40 g	(緑) 白菜 55 g	(黄) バター 3 g	(黄) 小麦粉(焙煎) 3 g	(赤) 脱脂粉乳 3 g	塩 0.3 g	こしょう 0.02 g	白ワイン 1 g	(黄) 生クリーム 3 g	冷凍ブイヨン(特) 6 g	水 48 g	(赤) 照り焼きチキン(50g) 1 個	(赤) 5種の野菜メンチカツ(40g) 1 個	(黄) 米油(揚げ油) 6 g	(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) うずら卵水煮 20 g	(赤) 揚げボール 25 g	(緑) 大根 40 g	(緑) 人参 20 g	(黄) サヨこんにゃく(大) 25 g	(黄) 里芋 30 g	(黄) 三温糖 1 g	みりん 0.5 g	濃口しょうゆ 2.3 g	淡口しょうゆ 2.3 g	削り節 1.5 g	水 40 g	(緑) キャベツ 25 g	(緑) 緑豆もやし 20 g	(緑) しめじ 5 g	(赤) 花かつお 0.8 g	濃口しょうゆ 2.2 g	(黄) 三温糖 0.5 g
栄養量				栄養量				栄養量				栄養量				栄養量																																																															
エネルギー(和カロリ-) 624	たんぱく質(グラム) 27.4	脂肪(グラム) 17.6	エネルギー(和カロリ-) 633	たんぱく質(グラム) 31.6	脂肪(グラム) 21.7	エネルギー(和カロリ-) 646	たんぱく質(グラム) 18.6	脂肪(グラム) 19.4	エネルギー(和カロリ-) 738	たんぱく質(グラム) 26.4	脂肪(グラム) 31.1	エネルギー(和カロリ-) 514	たんぱく質(グラム) 20.4	脂肪(グラム) 12.8																																																																	

日本めぐり・香川県・高知県



しょうようお茶の日

11月8日は、「しょうようお茶の日」です。城陽市は宇治茶の産地の一つとして知られています。この日は市内の和菓子屋さんたちが茶団子を作ってくださいます。お茶の香りや味を楽しんでいただきますよう!

城陽市の寺田いもを使用!



城陽市の大根を使用!

セレクト給食



照り焼きチキン

5種の野菜メンチカツ

11月 よていこんだて表

11月16日(水)				11月17日(木)				11月18日(金)				11月21日(月)				11月22日(火)																																																																																																																																																																																																																																															
ごはん 牛乳 野菜ふりかけ 具だくさんみそ汁 大学いも 城陽市の寺田いもを使用!				ごはん 牛乳 春雨スープ 肉団子とブロッコリーの甘酢炒め 新メニュー				ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけの塩焼き 梅干し 手巻きのり				ミルクパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃサラダ				ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのナムル																																																																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>ふりかけ (いろいろ野菜) (1.2g)</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 白みそ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油 (揚げ油)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(黄) 黒ごま</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	ふりかけ (いろいろ野菜) (1.2g)	1 こ	(赤) 油揚げ	7 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(緑) 緑豆もやし	12 g	(緑) キャベツ	12 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	12 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 白みそ	1.5 g	削り節	2.5 g	水	110 g	(黄) さつまいも	60 g	(黄) 米油 (揚げ油)	6 g	(黄) 三温糖	3.6 g	濃口しょうゆ	0.4 g	(黄) でんぷん	0.2 g	水	12 g	(黄) 黒ごま	0.3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) 緑豆はるさめ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) なら</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 型抜き人参</td><td>0.13 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) ミートボール</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) ブロッコリー</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	20 g	(黄) 緑豆はるさめ	4 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) キャベツ	15 g	(緑) なら	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) 型抜き人参	0.13 g	濃口しょうゆ	0.5 g	淡口しょうゆ	4 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	(黄) ごま油	0.5 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) ミートボール	35 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) ブロッコリー	25 g	(黄) 三温糖	1.2 g	酢	2 g	トマトケチャップ	3.2 g	濃口しょうゆ	2.6 g	(黄) でんぷん	1 g	水	10 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豆腐</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 干しわかめ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鮭(40g)</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>(緑) 梅干し(小梅)</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(赤) 手巻きのり(4枚)</td><td>1 袋</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豆腐	15 g	(緑) キャベツ	15 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) 鮭(40g)	1 切	(緑) 梅干し(小梅)	1 こ	(赤) 手巻きのり(4枚)	1 袋	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) ミルクパン</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) マカロニ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 大豆(ドライパック)</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>95 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちゃ</td><td>26 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>5.3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.07 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) ミルクパン	1 こ	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(黄) じゃが芋	20 g	(緑) セロリ	5 g	(黄) マカロニ	5 g	(赤) 大豆(ドライパック)	15 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) トマト	5 g	(緑) トマト水煮	5 g	トマトケチャップ	2 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	塩	0.6 g	こしょう	0.01 g	水	95 g	(緑) かぼちゃ	26 g	(緑) 玉ねぎ	13 g	(緑) 人参	5 g	(緑) (冷)ホールコーン	4 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.3 g	塩	0.07 g	こしょう	0.02 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 絹厚揚げ(冷凍)</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) むきえび</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.35 g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>29 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちくわ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	50 g	(緑) 玉ねぎ	60 g	(緑) 人参	15 g	(赤) むきえび	10 g	(緑) チンゲンサイ	10 g	(緑) (冷)ホールコーン	7 g	(緑) おろしにんにく	0.5 g	(緑) しょうが	0.6 g	(黄) 三温糖	0.35 g	オイスターソース	1.2 g	塩	0.15 g	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	4.3 g	(黄) でんぷん	1.4 g	水	29 g	(赤) ちくわ	8 g	(緑) 緑豆もやし	30 g	(緑) 人参	10 g	濃口しょうゆ	2.3 g	みりん	0.4 g	酒	0.2 g	(黄) 三温糖	0.4 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	(黄) 米油	0.5 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
ふりかけ (いろいろ野菜) (1.2g)	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 油揚げ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 豚肉スライス	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 緑豆もやし	12 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) キャベツ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 白みそ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) さつまいも	60 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 米油 (揚げ油)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 三温糖	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) でんぷん	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	12 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 黒ごま	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 緑豆はるさめ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) キャベツ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) なら	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 型抜き人参	0.13 g																																																																																																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
淡口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) ミートボール	35 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) ブロッコリー	25 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 三温糖	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
酢	2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
トマトケチャップ	3.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ	2.6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) でんぷん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 豆腐	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) キャベツ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 干しわかめ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) こうじみそ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 鮭(40g)	1 切																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 梅干し(小梅)	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 手巻きのり(4枚)	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) ミルクパン	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) ショルダーベーコン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) じゃが芋	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) セロリ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) マカロニ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 大豆(ドライパック)	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) トマト	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) トマト水煮	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
トマトケチャップ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	95 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) かぼちゃ	26 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	13 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) (冷)ホールコーン	4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.07 g																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 豚肉スライス	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	50 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	60 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) むきえび	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) チンゲンサイ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) (冷)ホールコーン	7 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) おろしにんにく	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) しょうが	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 三温糖	0.35 g																																																																																																																																																																																																																																																														
オイスターソース	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ	4.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) でんぷん	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	29 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) ちくわ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 緑豆もやし	30 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
酒	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 三温糖	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 米油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>622</td><td>21</td><td>19.4</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		622	21	19.4	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>547</td><td>23.7</td><td>13.9</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		547	23.7	13.9	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>497</td><td>26.9</td><td>11.7</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		497	26.9	11.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>593</td><td>22</td><td>19.8</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		593	22	19.8	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>558</td><td>24.8</td><td>16.6</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		558	24.8	16.6																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	622	21	19.4																																																																																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	547	23.7	13.9																																																																																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	497	26.9	11.7																																																																																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	593	22	19.8																																																																																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	558	24.8	16.6																																																																																																																																																																																																																																																												
11月24日(木) ごはん(減量) 牛乳 うすくず汁 さわらのたまりしょうゆ漬け ほうれん草のごま和え 城陽市のほうれん草・青ねぎを使用!				11月25日(金) ごはん 牛乳 ぼかぼかみそキムチ鍋 きのことベーコンのコロッケ 新メニュー 城陽市の大根を使用!				11月28日(月) コッペパン 牛乳 ポトフ お豆のドライカレー				11月29日(火) 麦ごはん 牛乳 中華丼 揚げたこ焼き 城陽市の白菜を使用!				11月30日(水) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 鶏肉とさつまいもの旨煮 城陽市の大根を使用!																																																																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 乾燥ゆば</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 切り麩</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) かまぼこ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鯖のたまり醤油漬け(40g)</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(緑) ほうれん草</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 乾燥ゆば	2 g	(黄) 切り麩	2 g	(緑) 人参	10 g	(緑) えのきたけ	10 g	(緑) しめじ	10 g	(赤) かまぼこ	15 g	(緑) 青ねぎ	5 g	淡口しょうゆ	6 g	みりん	0.5 g	(黄) でんぷん	1.5 g	削り節	2.2 g	だし昆布	0.5 g	水	110 g	(赤) 鯖のたまり醤油漬け(40g)	1 こ	(緑) ほうれん草	12 g	(緑) 緑豆もやし	24 g	(緑) 人参	2.4 g	(黄) 白いりごま	0.6 g	(黄) 白すりごま	0.6 g	(黄) 三温糖	0.3 g	濃口しょうゆ	2 g	みりん	0.3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆腐</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) 糸こんにやく</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜キムチ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>チゲ鍋の素</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>(黄) きのことベーコンの コロッケ(65g)</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豆腐	30 g	(黄) 糸こんにやく	8 g	(緑) チンゲンサイ	8 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 大根	20 g	(緑) 緑豆もやし	20 g	(緑) 白菜キムチ	10 g	(赤) こうじみそ	4 g	(赤) 赤みそ	3 g	チゲ鍋の素	1 g	煮干	1.5 g	水	80 g	(黄) きのことベーコンの コロッケ(65g)	1 こ	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) コッペパン</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ポークウィンナー</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>43 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>31 g</td></tr> <tr><td>(赤) ひき割り大豆(蒸し)</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(赤) (乾)レンズ豆</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>5.3 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.09 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>1.8 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) コッペパン	1 こ	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ポークウィンナー	22 g	(黄) じゃが芋	40 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) キャベツ	25 g	淡口しょうゆ	1.7 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	ローレル	0.02 g	水	43 g	(赤) 豚肉ミンチ	31 g	(赤) ひき割り大豆(蒸し)	9 g	(赤) (乾)レンズ豆	9 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) 人参	9 g	ウスターソース	5.3 g	トマトケチャップ	3.2 g	(緑) トマト水煮	1.8 g	カレー粉	0.5 g	塩	0.09 g	ガーリック	0.04 g	冷凍ブイヨン(特)	1.8 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 小麦</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉厚めスライス</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) うずら卵水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 切りいか</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)三度豆カット</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>15 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 小麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉厚めスライス	25 g	(緑) しょうが	0.5 g	(赤) うずら卵水煮	20 g	(赤) 切りいか	20 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 白菜	30 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) 鶏肉	25 g	(緑) しょうが	0.5 g	濃口しょうゆ	0.5 g	(黄) でんぷん	4 g	(黄) 米油(揚げ油)	2 g	(黄) さつまいも	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) (冷)三度豆カット	5 g	(黄) 三温糖	0.5 g	淡口しょうゆ	3.3 g	トマトケチャップ	1.8 g	水	15 g																																												
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 乾燥ゆば	2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 切り麩	2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) えのきたけ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) しめじ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) かまぼこ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
淡口しょうゆ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) でんぷん	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
削り節	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
だし昆布	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 鯖のたまり醤油漬け(40g)	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) ほうれん草	12 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 緑豆もやし	24 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 白いりごま	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 白すりごま	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 三温糖	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
みりん	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 豚肉スライス	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 豆腐	30 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 糸こんにやく	8 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) チンゲンサイ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 大根	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 緑豆もやし	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 白菜キムチ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) こうじみそ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 赤みそ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
チゲ鍋の素	1 g																																																																																																																																																																																																																																																														
煮干	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	80 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) きのことベーコンの コロッケ(65g)	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 米油(揚げ油)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) コッペパン	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) ポークウィンナー	22 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) じゃが芋	40 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) キャベツ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																														
淡口しょうゆ	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																														
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																														
ローレル	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	43 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 豚肉ミンチ	31 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) ひき割り大豆(蒸し)	9 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) (乾)レンズ豆	9 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	9 g																																																																																																																																																																																																																																																														
ウスターソース	5.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
トマトケチャップ	3.2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) トマト水煮	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																														
カレー粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
塩	0.09 g																																																																																																																																																																																																																																																														
ガーリック	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																														
冷凍ブイヨン(特)	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 小麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 豚肉厚めスライス	25 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) うずら卵水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 切りいか	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 白菜	30 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) こうじみそ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(赤) 鶏肉	25 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) でんぷん	4 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 米油(揚げ油)	2 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) さつまいも	25 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(緑) (冷)三度豆カット	5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																														
淡口しょうゆ	3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																														
トマトケチャップ	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																														
水	15 g																																																																																																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>507</td><td>26</td><td>13.8</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		507	26	13.8	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>589</td><td>22.1</td><td>19.3</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		589	22.1	19.3	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>657</td><td>28.2</td><td>26</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		657	28.2	26	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>584</td><td>24.1</td><td>19.3</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		584	24.1	19.3	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>593</td><td>21.9</td><td>18.5</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		593	21.9	18.5																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	507	26	13.8																																																																																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	589	22.1	19.3																																																																																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	657	28.2	26																																																																																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	584	24.1	19.3																																																																																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																												
	593	21.9	18.5																																																																																																																																																																																																																																																												

春雨スープにもみじの形の
にんじんが入っているかも…!

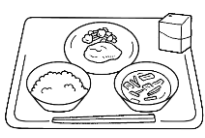


城陽市の梅を使用!

城陽市の白菜を使用!

城陽市の大根を使用!

和食の日献立



11月24日は「和食の日」です。「和食」は私たちが昔から受け継いできた日本の食文化です。
日本人の主食である「お米」をおいしく食べるために、みそ汁などの「汁」、焼き物や煮物・和え物などの「菜」を2つ組み合わせさせた食事を「一汁二菜」といいます。和食の日の献立も「一汁二菜」になっています。楽しみにしててくださいね♪

