



10月17日(火)			10月18日(水)			10月19日(木)			10月20日(金)			10月23日(月)		
ごはん 牛乳 かきたま汁 カルちゃんたっぷり！こぎつね丼 新メニュー			いもころごはん 牛乳 なめこ汁 もやしのナムル 城陽市の寺田いもを使用！			ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 さわらのたまりしょうゆ漬け いそか和え			ごはん 牛乳 揚げなすと厚揚げのみそ汁 豚肉の生姜炒め 城陽市のなすを使用！			ミルクパン 牛乳 ふわふわ卵スープ 白身魚のラビゴットソース		
<b>新メニュー</b>			<b>城陽市の寺田いもを使用！</b>			<b>新メニュー</b>			<b>城陽市のなすを使用！</b>			<b>新メニュー</b>		
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		(黄) 精白米	68 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) ミルクパン	1 こ	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 冷凍液卵	15 g		(黄) 濃口しょうゆ	0.8 g		(赤) 絹厚揚げ(ミニ)	25 g		(赤) ショルダーベーコン	10 g		(赤) ショルダーベーコン	10 g	
(緑) 玉ねぎ	25 g		(黄) 淡口しょうゆ	4.1 g		(赤) 干しわかめ	0.5 g		(緑) 玉ねぎ	20 g		(緑) 玉ねぎ	20 g	
(緑) 人参	10 g		(黄) さつまいも	45 g		(黄) 白玉麩	1 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 人参	10 g	
(緑) えのきたけ	8 g		(黄) 米油(揚げ油)	3 g		(緑) 玉ねぎ	30 g		(緑) 人参	10 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(緑) チンゲンサイ	15 g		(赤) 牛乳	1 本		(緑) 人参	10 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 濃口しょうゆ	1 g		(赤) (冷)油揚げ	10 g		(赤) えのきたけ	8 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 淡口しょうゆ	2.5 g		(赤) なめこ水煮	15 g		(赤) 青ねぎ	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 塩	0.18 g		(赤) キャベツ	20 g		(赤) 塩	0.1 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 煮干	1.2 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 淡口しょうゆ	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 削り節	1.2 g		(赤) 人参	15 g		(赤) だし昆布	0.5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) でんぶん	0.5 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 削り節	2 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 水	105 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 水	120 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) (冷)油揚げ	23 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 鯖のたまり	1 本		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 玉ねぎ	40 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 醤油漬け(50g)	1 本		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 人参	10 g		(赤) 人参	15 g		(赤) キャベツ	35 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) (冷)むき枝豆	5 g		(赤) 人参	15 g		(赤) きゅうり	10 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) ちりめんじゃこ	4 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) しょうが	0.2 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 白いりごま	1 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 三温糖	0.8 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) みりん	0.5 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 濃口しょうゆ	2.5 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 塩	0.3 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) でんぶん	0.5 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 削り節	0.5 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
(赤) 水	15 g		(赤) 人参	15 g		(赤) 人参	5 g		(赤) 人参	7 g		(赤) 冷凍液卵	15 g	
カルちゃんたっぷり！			カルちゃんたっぷり！			和食を楽しむ献立			カルちゃんたっぷり！			カルちゃんたっぷり！		
エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪
(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)
557	23	19.1	542	17.6	16.3	511	23.4	13.4	562	24.6	17.1	620	28.8	24.2
10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27日(金)			10月30日(月)		
ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ たくあん和え			ごはん 牛乳 高野豆腐としょうがのスープ ちくわの磯辺揚げ			麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用！			栗ごはん 牛乳 まんまるおでん 小松菜のごま和え カルちゃんたっぷり！			味付けパン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃサラダ カルちゃんたっぷり！		
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		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	68 g		(黄) 精白米	68 g		(黄) 味付けパン	1 こ	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	60 g		(赤) 豚肉スライス	13 g		(赤) 豚肉スライス	27 g		(赤) くり(むき)	13 g		(赤) 大豆(ドライパック)	35 g	
(赤) 豚肉スライス	19 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 赤ワイン	1 g		(赤) 塩	0.8 g		(赤) 豚肉スライス	23 g	
(赤) 玉ねぎ	30 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 酒	1 g		(赤) 人参	25 g	
(赤) 人参	22 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) しいたけ(生)	4 g	
(赤) 干しいたけ	0.6 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) うずら卵水煮	20 g		(赤) 玉ねぎ	60 g	
(赤) 青ねぎ	5 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 揚げボール	24 g		(赤) 三温糖	0.9 g	
(赤) しょうが	0.4 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 大根	40 g		(赤) 濃口しょうゆ	2.3 g	
(赤) 濃口しょうゆ	0.75 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) トマトケチャップ	9.2 g	
(赤) 淡口しょうゆ	5.3 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) ウスターソース	2.3 g	
(赤) 三温糖	1.1 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) 赤ワイン	0.6 g	
(赤) みりん	2.2 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) 塩	0.15 g	
(赤) 酒	1 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) こしょう	0.02 g	
(赤) でんぶん	1.3 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) オールスパイス	0.02 g	
(赤) 削り節	1.7 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) 冷凍液卵	4 g	
(赤) 水	45 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) 水	30 g	
(赤) キャベツ	18 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) かぼちゃ	26 g	
(赤) きゅうり	18 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) 玉ねぎ	13 g	
(赤) きざみたくあん	6.5 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) 人参	5 g	
(赤) 塩昆布	0.9 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) (冷)ホールコーン	4 g	
(赤) 白いりごま	0.7 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) ノンエッグマヨネーズ	5 g	
(赤) 淡口しょうゆ	0.5 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.2 g		(赤) 人参	20 g		(赤) 塩	0.07 g	
カルちゃんたっぷり！			カルちゃんたっぷり！			十三夜献立			カルちゃんたっぷり！			城陽市のかぼちゃを使用！		
エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪
(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)
558	23.5	17.8	527	21	15	624	21.9	19.4	513	18.6	13.3	670	27.5	23.9
10月28日(火)			10月29日(水)			10月31日(火)								
ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ たくあん和え			ごはん 牛乳 高野豆腐としょうがのスープ ちくわの磯辺揚げ			ごはん 牛乳 参鶏湯風スープ 切干大根入りビビンバ カルちゃんたっぷり！								
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		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g							
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本							
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	60 g		(赤) 豚肉スライス	13 g		(赤) 鶏肉	26 g							
(赤) 豚肉スライス	19 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 大根	25 g							
(赤) 玉ねぎ	30 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 人参	10 g							
(赤) 人参	22 g		(赤) 人参	10 g		(赤) しいたけ(生)	4 g							
(赤) 干しいたけ	0.6 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 玉ねぎ	10 g							
(赤) 青ねぎ	5 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 三温糖	0.9 g							
(赤) しょうが	0.4 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 濃口しょうゆ	2.3 g							
(赤) 濃口しょうゆ	0.75 g		(赤) 人参	10 g		(赤) トマトケチャップ	9.2 g							
(赤) 淡口しょうゆ	5.3 g		(赤) 人参	10 g		(赤) ウスターソース	2.3 g							
(赤) 三温糖	1.1 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 赤ワイン	0.6 g							
(赤) みりん	2.2 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.15 g							
(赤) 酒	1 g		(赤) 人参	10 g		(赤) こしょう	0.02 g							
(赤) でんぶん	1.3 g		(赤) 人参	10 g		(赤) オールスパイス	0.02 g							
(赤) 削り節	1.7 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 冷凍液卵	4 g							
(赤) 水	45 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 水	30 g							
(赤) キャベツ	18 g		(赤) 人参	10 g		(赤) かぼちゃ	26 g							
(赤) きゅうり	18 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 玉ねぎ	13 g							
(赤) きざみたくあん	6.5 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 人参	5 g							
(赤) 塩昆布	0.9 g		(赤) 人参	10 g		(赤) (冷)ホールコーン	4 g							
(赤) 白いりごま	0.7 g		(赤) 人参	10 g		(赤) ノンエッグマヨネーズ	5 g							
(赤) 淡口しょうゆ	0.5 g		(赤) 人参	10 g		(赤) 塩	0.07 g							
カルちゃんたっぷり！			カルちゃんたっぷり！			カルちゃんたっぷり！								
エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪	エネルギー	たんぱく質	脂肪						
(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)	(キカロリ)	(g)	(g)						
558	23.5	17.8	527	21	15	624	21.9	19.4						