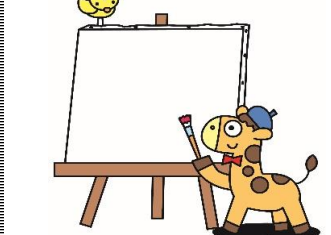


月	火	水	木	金
食品ロス削減 10月は食品ロス削減月間です できることから やっていきましょう 1 買い過ぎない  家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	1 コッペパン 牛乳 キ ビ 豚ひき肉 40.0 赤 牛ひき肉 15.0 赤 もち麦 15.0 黄 玉葱 30.0 緑 パセリ 1.5 緑 ミント 0.3 緑 にんにく 1.0 緑 自然塩 0.6 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 レモン 10.0 緑 オレンジゼリー オレンジジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄 ソッパ・ダ・ノナ 鶏もも肉 20.0 赤 じゃがいも ★ 30.0 黄 玉葱 20.0 緑 にんじん 15.0 緑 ツイストマカロニ 5.0 黄 カットマト 25.0 緑 トマトピューレ 5.0 緑 とんこつ 10.0 自然塩 1.0 砂糖 1.0 黄	2 ごはん(M) 牛乳 春 巻 き 豚ひき肉 10.0 赤 大豆もやし 10.0 緑 たけのこ水煮 5.0 緑 にんじん 5.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 緑豆春雨 6.0 黄 干しいたけ 0.5 緑 土しうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.0 みりん 1.0 ごま油 0.2 黄 チンゲンサイの炒め物 チンゲンサイ 20.0 緑 白菜 35.0 緑 にんじん 5.0 緑 土しうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 ごま油 0.2 黄 とうもろこしと卵のスープ クリームコーン 30.0 緑 鶏卵 10.0 赤 玉葱 25.0 緑 とんこつ 10.0 濃口しょうゆ 2.0 自然塩 0.8 こしょう 0.1 でんぶん 1.5 黄 ごま油 0.5 黄	3 ごはん(M) 牛乳 さつま揚げ ひじり豆腐 25.0 赤 白身魚すりみ 35.0 赤 にんじん 5.0 緑 ごぼう 7.0 緑 青ねぎ ☆ 2.0 緑 土しうが 2.0 緑 梅肉 2.0 緑 でんぶん 2.5 黄 米白絞油 4.0 黄 小松菜のごま和え 小松菜 ☆ 20.0 緑 白菜 20.0 緑 にんじん 7.0 緑 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 すりごま 2.0 黄 里芋とえのきのおつゆ 冷凍里芋 35.0 黄 えのきたけ 10.0 緑 土しうが 0.6 緑 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 4.0 みりん 2.0 自然塩 0.2 でんぶん 2.0 黄 刻み海苔 0.3 赤 ヨーグルト 1個 赤	4 牛乳 粉豆腐入り ミートスパゲティ スパゲティ 65.0 黄 菜種サラダ油 0.5 黄 豚ひき肉 35.0 赤 粉豆腐 2.0 赤 玉葱 70.0 緑 にんじん 15.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 土しうが 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 カットマト 30.0 緑 トマトケチャップ 15.0 赤ワイン 6.0 ハチ味噌 2.0 赤 ナツメグ 0.2 チリパウダー 0.2 こしょう 0.1 自然塩 1.0 でんぶん 3.0 黄 もやしサラダ 緑豆もやし 40.0 緑 きゅうり ☆ 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 ボンレスハム 2.5 赤 白ワイン 0.5 玉葱 10.0 緑 淡口しょうゆ 3.5 レモン果汁 1.5 緑 砂糖 2.0 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 カレー粉 0.2 バナナ 1/2本 緑
7 運動会代休 	8 運動会予備日 	9 ごはん(M) 牛乳 ビビンバ ほうれん草 ☆ 10.0 緑 緑豆もやし 40.0 緑 にんじん 10.0 緑 豚ひき肉 20.0 赤 ぜんまい 5.0 緑 白ねぎ 5.0 緑 土しうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 濃口しょうゆ 6.0 酒 3.0 みりん 1.0 砂糖 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 豆板醤 0.2 すりごま 1.5 黄 わかめスープ 白ねぎ 10.0 緑 糸かまぼこ 3.0 赤 にんじん 5.0 緑 干わかめ 1.0 赤 土しうが 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 とんこつ 10.0 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.3 でんぶん 2.0 黄 大学いも さつまいも ★ 63.0 黄 はちみつ 8.0 黄 濃口しょうゆ 0.5 黒ごま 0.4 黄 米白絞油 3.6 黄	10 おにぎり 牛乳 きつねうどん 冷凍うどん 100 黄 すし揚げ 15.0 赤 かまぼこ 5.0 赤 えのきたけ 5.0 緑 しめじ 5.0 緑 白ねぎ ☆ 5.0 緑 けずり節 4.0 だし昆布 0.5 煮干しだし 0.5 みりん 4.0 自然塩 0.8 でんぶん 2.0 黄 おにぎり用のり 焼きのり 1/2枚 赤 ししゃもの天ぷら ししゃも 20.0 赤 小麦粉 6.0 黄 でんぶん 1.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 2.0 黄 チンゲンサイのおかか和え チンゲンサイ 30.0 緑 白菜 30.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 かつおぶし 0.7 赤	11 ライ麦食パン 牛乳 ポークステーキマトソース 豚ロース肉 40.0 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぶん 5.0 黄 米白絞油 1.0 黄 玉葱 6.0 緑 パセリ 0.5 緑 カットマト 7.0 緑 トマトケチャップ 3.0 濃厚ソース 1.0 白 菜 ス ー プ 白菜 50.0 緑 にんじん 5.0 緑 しめじ 5.0 緑 土しうが 0.5 緑 とんこつ 10.0 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.5 こしょう 0.1 黄 スライスチーズ 1枚 赤 キャベツのカレーソーサー キャベツ 40.0 緑 自然塩 0.5 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1
14 スポーツの日 	15 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 水煮大豆 35.0 赤 豚もも角肉 15.0 赤 カットマト 30.0 緑 じゃがいも 20.0 黄 玉葱 20.0 緑 にんじん 10.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 濃厚ソース 8.0 赤ワイン 5.0 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 1.0 砂糖 2.0 黄 ナツメグ 0.2 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 でんぶん 4.0 黄 とんこつ 10.0 キャベツのヨーグルトサラダ キャベツ 35.0 緑 ホールコーン 5.0 緑 ボンレスハム 5.0 赤 玉葱 6.0 緑 無糖ヨーグルト 5.0 赤 マヨネーズ 5.0 黄 白ワイン 2.0 黄 レモン果汁 0.6 緑 自然塩 0.3 ぶどうゼリー ぶどうジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑	16 ごはん(M) 牛乳 たらこふりかけ たらこ 10.0 赤 酒 1.0 糸こんにゃく 20.0 緑 にんじん 15.0 緑 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 0.3 黄 あおさのり 0.1 赤 ごま油 0.8 黄 もやしのみそ汁 緑豆もやし 30.0 緑 小松菜 ☆ 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 白みそ ★ 8.0 赤 赤みそ 4.0 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 さつまいもの天ぷら さつまいも 35.0 黄 小麦粉 8.0 黄 でんぶん 1.5 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 3.0 黄 切干大根のハリハリ漬け 切干大根 5.0 緑 土しうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1.0 砂糖 1.0 黄 米酢 0.5	17 ごはん(M) 牛乳 ひじり入りハンバーグ 鶏ひき肉 55.0 赤 芽ひじり 1.0 赤 玉葱 35.0 緑 にんじん 5.0 緑 土しうが 1.5 緑 鶏卵 7.5 赤 パン粉 3.0 黄 酒 3.0 濃口しょうゆ 3.0 砂糖 1.5 黄 自然塩 0.3 でんぶん 1.0 黄 米白絞油 0.5 黄 白 菜 の お ひ た し 白菜 50.0 緑 チンゲンサイ 10.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 ごま油 0.6 黄 豆苗と玉ねぎのみそ汁 豆苗 15.0 緑 玉葱 15.0 緑 にんじん 5.0 緑 土しうが 8.0 赤 赤みそ 4.0 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 鶏 の か ら 揚 げ 鶏もも肉 20.0 赤 砂糖 2.0 濃口しょうゆ 1.0 土しうが 0.2 緑 でんぶん 4.0 黄 米白絞油 2.0 黄 高野豆腐の煮物 高野豆腐 8.0 赤 けずり節 1.0 だし昆布 0.1 濃口しょうゆ 1.0 みりん 1.5 砂糖 3.0 黄 自然塩 0.1 厚 焼 き 卵 1個 赤 ミニトマト 1個 緑	18 わかめふりかけごはん(M) 牛乳 竹 輪 の 天 ぷ ら ちくわ 12.5 赤 小麦粉 2.5 黄 でんぶん 1.5 黄 自然塩 0.1 ベーキングパウダー 0.1 あおさのり 0.1 赤 米白絞油 2.0 黄 煮干しだし 0.2 鶏 の か ら 揚 げ 鶏もも肉 20.0 赤 砂糖 2.0 濃口しょうゆ 1.0 土しうが 0.2 緑 でんぶん 4.0 黄 米白絞油 2.0 黄 厚 焼 き 卵 1個 赤 ミニトマト 1個 緑
21 ごはん(S) 牛乳 鶏の竜田揚げ 鶏もも肉 50.0 赤 濃口しょうゆ 2.0 みりん 0.5 土しうが 1.0 緑 でんぶん 13.0 黄 米白絞油 4.0 黄 きのこのみそ汁 えのきたけ 20.0 緑 しめじ 5.0 緑 なめこ 5.0 黄 薄揚げ 5.0 黄 白ねぎ 5.0 緑 白みそ 10.0 赤 淡口しょうゆ 3.0 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 ゆかり漬け キャベツ 40.0 緑 きゅうり ☆ 10.0 緑 白ごま 0.5 黄 ゆかり粉 0.3 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 菜種サラダ油 0.5 黄 煮干しだし 0.1 くるみ餅 白玉もち 18.8 黄 枝豆ピューレ 15.0 緑 砂糖 3.0 黄 みりん 2.5 自然塩 0.1	22 アップルパン 牛乳 ホキのパセリフライ ホキ 40.0 赤 白ワイン 1.0 自然塩 0.4 こしょう 0.1 小麦粉 8.0 黄 パン粉 6.0 黄 パセリ 0.5 緑 米白絞油 4.0 黄 トマトと豆のスープ カットマト 30.0 緑 玉葱 25.0 緑 いんげん豆 10.0 黄 キャベツ 15.0 緑 にんじん 2.0 緑 セロリ 2.0 緑 とんこつ 10.0 自然塩 1.0 砂糖 1.5 黄 米白絞油 0.5 黄 こしょう 0.1 ごぼうのカレー炒め ごぼう 20.0 緑 じゃがいも 15.0 黄 豚ひき肉 5.0 赤 土しうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.0 でんぶん 0.2 黄 米白絞油 0.3 黄 カレー粉 0.2 煮干しだし 0.3 砂糖 0.2 黄	23 牛乳 さつまいもご飯 米 65.0 黄 餅米 10.0 黄 さつまいも ★ 30.0 黄 しめじ 5.0 緑 濃口しょうゆ 0.6 酒 0.7 自然塩 0.3 米白絞油 1.0 黄 ほうれん草のごま和え ほうれん草 ☆ 25.0 緑 白菜 ★ 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 すりごま 2.0 黄 キャベツと厚揚げのみそ汁 厚揚げ 20.0 赤 キャベツ 25.0 緑 白菜 42.0 黄 白みそ 10.0 赤 赤みそ 3.0 赤 けずり節 2.0 だし昆布 0.5 あじの梅煮 あじ 40.0 赤 土しうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 5.0 砂糖 5.0 黄 梅肉 4.0 緑	24 ごはん(M) 牛乳 おでん うずら卵水煮 33.0 赤 厚揚げ 22.0 赤 ごぼう 22.0 赤 板こんにゃく 33.0 緑 じゃがいも ★ 55.0 黄 にんじん 16.5 緑 けずり節 3.3 だし昆布 0.6 濃口しょうゆ 6.6 淡口しょうゆ 2.2 みりん 7.7 小松菜のじゃこ和え 小松菜 ☆ 25.0 緑 玉葱 ★ 15.0 緑 にんじん 5.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 土しうが 0.4 緑 みりん 1.5 淡口しょうゆ 1.0 酒 0.5 煮干しだし 0.1 柿 1/6個 緑	25 コッペパン 牛乳 鶏 ク リ ー ム 煮 鶏もも肉 35.0 赤 玉葱 40.0 緑 じゃがいも 55.0 黄 にんじん 15.0 緑 しめじ 5.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 土しうが 0.5 緑 とんこつ 10.0 牛乳 30.0 赤 生クリーム 2.0 赤 自然塩 0.8 こしょう 0.1 ポタージュの素 5.0 黄 米白絞油 1.5 黄 キャベツのマヨサラダ キャベツ 40.0 緑 にんじん 5.0 緑 玉葱 7.0 緑 マヨネーズ 4.0 黄 菜種サラダ油 3.0 黄 砂糖 1.3 黄 レモン果汁 0.7 緑 自然塩 0.4 粒マスタード 0.2 オレンジ 1/4個 緑
28 果ご飯 牛乳 焼さんまのおろししょうゆ さんま 40.0 赤 大根 2.0 緑 濃口しょうゆ 3.0 みりん 0.8 酒 0.4 砂糖 0.2 黄 豚 汁 ごぼう 20.0 緑 里芋 ☆ 20.0 黄 緑豆もやし 15.0 緑 豚もも肉 5.0 赤 トマトケチャップ 5.0 緑 白ねぎ 5.0 緑 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 白みそ 8.0 赤 赤みそ 4.0 赤 酒 2.0 ごま油 1.0 黄 白 菜 の 即 席 漬 け 白菜 ★ 45.0 緑 にんじん 2.0 緑 白ごま 1.5 黄 刻み昆布 0.5 赤 みりん 2.0 淡口しょうゆ 2.0 菜種サラダ油 0.8 黄 煮干しだし 0.1 果ご飯用ごま塩 黒ごま 0.8 黄 自然塩 0.5	29 コッペパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン じゃがいも ★ 50.0 黄 豚ひき肉 30.0 赤 玉葱 30.0 緑 カットマト 30.0 緑 トマトケチャップ 8.0 土しうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 自然塩 0.4 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 でんぶん 0.6 黄 米白絞油 1.0 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 1.5 赤 粉チーズ 2.5 赤 パセリ 0.5 緑 キャベツとコーンのソテー キャベツ ★ 35.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 クラムチャウダー じゃがいも ★ 15.0 黄 玉葱 15.0 緑 にんじん 8.0 緑 あざむき身 5.0 赤 ベーコン 5.0 赤 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 0.2 赤 ポタージュの素 5.0 黄 米白絞油 0.5 黄 粉チーズ 1.0 赤 自然塩 0.2 こしょう 0.1 とんこつ 8.0	30 牛乳 白 菜 ラ ー メ ン 冷凍中華麺 13.0 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 豚もも肉 15.0 赤 白菜 ★ 30.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 白ねぎ 10.0 緑 土しうが 1.0 緑 にんにく 0.5 緑 とんこつ 10.0 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 5.0 濃口しょうゆ 3.0 酒 3.0 でんぶん 2.0 黄 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 肉団子の鮮米蒸し 豚ひき肉 40.0 赤 餅米 15.0 黄 葱 10.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しうが 0.5 緑 でんぶん 1.5 黄 自然塩 0.6 黄 砂糖 0.4 淡口しょうゆ 0.4 ピリカラきゅうり きゅうり ☆ 44.0 緑 白ごま 1.7 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1	31 ごはん(S) 牛乳 カレー(ルー) 豚もも肉 15.0 赤 玉葱 67.5 緑 じゃがいも 42.0 黄 にんじん 15.0 緑 土しうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 カレー粉 0.6 ターメリック 0.3 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 18.0 緑 トマトピューレ 13.5 緑 ブルーベリー 1.8 緑 赤ワイン 7.2 小麦粉 3.0 黄 米白絞油 4.0 黄 自然塩 1.4 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 0.9 とんこつ 13.5 ほうれん草とくるみのサラダ ほうれん草 ☆ 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 にんじん 5.0 緑 くるみ 3.0 黄 玉葱 10.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 砂糖 1.5 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 レモン果汁 1.5 緑 洋かしら 0.1 粉豆腐ドーナツ 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 黄 米白絞油 1.5 黄	2 作り過ぎない  家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。 食べきれない量にして、作った料理は早めに食べきりましょう。 賞味期限が近い加工品なども、早めに食べましょう。