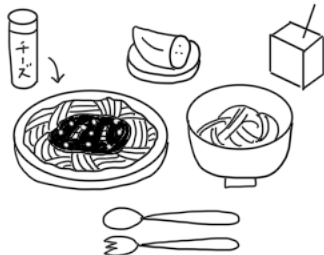
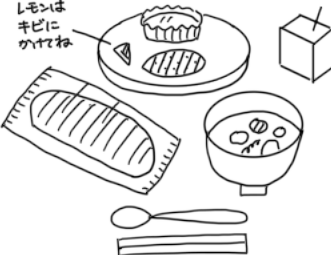
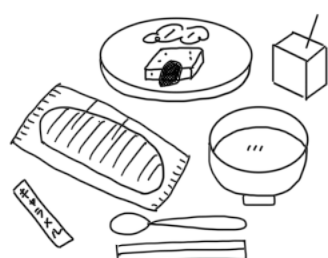
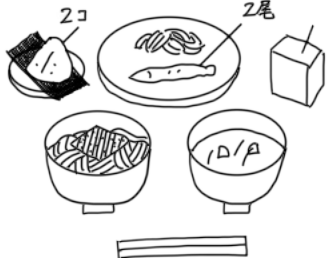
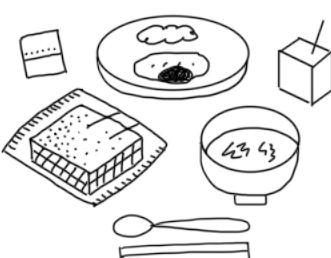
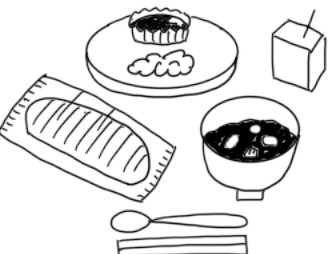
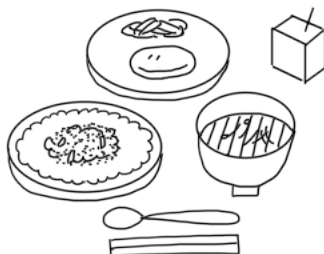
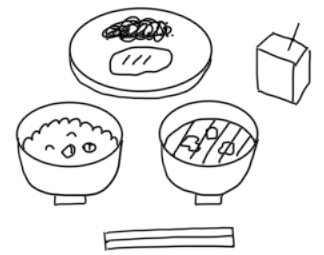
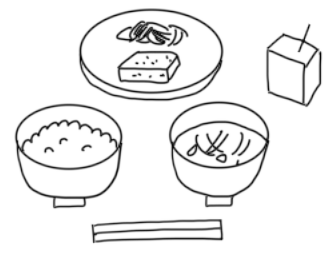
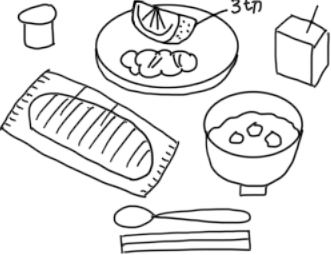
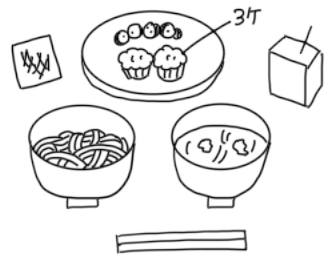
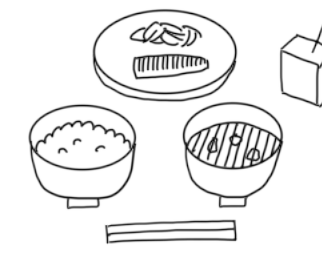
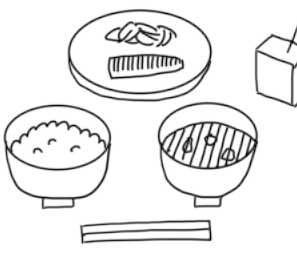
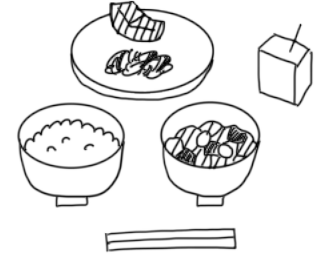
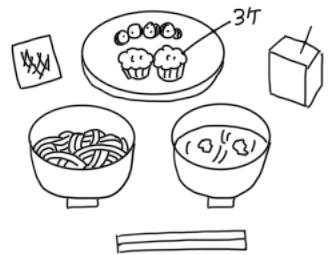
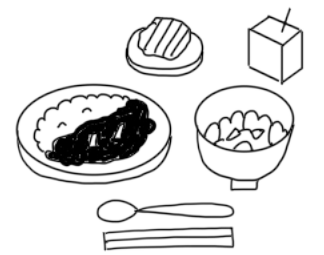


月				火				水				木				金			
10/3 ブラジル出身の方に教えていただきました♪ ブラジル料理献立 「キビ(KIBE)」はアラブ系移民とともにブラジルに伝わった、麦とハーブが入るひき肉料理です。ハーブはパセリとミントです。レモンをしばって食べてくださいね。 「ソッパ・ダ・ノナ(SOPA・DA・NONA)」は、おばあちゃんのスープ、という意味。少しじゃがいもをつぶすのが特徴で、やさしい味です。 				1				2				3				6			
				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ			
				788 kcal34.5 g24.5 g				828 kcal33.6 g20.7 g				825 kcal38.1 g27.1 g				771 kcal35.2 g19.6 g			
粉豆腐入りミートスパゲティ もやしサラダ バナナ 牛乳				ごはん 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト 小松菜のごま和え 里芋とえのきのおつゆ				コッペパン 牛乳 キビ ソッパ・ダ・ノナ オレンジゼリー				ごはん 牛乳 ハ宝菜 ささみの天ぷら ほうれん草とえのきの和え物				コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜いため キャラメルパテ 豆と野菜のスープ			
																			
8				9				10				13				14			
エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ			
850 kcal24.3 g22.8 g				909 kcal38.8 g24.8 g				747 kcal33.8 g30.1 g				777 kcal31.4 g24.7 g				777 kcal31.4 g24.7 g			
ピビンバ わかめスープ 大学いも ミニはっ酵乳 牛乳				きつねうどん おにぎり ししゃもの天ぷら チンゲンサイのおかか和え 牛乳				ライ麦食パン 牛乳 ポークソテー・トマトソース キャベツのカレーソテー 白菜スープ スライスチーズ				コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ ぶどうゼリー				たらこふりかけごはん さつまいもの天ぷら 切干大根のハリハリ漬け もやしのみそ汁 牛乳			
																			
15				16				17				スポーツの日 				弁当給食 給食センターが代わって作ります お天気がよければ外で食べてもいいですね！ 			
エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ								エネルギーたんぱく質しつ			
737 kcal27.1 g17.5 g				714 kcal29.5 g20.3 g				843 kcal32.8 g32.3 g											
さつまいもご飯 牛乳 あじの梅煮 ほうれん草のごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁				ごはん 牛乳 ツナたま チンゲンサイの炒め物 春雨スープ				コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ ヨーグルト				アップルパン プロセスチーズ ホキのパセリフライ ごぼうのカレー炒め ミネストラスープ 牛乳				ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ ゆかり漬け きのこのみそ汁 くるみ餅			
																			
22				23				24				27				28			
エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ				エネルギーたんぱく質しつ			
752 kcal37.5 g18.4 g				773 kcal35.6 g20.1 g				744 kcal30.8 g21.3 g				786 kcal34.8 g26.7 g				705 kcal34.1 g25.9 g			
ごはん 牛乳 焼さんまのおろししょうゆ 白菜の即席漬け 豚汁				ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え 柿				コッペパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー				白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり さつまいもスティック				カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ 粉豆腐ドーナツ 牛乳			
																			

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 やってみましょう

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。

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。

食べきれる量にして、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。

1

牛乳

粉豆腐入り ミートスパゲティ

スパゲティ 85.0 黄
菜種サラダ油 0.7 黄
豚ひき肉 45.0 赤
粉豆腐 2.5 赤
玉葱 ☆85.0 緑
にんにく 20.0 緑
干しいたけ 1.3 緑
土しうが 0.7 緑
にんにく 0.3 緑
カットマト 40.0 緑
トマトケチャップ 20.0
赤ワイン 8.0
ハチ味噌 2.5 赤
ナツメグ 0.3
チリパウダー 0.3
こしょう 0.1
自然塩 1.3
でんぶん 4.0 黄
米白絞油 0.7 黄
パルメザンチーズ 3.0 赤
もやしサラダ
緑豆もやし 52.0 緑
きゅうり ☆26.0 緑
にんじん 6.5 緑
ボンレスハム 6.5 赤
白ワイン 0.7
玉葱 ☆13.0 緑
淡口しょうゆ 3.9 緑
レモン果汁 2.0 緑
砂糖 3.3 黄
菜種サラダ油 3.3 黄
カレー粉 0.3
バナナ
1/2本 緑

2

ごはん(M)

牛乳

さつま揚げ
しりし豆腐 32.5 赤
白身魚すりみ 52.0 赤
にんじん 6.5 緑
ごぼう 9.1 緑
青ねぎ 2.6 緑
土しうが 3.3 緑
梅肉 2.6 緑
でんぶん 3.3 黄
米白絞油 5.2 黄
小松菜のごま和え
小松菜 ☆26.0 緑
白菜 26.0 緑
にんじん 6.5 緑
濃口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
煮干しだし 0.1
すりごま 2.6 黄
里芋とえのきのおつゆ
里芋 ☆58.5 黄
えのきたけ 13.0 緑
土しうが 0.8 緑
けずり節 3.9
だし昆布 0.7
淡口しょうゆ 5.2
みりん 5.2
自然塩 1.0
でんぶん 2.6 黄
ヨーグルト
1個 赤

3

コッペパン

牛乳

キビ
豚ひき肉 52.0 赤
牛ひき肉 19.5 赤
もち麦 19.5 黄
玉葱 ☆39.0 緑
パセリ 2.0 緑
ミント ☆0.3 緑
にんにく 1.3 緑
自然塩 0.8
ナツメグ 0.2
こしょう 0.1
レモン 1/16個 緑
ソッパ・ダ・ノナ
鶏もも肉 26.0 赤
じゃがいも ★39.0 黄
玉葱 ☆26.0 緑
にんじん 13.0 緑
ツイストマカロニ 6.5 黄
カットマト 19.5 緑
トマトピューレ 3.9 緑
とんこつ 13.0
自然塩 1.3
砂糖 2.0 黄
オレンジゼリー
オレンジジュース 50 緑
アガー 4 緑
砂糖 4 黄

6

ごはん(M)

牛乳

ハ宝菜
豚もも肉 13.0 赤
土しうが 1.3 緑
にんにく 0.9 緑
むさび 13.0 赤
米白絞油 3.9 黄
白菜 104 緑
玉葱 ☆32.5 緑
にんじん 13.0 緑
干しいたけ 0.7 緑
きくらげ 1.3 緑
でんぶん 8.5 黄
淡口しょうゆ 5.9 黄
濃口しょうゆ 2.0
酒 1.3
ごま油 1.3 黄
だし昆布 0.7
自然塩 0.5
ささみの天ぷら
鶏ささみ肉 50.0 赤
酒 4.0
自然塩 0.6
こしょう 0.1
小麦粉 6.0 黄
でんぶん 5.0 黄
ベーキングパウダー 0.2
米白絞油 4.0 黄
ほうれん草とえのきの和え物
ほうれん草 ☆52.0 緑
白菜 52.0 緑
えのきたけ 13.0 緑
淡口しょうゆ 3.9
みりん 3.9
煮干しだし 0.1

7

コッペパン

牛乳

スパニッシュオムレツ
じゃがいも ★65.0 黄
玉葱 ☆26.0 緑
鶏卵 65.0 赤
米白絞油 0.8 黄
自然塩 0.8
こしょう 0.1
トマトケチャップ 13.0
カットマト 7.8 緑
豆と野菜のスープ
玉葱 ☆26.0 緑
キャベツ 26.0 緑
にんじん 6.5 緑
じゃがいも ★19.5 黄
ベーコン 13.0 赤
セロリ 6.5 緑
いんげん豆水煮 6.5 黄
とんこつ 13.0
自然塩 1.3
オリーブ油 0.7 黄
こしょう 0.1
野菜いため
キャベツ 26.0 緑
緑豆もやし 26.0 緑
玉葱 ☆13.0 緑
にんじん 9.1 緑
土しうが 0.7 緑
淡口しょうゆ 4.8
みりん 1.3
米白絞油 0.8 黄
キャラメルパテ
1個 黄

8

ごはん(M)

牛乳

ビビンバ
ほうれん草 ☆13.0 緑
緑豆もやし 52.0 緑
にんじん 9.1 緑
豚ひき肉 26.0 赤
ぜんまい 6.5 緑
白ねぎ 6.5 緑
土しうが 0.9 緑
にんにく 0.4 緑
濃口しょうゆ 7.8
酒 3.9
みりん 1.3
砂糖 1.3 黄
ごま油 1.3 黄
豆板醤 0.2
すりごま 2.0 黄
わかめスープ
白ねぎ 13.0 緑
糸かぼこ 3.9 赤
にんじん 6.5 緑
干しわかめ 1.3 赤
土しうが 0.9 緑
にんにく 0.3 緑
とんこつ 10.4
淡口しょうゆ 4.6
ごま油 0.7 黄
自然塩 0.4
でんぶん 2.6 黄
大学いも
さつまいも ★91.0 黄
はちみつ 10.4
濃口しょうゆ 0.7
黒ごま 0.5 黄
米白絞油 5.2 黄
ミニはっ酵乳
1本 赤

9

おにぎり

牛乳

きつねうどん
冷凍うどん 120 黄
すし揚げ 1.0 赤
かまぼこ 13.0 赤
えのきたけ 10.4 緑
白ねぎ 9.1 緑
青ねぎ 5.2 緑
けずり節 6.5 緑
だし昆布 1.3
煮干しだし 1.3
淡口しょうゆ 5.2
みりん 5.2
自然塩 1.0
でんぶん 2.6 黄
ししゃもの天ぷら
ししゃも 40.0 赤
小麦粉 12.0 黄
でんぶん 2.0 黄
ベーキングパウダー 0.1
米白絞油 4.0 黄
チンゲンサイのおかか和え
チンゲンサイ 45.5 緑
白菜 39.0 緑
淡口しょうゆ 2.6
みりん 2.6
煮干しだし 0.1
かつおぶし 0.9 赤
おにぎり用のり
焼きのり 2/2枚 赤

10

ライ麦食パン

牛乳

ボークソー・トマトソース
豚ロース肉 60.0 赤
白ワイン 2.3
自然塩 0.3
こしょう 0.2
でんぶん 7.5 黄
米白絞油 4.5 黄
玉葱 ☆7.5 緑
パセリ 0.8 緑
カットマト 10.5 緑
トマトケチャップ 4.5
濃厚ソース 1.5
白菜スープ
白菜 65.0 緑
にんじん 6.5 緑
しめじ 6.5 緑
土しうが 0.7 緑
とんこつ 10.4
淡口しょうゆ 2.6
自然塩 0.7 黄
米白絞油 0.7
こしょう 0.1
スライスチーズ
1枚 赤
キャベツのカレーソテー
キャベツ 39.0 緑
自然塩 0.7
カレー粉 0.3
ターメリック 0.1

13

スポーツの日

13

コッペパン

牛乳

ボークビーンズ
水煮大豆 45.5 赤
豚もも肉 19.5 赤
カットマト 39.0 緑
じゃがいも ★32.5 黄
玉葱 ☆26.0 緑
にんじん 13.0 緑
パセリ 0.7 緑
にんにく 0.4 緑
濃厚ソース 10.4
赤ワイン 6.5
オリーブ油 1.3 黄
自然塩 1.3
砂糖 2.6 黄
ナツメグ 0.3
ババリカパウダー 0.1
こしょう 0.1
でんぶん 5.2 黄
とんこつ 10.4
キャベツのヨーグルトサラダ
キャベツ 45.5 緑
ホールコーン 13.0 緑
ボンレスハム 6.5 赤
白ワイン 0.7
玉葱 ☆7.8 緑
無糖ヨーグルト 6.5 赤
マヨネーズ 6.5 黄
砂糖 2.6 黄
レモン果汁 0.8 緑
ぶどうゼリー
ぶどうジュース 50.0 緑
アガー 4.0 緑
砂糖 5.0 黄
レモン果汁 1.5 緑

15

ごはん(M)

牛乳

たらこふりかけ
たらこ 13.0 赤
酒 1.3
糸こんにゃく 26.0 緑
にんじん 19.5 緑
淡口しょうゆ 1.0 黄
砂糖 0.4 黄
あおさのり 0.1 赤
ごま油 1.0 黄
さつまいもの天ぷら
さつまいも 40.0 黄
小麦粉 10.0 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 4.0 黄
切干大根のハリハリ漬け
切干大根 6.5 緑
刻み昆布 0.7 赤
土しうが 0.3 緑
濃口しょうゆ 2.2
みりん 1.3
砂糖 1.3 黄
米酢 0.7
もやしのみそ汁
緑豆もやし 39.0 緑
小松菜 ☆6.5 緑
薄揚げ 6.5 赤
白みそ 9.8 赤
赤みそ 6.5 赤
けずり節 3.9
だし昆布 0.3
大学いも
さつまいも ★91.0 黄
はちみつ 10.4
濃口しょうゆ 0.7
黒ごま 0.5 黄
米白絞油 5.2 黄

17

わかめふりかけごはん(M)

牛乳

竹輪の天ぷら
ちくわ 25.0 赤
小麦粉 5.0 黄
でんぶん 3.0 黄
自然塩 0.2
ベーキングパウダー 0.2
あおさのり 0.1 赤
米白絞油 4.0 黄
鶏のから揚げ
鶏もも肉 20.0 赤
酒 2.0
濃口しょうゆ 1.0
土しうが 0.4 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 15.0 赤
けずり節 1.5
だし昆布 0.2
淡口しょうゆ 2.0
砂糖 6.0 黄
みりん 1.5
自然塩 0.2
ケチャップウインナー
ボークウインナー 30.0 赤
トマトケチャップ 7.5
米白絞油 0.5 黄
切干大根の煮物
切干大根 5.2 緑
薄揚げ 5.2 赤
にんじん 5.2 緑
淡口しょうゆ 2.6
みりん 1.3
ごま油 0.7 黄
煮干しだし 0.3
白菜のおかか和え
白菜 45.5 緑
ほうれん草 ☆6.5 緑
淡口しょうゆ 1.3
みりん 1.3
煮干しだし 0.1
かつおぶし 0.3 赤
厚焼き卵
1個 赤
ミニトマト
1個 緑

20

ごはん(S)

牛乳

鶏の竜田揚げ
鶏もも肉 71.5 赤
濃口しょうゆ 2.6
みりん 0.7
土しうが 1.3 緑
でんぶん 16.9 黄
米白絞油 5.2 黄
きのこのみそ汁
えのきたけ 26.0 緑
しめじ 6.5 緑
なめこ 6.5 緑
白ねぎ 6.5 緑
白みそ 13.0 赤
淡口しょうゆ 3.9
けずり節 3.9
だし昆布 0.7
ゆかり漬け
きゅうり ☆19.5 緑
白ごま 0.7 黄
ゆかり粉 0.4 緑
淡口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
菜種サラダ油 0.7 黄
煮干しだし 0.1
くるみ餅
白玉もち 26.0 黄
枝豆ピューレ 19.5 赤
砂糖 3.9 黄
みりん 3.3
自然塩 0.1

21

アップルパン

牛乳

ホキのパセリフライ
ホキ 60.0 赤
白ワイン 1.5
自然塩 0.6
こしょう 0.2
小麦粉 12.0 黄
パン粉 12.0 黄
パセリ 0.8 緑
米白絞油 6.0 黄
ミニネストラスープ
キャベツ 26.0 緑
玉葱 ☆26.0 緑
カットマト 19.5 緑
にんじん 13.0 緑
ベーコン 10.4 赤
セロリ 6.5 緑
にんにく 0.1 緑
とんこつ 10.4
淡口しょうゆ 2.6
自然塩 0.9
ごぼうのカラー炒め 2.0 黄
じゃがいも ★19.5 黄
豚ひき肉 6.5 赤
土しうが 0.7 緑
濃口しょうゆ 2.0
みりん 1.3
でんぶん 0.2 黄
米白絞油 0.4 黄
カレー粉 0.2
煮干しだし 0.4
砂糖 0.3 黄
ごぼうのカラー炒め
ごぼう 26.0 緑
じゃがいも ★19.5 黄
豚ひき肉 6.5 赤
土しうが 0.7 緑
濃口しょうゆ 2.0
みりん 1.3
でんぶん 0.2 黄
米白絞油 0.4 黄
カレー粉 0.2
煮干しだし 0.4
砂糖 0.3 黄
ぶどうゼリー
ぶどうジュース 50.0 緑
アガー 4.0 緑
砂糖 5.0 黄
レモン果汁 1.5 緑

22

牛乳

さつまいもご飯
餅米 84.5 黄
小麦粉 13.0 黄
さつまいも ★39.0 黄
しめじ 6.5 緑
淡口しょうゆ 0.8
濃口しょうゆ 0.9
酒 2.0
自然塩 0.4
米白絞油 1.3 黄
ほうれん草のごま和え
ほうれん草 ☆45.5 緑
白菜 26.0 緑
にんじん 3.9 緑
にんにく 2.0
みりん 2.0
煮干しだし 0.1
すりごま 2.6 黄
キャベツと厚揚げのみそ汁
厚揚げ 26.0 赤
キャベツ 32.5 緑
玉葱 ☆19.5 緑
白みそ 13.0 赤
赤みそ 2.6 赤
けずり節 3.9
だし昆布 0.7
あじの梅煮
あじ 60.0 赤
土しうが 3.0 緑
濃口しょうゆ 7.5 黄
砂糖 7.5 黄
梅肉 6.0 緑

23

ごはん(M)

牛乳

ツナたま
ツナフレーク 26.0 赤
鶏卵 71.5 赤
玉葱 ☆19.5 緑
にんじん 10.4 緑
こしょう 0.1
でんぶん 2.6 黄
米白絞油 1.3 黄
米酢 2.0
濃口しょうゆ 2.0
砂糖 2.0 黄
土しうが 0.5 緑
チンゲンサイの炒め物
チンゲンサイ 39.0 緑
玉葱 32.5 緑
豚肉 6.5 赤
にんじん 2.6 緑
土しうが 0.3 緑
にんにく 0.1 緑
濃口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
ごま油 0.7 黄
春雨スープ
緑豆春雨 6.5 黄
白菜 71.5 赤
玉葱 6.5 赤
にんじん 6.5 緑
青ねぎ 6.5 緑
きくらげ 1.3 緑
土しうが 0.7 黄
とんこつ 13
鶏クリーム煮
鶏もも肉 45.5 赤
玉葱 ☆52.0 緑
じゃがいも 71.5 黄
にんじん 19.5 緑
しめじ 6.5 緑
セロリ 6.5 緑
パセリ 0.7 緑
にんにく 0.7 緑
土しうが 0.7 緑
とんこつ 10.4
牛乳 52.0 赤
生クリーム 2.6 赤
白ワイン 2.6
自然塩 0.1
こしょう 0.1
米粉ホワイトルウ 9.1 黄
米白絞油 2.0 黄
キャベツのマヨサラダ
キャベツ 58.5 緑
にんじん 6.5 緑
玉葱 ☆13.0 緑
マヨネーズ 5.2 黄
菜種サラダ油 4.6 黄
砂糖 1.7 黄
レモン果汁 0.9 緑
自然塩 0.5
粒マスタード 0.3
オレンジ
3/8個 緑
ヨーグルト
1個 赤

27

ごはん(M)

牛乳

焼きまんまのおろししょうゆ
さんま 50.0 赤
大根 2.5 緑
濃口しょうゆ 3.8
みりん 1.0
酒 0.5
砂糖 0.3 黄
豚汁
ごぼう 32.5 緑
里芋 ☆32.5 黄
緑豆もやし 19.5 緑
豚もも肉 13.0 赤
白菜 6.5 緑
白ねぎ 6.5 緑
けずり節 0.9
だし昆布 3.7
土しうが 1.3 緑
にんにく 0.7 緑
とんこつ 13.0
淡口しょうゆ 6.5
濃口しょうゆ 3.9
酒 3.9
でんぶん 2.6 黄
米白絞油 0.7 黄
砂糖 0.3 黄
白菜の即席漬け
白菜 65.0 緑
にんじん 2.6 緑
白ごま 2.0 黄
刻み昆布 0.7 赤
みりん 2.6
淡口しょうゆ 2.6
菜種サラダ油 1.0 黄
煮干しだし 0.1

28

牛乳

白菜ラーメン
冷凍中華麺 169 黄
菜種サラダ油 2.6 黄
豚もも肉 19.5 赤
白菜 39.0 緑
緑豆もやし 26.0 緑
白ねぎ 13.0 緑
土しうが 1.3 緑
にんにく 0.7 緑
とんこつ 13.0
だし昆布 0.4
淡口しょうゆ 6.5
濃口しょうゆ 3.9
酒 3.9
でんぶん 2.6 黄
砂糖 0.9 黄
ごま油 0.7 黄
自然塩 0.3
こしょう 0.1
肉団子の餅米蒸し
豚ひき肉 60.0 赤
餅米 22.5 黄
白ねぎ 15.0 緑
干しいたけ 0.8 緑
土しうが 0.8 緑
でんぶん 2.3 黄
自然塩 0.9 黄
自然塩 0.6
淡口しょうゆ 0.6
ピリカラきゅうり
きゅうり ☆57.2 緑
白ごま 2.2 黄
濃口しょうゆ 1.4 黄
ごま油 0.7 黄
砂糖 0.2 黄
豆板醤 0.4
自然塩 0.1
さつまいもスティック
1袋 黄

29

ごはん(M)

牛乳

カレー(ルウ)
牛もも肉 26.0 赤
玉葱 ☆87.8 黄
じゃがいも 54.6 黄
にんじん 19.5 緑
土しうが 0.6 緑
にんにく 0.6 緑
カレー粉 0.8
ターメリック 0.4
クミン 0.1
グリーンカレー 23.4 緑
トマトピューレ 17.6 緑
プルーンピューレ 2.3 緑
赤ワイン 9.4 黄
小麦粉 3.9 黄
米白絞油 5.2 黄
砂糖 1.8
こしょう 0.1
濃口しょうゆ 1.2
とんこつ 17.6
ほうれん草とコーンのサラダ
ほうれん草 ☆32.5 緑
コーン 32.5 緑
ホールコーン 13.0 緑
玉葱 6.5 緑
にんじん 13.0 緑
淡口しょうゆ 2.6 黄
砂糖 2.0 黄
菜種サラダ油 2.6 黄
レモン果汁 2.0 緑
洋からし 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
小麦粉 5.3 黄
砂糖 5.0 黄
鶏卵 4.1 赤
ベーキングパウダー 0.3
米白絞油 1.5 黄

30

ごはん(M)

牛乳

おでん
うずら卵水煮 42.9 赤
厚揚げ 28.6 赤
ごぼう天 28.6 赤
板こんにゃく 42.9 黄
じゃがいも ★65.0 緑
にんじん 19.5 緑
けずり節 4.3
だし昆布 0.4
濃口しょうゆ 8.6
2.9
みりん 10.0
小松菜のじゃこ和え
小松菜 ☆32.5 緑
白菜 19.5 緑
にんじん 6.5 緑
ちりめんじゃこ 6.5 赤
土しうが 0.5 緑
みりん 2.0
淡口しょうゆ 1.3
酒 0.7
煮干しだし 0.1
柿
1/4個 緑
ポテトミートグラタン
じゃがいも 60.0 黄
豚ひき肉 35.0 赤
玉葱 ☆30.0 緑
カットマト 30.0 緑
トマトケチャップ 8.0 黄
土しうが 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
自然塩 0.4
ミント 0.1
こしょう 0.1
米白絞油 0.6 黄
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 45.5 緑
ホールコーン 13.0 緑
オリーブ油 0.7 黄
自然塩 0.3
こしょう 0.1
グラムチャウダー
じゃがいも 19.5 黄
玉葱 ☆19.5 緑
あざりむき身 13.0 赤
ベーコン 6.5 赤
パセリ 0.7 緑
にんにく 0.2 緑
牛乳 39.0 赤
米粉ホワイトルウ 10.4 黄
白ワイン 5.2
米白絞油 0.7 黄
粉チーズ 1.3 赤
自然塩 0.3
こしょう 0.1
とんこつ 10.4