

10月



※( )の中は献立表アレルゲン欄の表示です。

D班 三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥・登美ヶ丘北・都跡  
平城東

E班 月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・春日・伏見・富雄・都南・興東館柳生  
京西・富雄南

| 日                   | 献立名                           | 食品名                 | 1人分(g)        | アレルギー        | 日                   | 献立名                                | 食品名           | 1人分(g)         | アレルギー               | 日                   | 献立名                             | 食品名            | 1人分(g)  | アレルギー   |
|---------------------|-------------------------------|---------------------|---------------|--------------|---------------------|------------------------------------|---------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|----------------|---------|---------|
| D<br>1<br>日<br>(木)  | 減量パン<br>牛乳<br>ペンネの<br>トマトクリーム | パン(95g)             | 1個            | 乳 小麦 大豆      | D<br>2<br>日<br>(金)  | ご飯<br>牛乳<br>そばのソース煮<br><br>高野の粉の煮物 | 米(奈良市産)       | 110            |                     | D<br>5<br>日<br>(月)  | ご飯<br>牛乳<br>まぐろのそばろ煮<br><br>煮合い | 米(奈良市産)        | 110     |         |
|                     |                               | 牛乳(200ml)           | 1本            | 乳            |                     |                                    | 牛乳(200ml)     | 1本             | 乳                   |                     |                                 | 牛乳(200ml)      | 1本      | 乳       |
|                     |                               | マカロニ                | 39            | 小麦           |                     |                                    | そば(40g)       | 1切             | そば                  |                     |                                 | まぐろ油漬          | 52      |         |
|                     |                               | ベーコン                | 15.6          | 豚            |                     |                                    | 土しょうが         | 1.2            |                     |                     |                                 | 土しょうが          | 0.34    |         |
|                     |                               | 玉ねぎ                 | 39            |              |                     |                                    | 濃口しょうゆ        | 2.5            | 小麦 大豆               |                     |                                 | 濃口しょうゆ         | 1.3     | 小麦 大豆   |
|                     |                               | にんじん                | 6.5           |              |                     |                                    | ウスターソース       | 4              |                     |                     |                                 | 濃口しょうゆ         | 1.3     | 小麦 大豆   |
|                     |                               | エリンギ                | 6.5           |              |                     |                                    | 砂糖            | 3.5            |                     |                     |                                 | みりん            | 0.65    |         |
|                     |                               | しめじ                 | 3.9           |              |                     |                                    | 酒             | 2              |                     |                     |                                 | れんこん           | 10.4    |         |
|                     |                               | オリーブ油               | 0.39          |              |                     |                                    | 水             | 15             |                     |                     |                                 | にんじん           | 13      |         |
|                     |                               | 塩                   | 0.26          |              |                     |                                    | 高野の粉          | 9.1            | 大豆                  |                     |                                 | ごぼう            | 19.5    |         |
| E<br>2<br>日<br>(金)  | 青菜のソデー                        | こしょう                | 0.03          |              | E<br>1<br>日<br>(木)  | 白菜のみそ汁                             | 鶏ミンチ          | 13             | 鶏                   | E<br>5<br>日<br>(月)  | 豚汁                              | 油揚げ            | 6.5     | 大豆      |
|                     |                               | ガーリック               | 0.13          | 大豆           |                     |                                    | 酒             | 0.78           |                     |                     |                                 | 系こんにやく         | 13      |         |
|                     |                               | コンソメ                | 1.95          | 小麦 大豆 鶏      |                     |                                    | にんじん          | 13             |                     |                     |                                 | サラダ油           | 0.65    |         |
|                     |                               | ローリエ                | 0.03          |              |                     |                                    | 枝豆            | 2.6            | 大豆                  |                     |                                 | うるめ節           | 0.26    |         |
|                     |                               | パプリカ                | 0.01          |              |                     |                                    | 砂糖            | 2.99           |                     |                     |                                 | 砂糖             | 2.08    |         |
|                     |                               | トマトピューレ             | 3.9           |              |                     |                                    | 濃口しょうゆ        | 2.08           | 小麦 大豆               |                     |                                 | 濃口しょうゆ         | 2.6     | 小麦 大豆   |
|                     |                               | トマトケチャップ            | 6.5           |              |                     |                                    | みりん           | 0.78           |                     |                     |                                 | 穀物酢            | 1.04    |         |
|                     |                               | 角チーズ                | 1.95          | 乳            |                     |                                    | 淡口しょうゆ        | 2.21           | 小麦 大豆               |                     |                                 | 塩              | 0.07    |         |
|                     |                               | 脱脂粉乳                | 2.6           | 乳            |                     |                                    | うるめ節          | 1.3            |                     |                     |                                 | 水              | 13      |         |
|                     |                               | 上新粉                 | 2.6           |              |                     |                                    | 水             | 45.5           |                     |                     |                                 | 豚肉             | 15.6    | 豚       |
| D<br>6<br>日<br>(火)  | キャベツの<br>カレー炒め                | 牛乳                  | 52            | 乳            | D<br>7<br>日<br>(水)  | 煮びだし                               | 油揚げ           | 7.8            | 大豆                  | D<br>8<br>日<br>(木)  | パン<br>牛乳<br>チキンカツ<br>スープ煮       | パン(125g)       | 1個      | 乳 小麦 大豆 |
|                     |                               | バター                 | 0.65          | 乳            |                     |                                    | 玉ねぎ           | 32.5           |                     |                     |                                 | 牛乳(200ml)      | 1本      | 乳       |
|                     |                               | 生クリーム               | 1.3           | 乳            |                     |                                    | 青ねぎ           | 3.9            |                     |                     |                                 | チキンカツ(40g)     | 1個      | 小麦 大豆 鶏 |
|                     |                               | 水                   | 39            |              |                     |                                    | うるめ節          | 4.29           | 大豆 大豆               |                     |                                 | 揚げ油            |         |         |
|                     |                               | コショウ                | 0.03          |              |                     |                                    | みそ            | 9.1            | 大豆                  |                     |                                 | 豚肉             | 39      | 豚       |
|                     |                               | 塩                   | 0.07          |              |                     |                                    | 白みそ           | 1.3            | 大豆                  |                     |                                 | サラダ油           | 0.39    |         |
|                     |                               | スイートポテト             | 10.7          |              |                     |                                    | 水             | 143            |                     |                     |                                 | じゃがいも          | 58.5    |         |
|                     |                               | 青菜のソデー              | 6.5           | 鶏            |                     |                                    |               |                |                     |                     |                                 | 玉ねぎ            | 58.5    |         |
|                     |                               | サラダ油                | 0.26          |              |                     |                                    |               |                |                     |                     |                                 | キャベツ           | 52      |         |
|                     |                               | E<br>7<br>日<br>(水)  | アセロラ<br>豆乳ゼリー | にんじん         |                     |                                    | 6.5           |                | E<br>6<br>日<br>(火)  |                     |                                 | ずまし汁           | にんじん    | 13      |
| 小松菜                 | 32.5                          |                     |               |              | にら                  | 6.5                                |               | ホールコーン         |                     | 6.5                 |                                 |                |         |         |
| 濃口しょうゆ              | 0.39                          |                     |               | 小麦 大豆        | 塩こうじ                | 3.25                               |               | コンソメ           |                     | 1.69                | 小麦 大豆 鶏                         |                |         |         |
| コンソメ                | 0.52                          |                     |               | 小麦 大豆 鶏      | かたくり粉               | 0.39                               |               | こしょう           |                     | 0.04                |                                 |                |         |         |
| こしょう                | 0.03                          |                     |               |              | 白菜                  | 45.5                               |               | 淡口しょうゆ         |                     | 0.26                | 小麦 大豆                           |                |         |         |
| ペーゴン                | 6.5                           |                     |               | 豚            | チンゲン菜               | 13                                 |               | ローリエ           |                     | 0.03                |                                 |                |         |         |
| じゃがいも               | 39                            |                     |               |              | 平天                  | 3.9                                |               | 水              |                     | 52                  |                                 |                |         |         |
| 玉ねぎ                 | 32.5                          |                     |               |              | 油揚げ                 | 6.5                                | 大豆            | 小魚             |                     | 11                  |                                 |                |         |         |
| にんじん                | 13                            |                     |               |              | うるめ節                | 0.65                               | 小麦 大豆         | ブルーベリージャム(15g) |                     | 1袋                  |                                 |                |         |         |
| コンソメ                | 2.08                          |                     |               | 小麦 大豆 鶏      | 濃口しょうゆ              | 3.25                               | 小麦 大豆         |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
| D<br>9<br>日<br>(金)  | ダイビーンゼン                       | 淡口しょうゆ              | 0.39          | 小麦 大豆        | D<br>13<br>日<br>(火) | クリームシチュー                           | 淡口しょうゆ        | 0.65           | 小麦 大豆               | D<br>14<br>日<br>(水) | 豚肉のすき焼き                         | 牛乳(200ml)      | 1本      | 乳       |
|                     |                               | こしょう                | 0.01          |              |                     |                                    | みりん           | 1.95           |                     |                     |                                 | 豚肉             | 39      | 豚       |
|                     |                               | 水                   | 143           |              |                     |                                    | 砂糖            | 0.65           |                     |                     |                                 | サラダ油           | 0.26    |         |
|                     |                               | アセロラ豆乳ゼリー(40g)      | 1個            | 大豆           |                     |                                    | 水             | 6.5            |                     |                     |                                 | 酒              | 1.04    |         |
|                     |                               | パン(125g)            | 1個            | 乳 小麦 大豆      |                     |                                    | 豆腐            | 32.5           | 大豆                  |                     |                                 | 砂糖             | 1.04    |         |
|                     |                               | 牛乳(200ml)           | 1本            | 乳            |                     |                                    | かまぼこ          | 9.1            |                     |                     |                                 | 濃口しょうゆ         | 1.04    | 小麦 大豆   |
|                     |                               | しゅうまい(1個18g)        | 2個            | 小麦 大豆 豚      |                     |                                    | 干しわかめ         | 0.39           |                     |                     |                                 | 玉ねぎ            | 58.5    |         |
|                     |                               | 豚肉                  | 32.5          | 豚            |                     |                                    | 玉ねぎ           | 26             |                     |                     |                                 | 白菜             | 65      |         |
|                     |                               | 土しょうが               | 0.65          | ごま           |                     |                                    | 青ねぎ           | 3.9            |                     |                     |                                 | 白ねぎ            | 13      |         |
|                     |                               | ごま油                 | 0.65          |              |                     |                                    | うるめ節          | 3.9            |                     |                     |                                 | 焼き豆腐           | 39      | 大豆      |
| E<br>8<br>日<br>(木)  | のりのつくだ煮                       | おろしにんにく             | 0.08          |              | E<br>14<br>日<br>(水) | 海そうサラダ                             | だし昆布          | 0.26           |                     | E<br>13<br>日<br>(火) | 小松菜たくあん                         | ふ              | 3.9     | 小麦      |
|                     |                               | 塩                   | 0.08          |              |                     |                                    | 淡口しょうゆ        | 3.25           | 小麦 大豆               |                     |                                 | 砂糖             | 5.2     |         |
|                     |                               | こしょう                | 0.07          |              |                     |                                    | 濃口しょうゆ        | 0.65           | 小麦 大豆               |                     |                                 | 濃口しょうゆ         | 9.1     | 小麦 大豆   |
|                     |                               | 酒                   | 1.3           |              |                     |                                    | 水             | 39             |                     |                     |                                 | 淡口しょうゆ         | 0.91    | 小麦 大豆   |
|                     |                               | 玉ねぎ                 | 32.5          |              |                     |                                    | はちみつ          | 1              |                     |                     |                                 | 小松菜            | 11      |         |
|                     |                               | にんじん                | 6.5           |              |                     |                                    | レモンゼリー        |                |                     |                     |                                 | きざみたくあん        | 5.5     | 大豆      |
|                     |                               | 干しいたけ               | 0.65          |              |                     |                                    |               |                |                     |                     |                                 | ちりめんじゃこ        | 5.5     |         |
|                     |                               | 白菜                  | 39            |              |                     |                                    |               |                |                     |                     |                                 | ごま油            | 0.33    | ごま      |
|                     |                               | チンゲン菜               | 6.5           |              |                     |                                    |               |                |                     |                     |                                 | 砂糖             | 0.55    |         |
|                     |                               | なるとかまぼこ             | 6.5           |              |                     |                                    |               |                |                     |                     |                                 | 濃口しょうゆ         | 0.22    | 小麦 大豆   |
| D<br>15<br>日<br>(木) | かきたまスープ                       | うずら卵                | 26            | 卵            | D<br>16<br>日<br>(金) | 減量ご飯<br>焼ききょうざ<br><br>チゲうどん        | 米(奈良市産)       | 90             | 乳                   | D<br>19<br>日<br>(月) | ご飯<br>牛乳<br>白身魚の<br>みそあんかけ      | 米(奈良市産)        | 110     |         |
|                     |                               | 春雨                  | 13            |              |                     |                                    | 牛乳(200ml)     | 1本             | 乳                   |                     |                                 | 牛乳(200ml)      | 1本      | 乳       |
|                     |                               | 中華スープ               | 2.21          | 小麦 ごま 大豆 鶏 豚 |                     |                                    | 焼ききょうざ(1個24g) | 2個             | 小麦 大豆               |                     |                                 | 白身魚の<br>みそあんかけ | 1切      | 小麦      |
|                     |                               | 濃口しょうゆ              | 0.65          | 小麦 大豆        |                     |                                    | うどん           | 71.5           | 小麦 豚                |                     |                                 | 揚げ油            | 3.5     | 大豆      |
|                     |                               | 淡口しょうゆ              | 2.6           | 小麦 大豆        |                     |                                    | 豚肉            | 19.5           | 豚                   |                     |                                 | 赤みそ            | 0.05    |         |
|                     |                               | かたくり粉               | 0.65          |              |                     |                                    | サラダ油          | 0.65           |                     |                     |                                 | 昆布粉            | 2.5     |         |
|                     |                               | しいたけのもどし汁           | 13            |              |                     |                                    | 酒             | 0.65           |                     |                     |                                 | 砂糖             | 2.5     |         |
|                     |                               | 水                   | 39            |              |                     |                                    | こしょう          | 0.04           | 大豆                  |                     |                                 | みりん            | 2.5     |         |
|                     |                               | のりのつくだ煮(8g)         | 1袋            | 小麦 大豆        |                     |                                    | ガーリック         | 0.04           |                     |                     |                                 | 酒              | 1.5     |         |
|                     |                               | E<br>16<br>日<br>(金) | かきたまスープ       | パン(125g)     |                     |                                    | 1個            | 乳 小麦 大豆        | E<br>15<br>日<br>(木) |                     |                                 | 昆布茶ふりかけ        | 米(奈良市産) | 110     |
| 牛乳(200ml)           | 1本                            |                     |               | 乳            | 牛乳(200ml)           | 1本                                 | 乳             | ひじきの炒め煮        |                     | 3.9                 |                                 |                |         |         |
| 揚げ油                 | 39                            |                     |               |              | うどん                 | 71.5                               | 小麦 豚          | ひじき            |                     | 3.9                 |                                 |                |         |         |
| ごぼう                 | 39                            |                     |               |              | 豚肉                  | 19.5                               | 豚             | サラダ油           |                     | 0.65                | 大豆                              |                |         |         |
| 穀物酢                 | 0.26                          |                     |               |              | サラダ油                | 0.65                               |               | 油揚げ            |                     | 7.8                 | 大豆                              |                |         |         |
| にんじん                | 6.5                           |                     |               |              | 酒                   | 0.65                               |               | にんじん           |                     | 6.5                 |                                 |                |         |         |
| ごまドレッシング            | 9.1                           |                     |               | 小麦 ごま 大豆     | こしょう                | 0.04                               | 大豆            | つきこんにやく        |                     | 6.5                 |                                 |                |         |         |
| ペーゴン                | 6.5                           |                     |               | 豚 卵          | ガーリック               | 0.04                               |               | うるめ節           |                     | 1.3                 |                                 |                |         |         |
| 卵                   | 39                            |                     |               |              | にんじん                | 13                                 |               | 濃口しょうゆ         |                     | 3.9                 | 小麦 大豆                           |                |         |         |
| 玉ねぎ                 | 26                            |                     |               |              | 玉ねぎ                 | 32.5                               |               | 砂糖             |                     | 2.6                 |                                 |                |         |         |
| にんじん                | 6.5                           |                     | 白菜            | 26           |                     | みりん                                | 0.65          |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
| 青ねぎ                 | 3.9                           |                     | にら            | 6.5          | 大豆 鶏 豚              | 水                                  | 13            |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
| コンソメ                | 2.08                          | 小麦 大豆 鶏             | 白菜キムチ         | 3.9          | 大豆 鶏 豚              | 厚揚げ                                | 15.6          | 大豆             |                     |                     |                                 |                |         |         |
| 淡口しょうゆ              | 0.65                          | 小麦 大豆               | 鶏がらスープ        | 2.6          | 小麦 ごま 大豆            | にんじん                               | 13            |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
| こしょう                | 0.04                          |                     | 中華スープ         | 2.6          |                     | 大根                                 | 26            |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
| かたくり粉               | 0.65                          |                     | キムチの素         | 3.9          |                     | ごぼう                                | 9.1           |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
| 水                   | 156                           |                     | 濃口しょうゆ        | 0.39         |                     | さといも                               | 13            |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     | 水             | 156          |                     | 干しいたけ                              | 0.65          |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     |               |              |                     | 青ねぎ(奈良市産)                          | 3.9           |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     |               |              |                     | うるめ節                               | 3.9           |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     |               |              |                     | 塩                                  | 0.13          |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     |               |              |                     | 淡口しょうゆ                             | 5.2           | 小麦 大豆          |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     |               |              |                     | みりん                                | 0.65          |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     |               |              |                     | しいたけのもどし汁                          | 13            |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     |               |              |                     | かたくり粉                              | 0.65          |                |                     |                     |                                 |                |         |         |
|                     |                               |                     |               |              |                     | 水                                  | 130           |                |                     |                     |                                 |                |         |         |

| 日                   | 献立名                              | 食品名              | 1人分(g)     | アレルギー          | 日                   | 献立名                                 | 食品名                | 1人分(g)    | アレルギー   | 日                   | 献立名                       | 食品名               | 1人分(g) | アレルギー   |              |
|---------------------|----------------------------------|------------------|------------|----------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------|-----------|---------|---------------------|---------------------------|-------------------|--------|---------|--------------|
| D<br>20<br>日<br>(火) | パン<br>牛乳<br>ポークチャップ              | パン(125g)         | 1個         | 乳 小麦 大豆        | D<br>21<br>日<br>(水) | ご飯<br>牛乳<br>豚肉の<br>柿ソース炒め           | 米(奈良市産)            | 110       |         | D<br>22<br>日<br>(木) | パン<br>牛乳<br>肉だんご<br>五目スープ | パン(125g)          | 1個     | 乳 小麦 大豆 |              |
|                     |                                  | 牛乳(200ml)        | 1本         | 乳              |                     |                                     | 牛乳(200ml)          | 1本        | 乳       |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | 豚肉               | 39         | 豚              |                     |                                     | 豚肉                 | 39        | 豚       |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | サラダ油             | 0.65       |                |                     |                                     | サラダ油               | 0.65      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | 玉ねぎ              | 45.5       |                |                     |                                     | 土しょうが              | 1.04      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | ほうれん草            | 6.5        |                |                     |                                     | おろしにんにく            | 0.07      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | トマトケチャップ         | 7.8        |                |                     |                                     | 玉ねぎ                | 45.5      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | 砂糖               | 1.04       |                |                     |                                     | にんじん               | 13        |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | トンカツソース          | 1.95       |                |                     |                                     | 濃口しょうゆ             | 4.55      | 小麦 大豆   |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | 塩                | 0.07       |                |                     |                                     | 柿ピューレ              | 2.6       |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| E<br>21<br>日<br>(水) | ポテトサラダ<br>キャベツのスープ               | じゃがいも            | 65         |                | E<br>20<br>日<br>(火) | ぎんぴらごぼう                             | みりん                | 1.95      |         | E<br>23<br>日<br>(金) | 大学芋                       | 塩                 | 0.07   |         |              |
|                     |                                  | にんじん             | 13         | 大豆             |                     |                                     | ごま油                | 0.39      | ごま      |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | ノンエッグマヨネーズ(10g)  | 1袋         | 大豆             |                     |                                     | 平天                 | 6.5       |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | ベーコン             | 6.5        | 豚              |                     |                                     | つきこんにやく            | 6.5       |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | キャベツ             | 32.5       |                |                     |                                     | 砂糖                 | 2.08      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | 玉ねぎ              | 39         |                |                     |                                     | 濃口しょうゆ             | 3.12      | 小麦 大豆   |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | にんじん             | 13         |                |                     |                                     | みりん                | 0.52      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | コンソメ             | 2.08       | 小麦 大豆 鶏        |                     |                                     | ごぼう                | 32.5      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | 淡口しょうゆ           | 0.39       | 小麦 大豆          |                     |                                     | にんじん               | 19.5      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | こしょう             | 0.01       |                |                     |                                     | ごま油                | 0.39      | ごま      |                     |                           |                   |        |         |              |
| 水                   | 143                              |                  | 平天         | 6.5            |                     |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| D<br>23<br>日<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>ピーンズカレー             | ベビーチーズ           | 1個         | 乳              | D<br>26<br>日<br>(月) | ごはん<br>豚肉と<br>大和まなの炒め物              | そうめん               | 7.8       | 小麦      | D<br>27<br>日<br>(火) | 胚芽パン<br>牛乳<br>チキンチゲツド     | 胚芽パン(125g)        | 1個     | 乳 小麦 大豆 |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 油揚げ                | 6.5       | 大豆      |                     |                           | 牛乳(200ml)         | 1本     | 乳       |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | かまぼこ               | 6.5       |         |                     |                           | チキンチゲツド(1個20g)    | 3個     | 大豆 鶏    |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 玉ねぎ                | 32.5      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 青ねぎ                | 3.9       |         |                     |                           | 切り干し大根の<br>ツナマヨ炒め | ベーコン   | 3.9     | 豚            |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | うるめ節               | 3.9       |         |                     |                           | 切り干し大根            | 6.5    |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | だし昆布               | 0.26      |         |                     |                           | にんじん              | 6.5    |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 淡口しょうゆ             | 3.25      | 小麦 大豆   |                     |                           | まぐろ油漬             | 6.5    |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 塩                  | 0.13      |         |                     |                           | 白ごま               | 0.65   | ごま      |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 175.5              |           | 水       |                     |                           | 6.5               | ごま     |         |              |
| E<br>22<br>日<br>(木) | ごはん<br>牛乳<br>ピーンズカレー             | 水                | 143        |                | E<br>26<br>日<br>(月) | 根菜の煮物                               | ミニがんも              | 26        | 大豆      | E<br>28<br>日<br>(水) | 米粉マカロニの<br>ミネストローネ        | 揚げ油               |        |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | ごぼう                | 13        |         |                     |                           | ベーコン              | 6.5    | 豚       |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | こんにやく              | 13        |         |                     |                           | 切り干し大根            | 6.5    |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | にんじん               | 19.5      |         |                     |                           | にんじん              | 6.5    |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | サラダ油               | 0.39      |         |                     |                           | まぐろ油漬             | 6.5    |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | うるめ節               | 1.3       |         |                     |                           | 白ごま               | 0.65   | ごま      |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 酒                  | 1.95      |         |                     |                           | すりごま              | 0.65   | ごま      |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 濃口しょうゆ             | 5.2       | 小麦 大豆   |                     |                           | 濃口しょうゆ            | 0.65   | 小麦 大豆   |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | みりん                | 1.95      |         |                     |                           | ノンエッグマヨネーズ        | 6.5    | 大豆      |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 砂糖                 | 2.6       |         |                     |                           | 水                 | 143    |         |              |
| E<br>22<br>日<br>(木) | ごはん<br>牛乳<br>ピーンズカレー             | 湯                | 45.5       |                | E<br>26<br>日<br>(月) | ほうれん草とふの<br>みそ汁                     | 水                  | 39        |         | E<br>28<br>日<br>(水) | ヨーグルト                     | ヨーグルト(70g)        | 1個     | 乳       |              |
|                     |                                  | トマトケチャップ         | 2.6        |                |                     |                                     | ふ                  | 1.04      | 小麦      |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | 濃口しょうゆ           | 0.78       | 小麦 大豆          |                     |                                     | 油揚げ                | 7.8       | 大豆      |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | ウスターソース          | 3.25       |                |                     |                                     | 玉ねぎ                | 39        |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | ヨーグルト            | 2.6        | 乳              |                     |                                     | にんじん               | 6.5       |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | 水                | 39         |                |                     |                                     | ほうれん草              | 13        |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | キャベツ             | 5.2        |                |                     |                                     | 干しわかめ              | 0.39      |         |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | にんじん             | 6.5        |                |                     |                                     | うるめ節               | 4.29      | 大豆      |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | ホールコーン           | 6.5        |                |                     |                                     | みそ                 | 9.1       | 大豆      |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  | コールスロートレッシング     | 9.1        |                |                     |                                     | 白みそ                | 1.3       | 大豆      |                     |                           |                   |        |         |              |
| D<br>28<br>日<br>(水) | ごはん<br>牛乳<br>にじんのかんろ煮<br>きのこご飯の具 | 棒ソーゼージ           | 1本         | 小麦 かに<br>さけ 大豆 | D<br>29<br>日<br>(木) | みかん<br>パン<br>牛乳<br>ハンバーグの<br>ケチャップ煮 | みかん(80g)           | 1個        | 乳 小麦 大豆 | D<br>30<br>日<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>ビビンバ         | 米(奈良市産)           | 110    |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | パン(125g)           | 1個        | 乳 小麦 大豆 |                     |                           | 牛乳(200ml)         | 1本     | 乳       |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 牛乳(200ml)          | 1本        | 乳       |                     |                           | 豚肉                | 39     | 豚       |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | ハンバーグ(かぼちゃ 60g)    | 1個        | 大豆 鶏 豚  |                     |                           | ごま油               | 0.65   | ごま      |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | トマトケチャップ           | 4         |         |                     |                           | 酒                 | 0.78   |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | トマトペースト            | 5         |         |                     |                           | ガーリック             | 0.03   | 大豆      |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | ウスターソース            | 2.5       |         |                     |                           | ほうれん草             | 32.5   |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 砂糖                 | 0.25      |         |                     |                           | にんじん              | 13     |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 洋がらし               | 0.02      |         |                     |                           | 太もやし              | 19.5   |         |              |
|                     |                                  |                  |            |                |                     |                                     | 水                  | 20        |         |                     |                           | 砂糖                | 3.25   |         |              |
| E<br>27<br>日<br>(火) | ごはん<br>牛乳<br>にじんのかんろ煮<br>きのこご飯の具 | ハンバーグの<br>ケチャップ煮 | キャベツ       | 5.2            |                     | E<br>30<br>日<br>(金)                 | ポイルサラダ<br>グラムチャウダー | みりん       | 13      |                     | E<br>29<br>日<br>(木)       | トックスープ            | ベーコン   | 19.5    |              |
|                     |                                  |                  | にんじん       | 13             |                     |                                     |                    | にんじん      | 13      |                     |                           |                   | 豆腐     | 6.5     | 豚            |
|                     |                                  |                  | ホールコーン     | 6.5            |                     |                                     |                    | ホールコーン    | 6.5     |                     |                           |                   | 白菜     | 32.5    | 大豆           |
|                     |                                  |                  | ナムルドレッシング  | 9.1            | 小麦 小麦 大豆 鶏 豚        |                                     |                    | ナムルドレッシング | 9.1     |                     |                           |                   | にんじん   | 6.5     |              |
|                     |                                  |                  | ベーコン       | 6.5            |                     |                                     |                    | ベーコン      | 6.5     |                     |                           |                   | 中華スープ  | 2.21    | 小麦 小麦 大豆 鶏 豚 |
|                     |                                  |                  | あさり        | 13             |                     |                                     |                    | あさり       | 13      |                     |                           |                   | 塩      | 0.07    |              |
|                     |                                  |                  | 白ぶどう酒      | 0.65           |                     |                                     |                    | 白ぶどう酒     | 0.65    |                     |                           |                   | 水      | 143     |              |
|                     |                                  |                  | 玉ねぎ        | 32.5           |                     |                                     |                    | 玉ねぎ       | 32.5    |                     |                           |                   | 揚げ油    |         |              |
|                     |                                  |                  | にんじん       | 13             |                     |                                     |                    | にんじん      | 13      |                     |                           |                   |        |         |              |
|                     |                                  |                  | じゃがいも      | 5.2            |                     |                                     |                    | じゃがいも     | 5.2     |                     |                           |                   |        |         |              |
| 白いんげん豆ペースト          | 19.5                             |                  | 白いんげん豆ペースト | 19.5           | 小麦 大豆 鶏             |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| コンソメ                | 1.95                             |                  | コンソメ       | 1.95           |                     |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| 塩                   | 0.26                             |                  | 塩          | 0.26           |                     |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| こしょう                | 0.04                             |                  | こしょう       | 0.04           |                     |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| 上新粉                 | 2.6                              |                  | 上新粉        | 2.6            |                     |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| 牛乳                  | 52                               | 乳                | 牛乳         | 52             | 乳                   |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| 脱脂粉乳                | 3.9                              | 乳                | 脱脂粉乳       | 3.9            | 乳                   |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| バター                 | 1.3                              | 乳                | バター        | 1.3            | 乳                   |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |
| 水                   | 39                               |                  | 水          | 39             |                     |                                     |                    |           |         |                     |                           |                   |        |         |              |