



令和6年度

曜日	月 2・30	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21																																																																																																																																																																																																																																																												
屋食	チンジャオロース わかめサラダ スープ	和風ハンバーグ(3日) お月見ハンバーグ(17日) ポイル野菜・みそ汁	西京焼き じゃが芋のごま和え すまし汁	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁	パン カレーシチュー フレンチサラダ	わかめごはん 厚揚げのみそ炒め すまし汁																																																																																																																																																																																																																																																												
おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 クッキー	牛乳 ピザパン	シャーベット	牛乳 クレープもち	牛乳 せんべい																																																																																																																																																																																																																																																												
	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>豚肉・竹の子</td><td>45・10</td></tr> <tr><td>ビーマン・酒</td><td>8・3</td></tr> <tr><td>片栗粉・鶏ガラ</td><td>3・0.5</td></tr> <tr><td>さとう・しょうゆ</td><td>0.8・2</td></tr> <tr><td>酒・しょうが</td><td>3・0.5</td></tr> <tr><td>にんにく・ごま油</td><td>0.1・1</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>きやべつ・コーン</td><td>25・8</td></tr> <tr><td>きゅうり・人参</td><td>8・5</td></tr> <tr><td>しょうゆ・酢</td><td>3・1.5</td></tr> <tr><td>さとう・油</td><td>1.5・0.5</td></tr> <tr><td>豆腐・卵</td><td>35・25</td></tr> <tr><td>ねぎ・鶏ガラ</td><td>3・1.5</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>100</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>30</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>9・0.2</td></tr> <tr><td>さとう・寒天</td><td>15・15</td></tr> <tr><td>みかん缶・パイン缶</td><td>15・15</td></tr> <tr><td>もも缶・バナナ</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	豚肉・竹の子	45・10	ビーマン・酒	8・3	片栗粉・鶏ガラ	3・0.5	さとう・しょうゆ	0.8・2	酒・しょうが	3・0.5	にんにく・ごま油	0.1・1	わかめ	0.5	きやべつ・コーン	25・8	きゅうり・人参	8・5	しょうゆ・酢	3・1.5	さとう・油	1.5・0.5	豆腐・卵	35・25	ねぎ・鶏ガラ	3・1.5	煮干	100	牛乳	30	牛乳	9・0.2	さとう・寒天	15・15	みかん缶・パイン缶	15・15	もも缶・バナナ		<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>合ひき肉・玉ねぎ</td><td>40・25</td></tr> <tr><td>パン粉・牛乳</td><td>5・3</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>1</td></tr> <tr><td>しょうゆ・ざらめ</td><td>2.3・1.5</td></tr> <tr><td>片栗粉・塩</td><td>0.7・0.7</td></tr> <tr><td>うずら卵(17日)</td><td>12</td></tr> <tr><td>人参・塩</td><td>20・0.1</td></tr> <tr><td>ざらめ・ブロッコリー</td><td>4・20</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>15</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>100</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>20</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>バター</td><td>3・5</td></tr> <tr><td>卵・さとう</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	合ひき肉・玉ねぎ	40・25	パン粉・牛乳	5・3	スキムミルク	1	しょうゆ・ざらめ	2.3・1.5	片栗粉・塩	0.7・0.7	うずら卵(17日)	12	人参・塩	20・0.1	ざらめ・ブロッコリー	4・20	きやべつ	30	しめじ	15	わかめ	0.3	みそ	6	かつおだし	120	煮干	100	牛乳	100	小麦粉	20	ベーキングパウダー	0.3	バター	3・5	卵・さとう		<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>さわら・みそ</td><td>50・6</td></tr> <tr><td>みりん・酒</td><td>3・3</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>35</td></tr> <tr><td>小松菜・ごま</td><td>20・3</td></tr> <tr><td>さとう・しょうゆ</td><td>1・2.5</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>4</td></tr> <tr><td>はんぺん・人参</td><td>10・8</td></tr> <tr><td>ねぎ・しょうゆ</td><td>3・1</td></tr> <tr><td>塩・昆布・かつおだし</td><td>0.2・150</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>100</td></tr> <tr><td>強力粉・小麦粉</td><td>18・4</td></tr> <tr><td>さとう・塩</td><td>1・0.2</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>1</td></tr> <tr><td>ウインナー・玉ねぎ</td><td>7・10</td></tr> <tr><td>コーン・ピーマン</td><td>5・3</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>8</td></tr> <tr><td>油・チーズ</td><td>0.3・8</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	さわら・みそ	50・6	みりん・酒	3・3	じゃが芋	35	小松菜・ごま	20・3	さとう・しょうゆ	1・2.5	昆布・かつおだし	4	はんぺん・人参	10・8	ねぎ・しょうゆ	3・1	塩・昆布・かつおだし	0.2・150	煮干	100	強力粉・小麦粉	18・4	さとう・塩	1・0.2	スキムミルク	0.7	マーガリン	1	ウインナー・玉ねぎ	7・10	コーン・ピーマン	5・3	トマトケチャップ	8	油・チーズ	0.3・8	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>55</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>マカロニ</td><td>10</td></tr> <tr><td>ハム</td><td>10</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>6</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>35</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>100</td></tr> <tr><td>シャーベット</td><td>110</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	鶏肉	55	さとう	2.4	しょうゆ	2.4	片栗粉	0.8	マカロニ	10	ハム	10	きゅうり	10	人参	5	マヨネーズ	6	じゃが芋	35	玉ねぎ	20	わかめ	0.3	みそ	6	かつおだし	120	煮干	100	シャーベット	110	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>強力粉</td><td>35</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>塩・さとう</td><td>0.5・2.2</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>27</td></tr> <tr><td>豚肉・玉ねぎ</td><td>30・50</td></tr> <tr><td>人参・じゃが芋</td><td>10・40</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>10</td></tr> <tr><td>カレーウ</td><td>10</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>8</td></tr> <tr><td>牛乳・油</td><td>30・0.3</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>りんご</td><td>10</td></tr> <tr><td>酢・油</td><td>3・1</td></tr> <tr><td>さとう・塩</td><td>0.5・0.1</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>12</td></tr> <tr><td>白玉粉</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td></tr> <tr><td>卵・さとう</td><td>4.7・5</td></tr> <tr><td>小麦粉・牛乳</td><td>2・20</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	強力粉	35	マーガリン	3.5	塩・さとう	0.5・2.2	スキムミルク	0.9	牛乳	27	豚肉・玉ねぎ	30・50	人参・じゃが芋	10・40	ブロッコリー	10	カレーウ	10	スキムミルク	8	牛乳・油	30・0.3	きやべつ	30	きゅうり	10	りんご	10	酢・油	3・1	さとう・塩	0.5・0.1	牛乳	100	小麦粉	12	白玉粉	3.6	さとう	2	卵・さとう	4.7・5	小麦粉・牛乳	2・20	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>50</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>しらず干し</td><td>5</td></tr> <tr><td>人参・ざらめ</td><td>7・1.6</td></tr> <tr><td>しょうゆ・油</td><td>2.5・3</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>30</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>25</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>3</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>3</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>酒・油</td><td>0.7・0.5</td></tr> <tr><td>そうめん・ねぎ</td><td>12・3</td></tr> <tr><td>わかめ・塩</td><td>0.3・0.2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>150</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>せんべい</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	50	わかめ	0.8	しらず干し	5	人参・ざらめ	7・1.6	しょうゆ・油	2.5・3	厚揚げ	30	豚肉	30	人参	10	ピーマン	5	玉ねぎ	25	きやべつ	30	みそ	3	ざらめ	3	しょうゆ	2	みりん	0.7	酒・油	0.7・0.5	そうめん・ねぎ	12・3	わかめ・塩	0.3・0.2	しょうゆ	1	昆布・かつおだし	150	牛乳	100	せんべい	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																	
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																	
豚肉・竹の子	45・10																																																																																																																																																																																																																																																																	
ビーマン・酒	8・3																																																																																																																																																																																																																																																																	
片栗粉・鶏ガラ	3・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう・しょうゆ	0.8・2																																																																																																																																																																																																																																																																	
酒・しょうが	3・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
にんにく・ごま油	0.1・1																																																																																																																																																																																																																																																																	
わかめ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
きやべつ・コーン	25・8																																																																																																																																																																																																																																																																	
きゅうり・人参	8・5																																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ・酢	3・1.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう・油	1.5・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
豆腐・卵	35・25																																																																																																																																																																																																																																																																	
ねぎ・鶏ガラ	3・1.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
煮干	100																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳	30																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳	9・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう・寒天	15・15																																																																																																																																																																																																																																																																	
みかん缶・パイン缶	15・15																																																																																																																																																																																																																																																																	
もも缶・バナナ																																																																																																																																																																																																																																																																		
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																	
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																	
合ひき肉・玉ねぎ	40・25																																																																																																																																																																																																																																																																	
パン粉・牛乳	5・3																																																																																																																																																																																																																																																																	
スキムミルク	1																																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ・ざらめ	2.3・1.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
片栗粉・塩	0.7・0.7																																																																																																																																																																																																																																																																	
うずら卵(17日)	12																																																																																																																																																																																																																																																																	
人参・塩	20・0.1																																																																																																																																																																																																																																																																	
ざらめ・ブロッコリー	4・20																																																																																																																																																																																																																																																																	
きやべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																	
しめじ	15																																																																																																																																																																																																																																																																	
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																	
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																	
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																	
煮干	100																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																	
小麦粉	20																																																																																																																																																																																																																																																																	
ベーキングパウダー	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																	
バター	3・5																																																																																																																																																																																																																																																																	
卵・さとう																																																																																																																																																																																																																																																																		
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																	
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																	
さわら・みそ	50・6																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん・酒	3・3																																																																																																																																																																																																																																																																	
じゃが芋	35																																																																																																																																																																																																																																																																	
小松菜・ごま	20・3																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう・しょうゆ	1・2.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
昆布・かつおだし	4																																																																																																																																																																																																																																																																	
はんぺん・人参	10・8																																																																																																																																																																																																																																																																	
ねぎ・しょうゆ	3・1																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩・昆布・かつおだし	0.2・150																																																																																																																																																																																																																																																																	
煮干	100																																																																																																																																																																																																																																																																	
強力粉・小麦粉	18・4																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう・塩	1・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																	
スキムミルク	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																	
マーガリン	1																																																																																																																																																																																																																																																																	
ウインナー・玉ねぎ	7・10																																																																																																																																																																																																																																																																	
コーン・ピーマン	5・3																																																																																																																																																																																																																																																																	
トマトケチャップ	8																																																																																																																																																																																																																																																																	
油・チーズ	0.3・8																																																																																																																																																																																																																																																																	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																	
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																	
鶏肉	55																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																	
片栗粉	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																	
マカロニ	10																																																																																																																																																																																																																																																																	
ハム	10																																																																																																																																																																																																																																																																	
きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																	
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																	
マヨネーズ	6																																																																																																																																																																																																																																																																	
じゃが芋	35																																																																																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																																	
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																	
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																	
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																	
煮干	100																																																																																																																																																																																																																																																																	
シャーベット	110																																																																																																																																																																																																																																																																	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																	
強力粉	35																																																																																																																																																																																																																																																																	
マーガリン	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩・さとう	0.5・2.2																																																																																																																																																																																																																																																																	
スキムミルク	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳	27																																																																																																																																																																																																																																																																	
豚肉・玉ねぎ	30・50																																																																																																																																																																																																																																																																	
人参・じゃが芋	10・40																																																																																																																																																																																																																																																																	
ブロッコリー	10																																																																																																																																																																																																																																																																	
カレーウ	10																																																																																																																																																																																																																																																																	
スキムミルク	8																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳・油	30・0.3																																																																																																																																																																																																																																																																	
きやべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																	
きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																	
りんご	10																																																																																																																																																																																																																																																																	
酢・油	3・1																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう・塩	0.5・0.1																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																	
小麦粉	12																																																																																																																																																																																																																																																																	
白玉粉	3.6																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	2																																																																																																																																																																																																																																																																	
卵・さとう	4.7・5																																																																																																																																																																																																																																																																	
小麦粉・牛乳	2・20																																																																																																																																																																																																																																																																	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																	
米	50																																																																																																																																																																																																																																																																	
わかめ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																	
しらず干し	5																																																																																																																																																																																																																																																																	
人参・ざらめ	7・1.6																																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ・油	2.5・3																																																																																																																																																																																																																																																																	
厚揚げ	30																																																																																																																																																																																																																																																																	
豚肉	30																																																																																																																																																																																																																																																																	
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																	
ピーマン	5																																																																																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	25																																																																																																																																																																																																																																																																	
きやべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																	
みそ	3																																																																																																																																																																																																																																																																	
ざらめ	3																																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																	
酒・油	0.7・0.5																																																																																																																																																																																																																																																																	
そうめん・ねぎ	12・3																																																																																																																																																																																																																																																																	
わかめ・塩	0.3・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																	
昆布・かつおだし	150																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																	
せんべい																																																																																																																																																																																																																																																																		

曜日	月 9	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28																																																																																																																																																																																																																																																						
屋食	魚の幽庵焼き きゅうりとひじきのごまサラダ みそ汁	ピカタ いんげんのソテー みそ汁	ハヤシライス パイナップル和え ぶどうゼリー	フィッシュキャラット ジャーマンポテト スープ	からあげ 土佐和え すまし汁	ツナ炒飯 麻婆なす スープ																																																																																																																																																																																																																																																						
おやつ	牛乳 ココアいろいろ	牛乳 ひまわりパイ	牛乳 梨	アイスクリーム ビスケット	牛乳 さつま芋スティックパン	牛乳 ビスコ																																																																																																																																																																																																																																																						
	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>さば</td><td>50</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td></tr> <tr><td>レモン</td><td>1</td></tr> <tr><td>きゅうり・ひじき</td><td>20・3.5</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>10</td></tr> <tr><td>しょうゆ・みりん</td><td>2・2</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>5</td></tr> <tr><td>ごま・しょうゆ</td><td>1.3・2.4</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>35</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>100</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>小麦粉・さとう</td><td>10・10</td></tr> <tr><td>牛乳・ココア</td><td>28・1.2</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	さば	50	しょうゆ	1	みりん	2	酒	1	レモン	1	きゅうり・ひじき	20・3.5	昆布・かつおだし	10	しょうゆ・みりん	2・2	マヨネーズ	5	ごま・しょうゆ	1.3・2.4	かぼちゃ	35	玉ねぎ	20	わかめ	0.3	みそ	6	かつおだし	120	煮干	100	牛乳	100	小麦粉・さとう	10・10	牛乳・ココア	28・1.2	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>40</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3</td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>3</td></tr> <tr><td>卵・パセリ</td><td>10・0.2</td></tr> <tr><td>いんげん</td><td>30</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>10</td></tr> <tr><td>油・塩</td><td>1.5・0.2</td></tr> <tr><td>なす</td><td>15</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>8</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>3</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>100</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>ぎょうざの皮</td><td>15</td></tr> <tr><td>かぼちゃ・さとう</td><td>30・3</td></tr> <tr><td>バター・油</td><td>2・3</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	豚肉	40	しょうが	1	しょうゆ	2.4	小麦粉	3	粉チーズ	3	卵・パセリ	10・0.2	いんげん	30	コーン	10	油・塩	1.5・0.2	なす	15	油揚げ	8	ねぎ	3	みそ	6	かつおだし	120	煮干	100	牛乳	100	ぎょうざの皮	15	かぼちゃ・さとう	30・3	バター・油	2・3	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>60</td></tr> <tr><td>合ひき肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>80</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>30</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>3</td></tr> <tr><td>ハヤシルウ</td><td>18</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>パイナップル</td><td>15</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>30</td></tr> <tr><td>ぶどうジュース</td><td>60</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>アガー</td><td>1</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>梨</td><td>60</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	60	合ひき肉	30	玉ねぎ	80	人参	10	じゃが芋	30	グリーンピース	3	ハヤシルウ	18	油	0.3	パイナップル	15	きゅうり	30	ぶどうジュース	60	さとう	3	アガー	1	牛乳	100	梨	60	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>ホキ</td><td>50</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>5</td></tr> <tr><td>ヨーグルト</td><td>4</td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>50</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>13</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>1</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>きやべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>15</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>75</td></tr> <tr><td>アイスクリーム</td><td></td></tr> <tr><td>ビスケット</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	ホキ	50	人参	10	マヨネーズ	5	ヨーグルト	4	粉チーズ	1.7	しょうゆ	0.5	パセリ	0.5	じゃが芋	50	玉ねぎ	20	ベーコン	13	マーガリン	1	コンソメ	0.3	きやべつ	30	もやし	15	わかめ	0.3	コンソメ	1.5	煮干	75	アイスクリーム		ビスケット		<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>鶏肉・人参</td><td>45・8.8</td></tr> <tr><td>干しいたげ・しょうが</td><td>0.5・1</td></tr> <tr><td>ごま・卵</td><td>2・8</td></tr> <tr><td>片栗粉・しょうゆ</td><td>10・3</td></tr> <tr><td>青のり・油</td><td>1・3</td></tr> <tr><td>きやべつ・小松菜</td><td>35・10</td></tr> <tr><td>人参・花かつお</td><td>5・0.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ・昆布だし</td><td>2・0.8</td></tr> <tr><td>麩・かまぼこ</td><td>3・6</td></tr> <tr><td>わかめ・しょうゆ</td><td>0.3・1</td></tr> <tr><td>塩・昆布・かつおだし</td><td>0.2・150</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>100</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>強力粉・塩</td><td>20・0.3</td></tr> <tr><td>さとう・牛乳</td><td>2.8・8</td></tr> <tr><td>マーガリン・さつま芋</td><td>2・118</td></tr> <tr><td>バター・さとう</td><td>1.8・2.2</td></tr> <tr><td>牛乳・黒ごま</td><td>3・0.3</td></tr> <tr><td>卵・さとう</td><td>0.8・0.8</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	鶏肉・人参	45・8.8	干しいたげ・しょうが	0.5・1	ごま・卵	2・8	片栗粉・しょうゆ	10・3	青のり・油	1・3	きやべつ・小松菜	35・10	人参・花かつお	5・0.5	しょうゆ・昆布だし	2・0.8	麩・かまぼこ	3・6	わかめ・しょうゆ	0.3・1	塩・昆布・かつおだし	0.2・150	煮干	100	牛乳	100	強力粉・塩	20・0.3	さとう・牛乳	2.8・8	マーガリン・さつま芋	2・118	バター・さとう	1.8・2.2	牛乳・黒ごま	3・0.3	卵・さとう	0.8・0.8	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>g</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米・ツナ</td><td>45・10</td></tr> <tr><td>レタス</td><td>5</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>2</td></tr> <tr><td>バター</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>鶏ガラ</td><td>1</td></tr> <tr><td>なす</td><td>60</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>6</td></tr> <tr><td>人参</td><td>12</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>35</td></tr> <tr><td>油・ざらめ</td><td>0.5・3.6</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>鶏ガラ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>10</td></tr> <tr><td>ウインナー</td><td>5</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>5</td></tr> <tr><td>鶏ガラ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>ビスコ</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米・ツナ	45・10	レタス	5	玉ねぎ	5	マヨネーズ	2	バター	2	しょうゆ	1	鶏ガラ	1	なす	60	ごぼう	6	人参	12	豚ひき肉	35	油・ざらめ	0.5・3.6	しょうゆ	4.8	みりん	1.2	片栗粉	3.6	鶏ガラ	0.5	チンゲン菜	10	ウインナー	5	コーン	5	鶏ガラ	1.5	牛乳	100	ビスコ	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																											
米	45																																																																																																																																																																																																																																																											
さば	50																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	2																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	1																																																																																																																																																																																																																																																											
レモン	1																																																																																																																																																																																																																																																											
きゅうり・ひじき	20・3.5																																																																																																																																																																																																																																																											
昆布・かつおだし	10																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ・みりん	2・2																																																																																																																																																																																																																																																											
マヨネーズ	5																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま・しょうゆ	1.3・2.4																																																																																																																																																																																																																																																											
かぼちゃ	35																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																											
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																											
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																											
煮干	100																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																											
小麦粉・さとう	10・10																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳・ココア	28・1.2																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																											
米	45																																																																																																																																																																																																																																																											
豚肉	40																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうが	1																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																											
小麦粉	3																																																																																																																																																																																																																																																											
粉チーズ	3																																																																																																																																																																																																																																																											
卵・パセリ	10・0.2																																																																																																																																																																																																																																																											
いんげん	30																																																																																																																																																																																																																																																											
コーン	10																																																																																																																																																																																																																																																											
油・塩	1.5・0.2																																																																																																																																																																																																																																																											
なす	15																																																																																																																																																																																																																																																											
油揚げ	8																																																																																																																																																																																																																																																											
ねぎ	3																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																											
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																											
煮干	100																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																											
ぎょうざの皮	15																																																																																																																																																																																																																																																											
かぼちゃ・さとう	30・3																																																																																																																																																																																																																																																											
バター・油	2・3																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																											
米	60																																																																																																																																																																																																																																																											
合ひき肉	30																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	80																																																																																																																																																																																																																																																											
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃが芋	30																																																																																																																																																																																																																																																											
グリーンピース	3																																																																																																																																																																																																																																																											
ハヤシルウ	18																																																																																																																																																																																																																																																											
油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																											
パイナップル	15																																																																																																																																																																																																																																																											
きゅうり	30																																																																																																																																																																																																																																																											
ぶどうジュース	60																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう	3																																																																																																																																																																																																																																																											
アガー	1																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																											
梨	60																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																											
米	45																																																																																																																																																																																																																																																											
ホキ	50																																																																																																																																																																																																																																																											
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																											
マヨネーズ	5																																																																																																																																																																																																																																																											
ヨーグルト	4																																																																																																																																																																																																																																																											
粉チーズ	1.7																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																											
パセリ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃが芋	50																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																											
ベーコン	13																																																																																																																																																																																																																																																											
マーガリン	1																																																																																																																																																																																																																																																											
コンソメ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																											
きやべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																											
もやし	15																																																																																																																																																																																																																																																											
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																											
コンソメ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																											
煮干	75																																																																																																																																																																																																																																																											
アイスクリーム																																																																																																																																																																																																																																																												
ビスケット																																																																																																																																																																																																																																																												
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																											
米	45																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏肉・人参	45・8.8																																																																																																																																																																																																																																																											
干しいたげ・しょうが	0.5・1																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま・卵	2・8																																																																																																																																																																																																																																																											
片栗粉・しょうゆ	10・3																																																																																																																																																																																																																																																											
青のり・油	1・3																																																																																																																																																																																																																																																											
きやべつ・小松菜	35・10																																																																																																																																																																																																																																																											
人参・花かつお	5・0.5																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ・昆布だし	2・0.8																																																																																																																																																																																																																																																											
麩・かまぼこ	3・6																																																																																																																																																																																																																																																											
わかめ・しょうゆ	0.3・1																																																																																																																																																																																																																																																											
塩・昆布・かつおだし	0.2・150																																																																																																																																																																																																																																																											
煮干	100																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																											
強力粉・塩	20・0.3																																																																																																																																																																																																																																																											
さとう・牛乳	2.8・8																																																																																																																																																																																																																																																											
マーガリン・さつま芋	2・118																																																																																																																																																																																																																																																											
バター・さとう	1.8・2.2																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳・黒ごま	3・0.3																																																																																																																																																																																																																																																											
卵・さとう	0.8・0.8																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																											
米・ツナ	45・10																																																																																																																																																																																																																																																											
レタス	5																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																											
マヨネーズ	2																																																																																																																																																																																																																																																											
バター	2																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏ガラ	1																																																																																																																																																																																																																																																											
なす	60																																																																																																																																																																																																																																																											
ごぼう	6																																																																																																																																																																																																																																																											
人参	12																																																																																																																																																																																																																																																											
豚ひき肉	35																																																																																																																																																																																																																																																											
油・ざらめ	0.5・3.6																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	4.8																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1.2																																																																																																																																																																																																																																																											
片栗粉	3.6																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏ガラ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																											
チンゲン菜	10																																																																																																																																																																																																																																																											
ウインナー	5																																																																																																																																																																																																																																																											
コーン	5																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏ガラ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																											
ビスコ																																																																																																																																																																																																																																																												

**9月17日(火)はお月見の日**

お月見とは、お団子やお餅、ススキや里芋などを  
お供えて、十五夜のお月様を眺めることを言います。  
十五夜とは一番きれいに満月が見える日の事で毎年、日にち  
が変わります。お月見によく食べられる料理は、月見うどん・  
そば・月見バーガー、月見つくねなど、卵の黄身を満月に  
見立てた物があります。お月見には『秋の収穫に感謝』の意味  
があり、秋が旬の食材を使ったさつま芋ご飯、炊き込みご飯、  
栗ご飯などもあげられます。また、秋が旬の果物  
(ぶどう・いちじく・梨)もデザートに最適です。  
秋の味覚を堪能し、お月見を楽しみましょう。

**お月見ハンバーグ(4人分)**

材料:合ひき肉-160g 玉ねぎ-1/2玉 パン粉-大さじ7  
スキムミルク-小さじ2 牛乳-大さじ1  
塩-ひとつまみ しょうゆ-大さじ1/2  
ざらめ-小さじ1 片栗粉-小さじ1 うずら卵-4個

作り方:①ボールに合ひき肉・すりおろした玉ねぎ・パン粉・スキム  
ミルク・牛乳・塩を加えてよくこねる。  
②①を4等分にし、空気を抜くように小判型に丸める。  
真ん中にくぼみを入れ、その中にうずら卵を割ってのせる。  
③フライパンで中まで火が通るように焼く。  
④焼き上がったらハンバーグお皿に盛り、フライパンは  
洗わずにしょうゆ・ざらめを入れ水で味を  
調えたら、水溶性片栗粉を加える。  
⑤ハンバーグにたれをかけて完成。