

2023年 9月12日(火)		2023年 9月13日(水)		2023年 9月14日(木)		2023年 9月15日(金)		2023年 9月19日(火)		2023年 9月20日(水)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【飲むヨーグルト】	147	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★飲むヨーグルト		★牛乳	
【はいがごはん】	309	【ピリ辛丼】	457	【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【ごはん】	309	【はいがごはん】	309
はいがまい				はいがまい		はいがまい		おおさかさんまい		はいがまい	
【みそカツ】	230	はいがまい		【鯖の味噌煮】	183	【豚肉のおろししょうゆかけ】		【あじつけのり】	5	【豚肉と厚揚げの中華炒め】	185
豚ひれ		(具)						あじつけのり			
食塩		豚肉		まさば		豚肉		【鶏の塩麹いため】	218	豚肉	
白こしょう		酒		米みそ(淡色辛みそ)		酒				こいくちしょうゆ	
★たまご		玉葱		しょうが		玉葱		鶏肉		酒	
薄力粉		にんじん		上白糖		食塩		塩麹		しょうが	
水		青ピーマン		黒砂糖		だいこんおろし(冷)		酒		にんにく	
パン粉(乾燥)		綿実油		酒		葉ねぎ		食塩		綿実油	
綿実油		しょうが		本みりん		本みりん		綿実油		★厚揚げ	
八丁味噌		にんにく		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		フロッコリー(冷凍)		はくさい	
赤みそ		トウバンジャン		水		ゆず(果汁、生)		ぶなしめじ		にんじん	
上白糖		上白糖		【かぼちゃのあまみつけ】	51	【高野豆腐の煮つけ】	122	玉葱		干し椎茸	
本みりん		こしょう混合		西洋かぼちゃ		★高野豆腐		赤ピーマン		玉葱	
水		こいくちしょうゆ		食塩		にんじん		キャベツ		こいくちしょうゆ	
【大根のすまし汁】	44	赤だし味噌		上白糖		干し椎茸		しょうが		本みりん	
★木綿豆腐		かたくり粉		こいくちしょうゆ		グリーンピース(冷凍)		ガーリックパウダー		上白糖	
だいこん		水		水		綿実油		三温糖		中華だし	
玉葱		【中華スープ】	88	【けんちん汁】	78	上白糖		こいくちしょうゆ		水	
にんじん		★ワンタン		鶏肉		食塩		かたくり粉		かたくり粉	
えのきたけ		はくさい		★木綿豆腐		うすくちしょうゆ		綿実油			69
根みつば		もやし(細)		だいこん		削り節・昆布だし		【切干大根のみそ汁】	74	【青菜のスープ】	
食塩		にら		にんじん		【おつゆふのみそ汁】	60	★油揚げ		鶏肉	
うすくちしょうゆ		干し椎茸		さといも		おつゆふ		葉ねぎ		チンゲンツアイ	
昆布だし		食塩		白ねぎ		キャベツ		切干しだいこん		にんじん	
削り節		こしょう混合		板こんにやく		玉葱		にんじん		もやし	
水		本みりん		ごぼう		にんじん		ごぼう		普通はるさめ(乾)	
【減塩のり佃煮】	7	うすくちしょうゆ		綿実油		えのきたけ		玉葱		中華だし	
げんえんのりつくだに		がらスープ		食塩		根みつば		赤みそ		うすくちしょうゆ	
		中華だし		うすくちしょうゆ		赤みそ		白みそ		本みりん	
		水		昆布だし		白みそ		昆布だし		酒	
		【ソフトクリームヨーグルト】	82	削り節		昆布だし		削り節		上白糖	
		★ソフトクリームヨーグルト		水		削り節		水		食塩	
						水				がらスープ	
										水	
		ワンタン: 鶏肉、玉ねぎ、豚肉、 でん粉、粒状植物性たん白、豚 脂、食用植物油、食塩、ポー クエキス、おろしにんにく、酵母 エキス、砂糖、香辛料、調味料 (アミノ酸)、小麦粉、乳化油脂、 食用植物油、食塩、加工デ ンブ、 ソルビトール、かんすい、水									
きょうとりょうり 郷土料理 -愛知県-								おおさかさんまい 大阪産米を 使用しています			
	716		753		747		738		753		689



