10（月）

[牛乳]
牛乳

ごはん
- はいが精米

納豆のかき揚げ
- 納豆
- 酒
- にんじん
- 玉葱
- 青ねぎ
- ちりめんじゃこ
- △小麦粉
- ●たまご
- 塩
- 米揚げ油

もやしのナムル
- 豆もやし
- にんじん
- こまつな
- こいくちしょうゆ
- さとう
- みりん
- 酒酢
- ごま油
- 白ごま

しめじととろろ昆布のみそ汁
- しめじ
- とうふ
- 玉葱
- とろろこんぶ
- 青ねぎ
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- みそ

794kcal

11（火）

[牛乳]
牛乳

ゆかりごはん
- はいが精米
- ゆかり
- ごま

ぶたしゃぶ
- 豚もも肉
- こいくちしょうゆ
- レモン汁
- さとう
- 白ねぎ
- 白ごま
- ごま油

なすのなべしぎ
- なす
- ピーマン
- にんじん
- 赤みそ
- さとう
- 酒
- みりん
- ごま油
- 白ごま

大豆フレークのすまし汁
- だいこん
- とうふ
- 大豆フレーク
- わかめ
- 青ねぎ
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- うすくちしょうゆ
- 塩

大豆フレーク（原材料）：大豆

773kcal

12（水）郷土料理（沖縄）

[牛乳]
牛乳

郷土食（沖縄）

ジューシー
- はいが精米
- 出汁昆布
- ベーコン
- 豚モモ肉
- しょうが
- たけのこ缶
- 干し椎茸
- にんじん
- こまつな
- 刻み昆布
- こいくちしょうゆ
- うすくちしょうゆ
- 酒　塩
- みりん

ゴーヤチャンプルー
- 塩
- にがうり
- とうふ
- ●たまご
- 花かつお
- こいくちしょうゆ
- 塩　酒
- みりん
- ごま油

もずくのみそ汁
- △おつゆふ
- 沖縄もずく
- えのきだけ
- 玉葱
- 青ねぎ
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- みそ

マンゴープリン
- 牛乳
- 生クリーム
- 上白糖
- 粉寒天
- 白ワイン
- マンゴーピューレ

816kcal

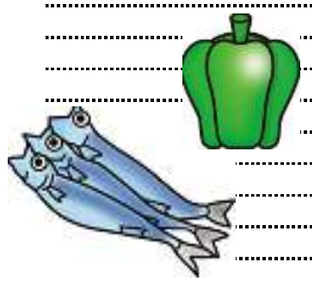
13（水）

[牛乳]
牛乳

全粒粉パン
- △全粒粉パン

ししゃものマリネ
- ししゃも
- 米粉
- かたくり粉
- 米揚げ油
- 玉葱
- ピーマン
- パプリカ赤
- 塩
- こしょう
- レモン汁
- さとう
- みりん
- 白ワイン

コーンクリームスープ
- ベーコン
- じゃがいも
- 玉葱
- にんじん
- コーンクリーム缶
- 干し椎茸
- グリンピース
- 米油
- コーンスターチ
- バター
- 牛乳
- 白ワイン
- 鳥がらだし
- とりガラ
- 塩
- こしょう



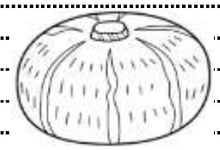
871kcal

14（金）

[牛乳]
牛乳

夏野菜のカレーライス
- はいが精米
- むぎ
- 牛ミンチ肉
- 豚モモミンチ肉
- にんにく
- しょうが
- 米油
- 玉葱
- にんじん
- じゃがいも
- なす
- かぼちゃ
- ピーマン
- 塩
- こしょう
- △カレーフレーク
- ウスターソース
- 赤ワイン
- みりん
- こいくちしょうゆ
- トマトジュース
- フルーツチャツネ
- さとう
- りんごピューレ
- トマトケチャップ
- 鳥がらだし
- とりガラ
- カレー粉

フルーツヨーグルト
- りんご缶
- みかん缶
- 黄桃缶
- ヨーグルト



851kcal

18（火）土用の丑メニュー

[牛乳]
牛乳

土用のうしメニュー

うな玉丼
- はいが精米
- うなぎかば焼き
- 干し椎茸
- にんじん
- 玉葱
- ●たまご
- 青ねぎ
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- うすくちしょうゆ
- さとう
- 酒
- みりん
- かたくり粉

オクラの八方煮
- オクラ
- こいくちしょうゆ
- みりん
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- かたくり粉

梅すまし汁
- 梅干し
- なす
- えのきだけ
- とうふ
- わかめ
- おお葉
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- うすくちしょうゆ
- 酒
- みりん

冷凍みかん
- 冷凍みかん

838kcal