

11月1日(火)			11月2日(水)			11月4日(金)			11月7日(月)		
白ごはん 大根のみそ汁 ブロッコリーとにんじんの添え物 ビーフコロッケ			減量黒糖パン さけのクリームスパゲティ 元氣サラダ			白ごはん 中華うま煮 マロニーの酢の物			減量白ごはん わかめうどん きゅうりとにんじんのそえもの さばゆずみそ煮		
精白米	70	90	①黒糖パン	40	60	精白米	70	90	精白米	60	80
だいこん	30	36	①黒糖パン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖 (アレルギー表示:小麦、乳)	1	1.2	豚ももスライス	23	30	うどん	55	67
はくさい	15	18		22	27	酒	1	1.2	鶏肉 はねみ 皮なし	10	12
たまねぎ	18	21.6	②カットベーコン	8	10	厚揚げ	33	43	鶏肉 もも 皮つき	10	12
しめじ	10	12	②カットベーコン 豚ばら肉、水あめ、砂糖、食塩、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物、食品素材 (アレルギー表示:豚肉)	32	38	にんじん	20	26	酒	1	1.2
いなかあげ(油揚げ)	5	6		12	14.5	たまねぎ	40	52	いなかあげ(油揚げ)	4	5
豆腐	20	24	③さけフレーク	12	14.5	じゃがいも	25	32.5	ごぼう(ささがき)	12	14
ねぎ(冷凍)	3	3.6	③さけフレーク 県産カットチンゲン菜	20	24	たけのこ缶	14	18	椎茸スライス(干)	0.5	0.6
にぼしパック	3	3.6	④チキンスープ	6	7.2	青まめ	12	16	だいこん	15	20
すりみそ	10	12	⑤ヘルシーファームコンソメ	0.3	0.36	椎茸スライス(干)	1	1.3	花そうみ(乾わかめ)	0.4	0.5
			⑥ベシヤメルソース	7	7	生姜	0.2	0.26	ねぎ(冷凍)	2.5	3
ミニブロッコリー	30	36	塩	0.15	0.18	三温糖	1.6	2	にぼしパック	3	3.6
にんじん	7	8.4	こしょう	0.02	0.03	うすくちしょうゆ	5	6	うすくちしょうゆ	4.5	5.5
①ノンオイルドレッシングクリームフレンチ	3.8	4.5	④チキンスープ 鶏骨、酵母エキス、水 (アレルギー表示:鶏肉)	27	32	①中華用スープストック	0.3	0.4	塩	0.2	0.24
			⑦デーリイ高千穂生クリーム48	1.5	1.8	でんぷん	1.2	1.5	きゅうり	30	35
②ビーフのにくじゃがコロッケ	50	70				純正ごま油	0.5	0.7	にんじん	7	8
大豆白絞油缶	6	6	キャベツ	25	30				①ノンオイル青じそドレッシング	2.5	3
			きゅうり	13	16	②マロニー	4	5.2			
			にんじん	8	9	きゅうり	36	46	②さばゆずみそ煮	50	60
①ノンオイルドレッシングクリームフレンチ 砂糖、醸造酢、デキストリン、食塩、酵母エキス、レモン果汁、オニオンパウダー、ホリトペッパー、増粘剤(キサンタンガム)、水 (アレルギー表示:ー)			⑧ロースハムスライス	9	11	③とりささみチャック	13	16.9			
			ホールコーン缶	10	12	三温糖	1	1.3	①ノンオイル青じそドレッシング ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、醸造酢、調味液(かつお節だし、醸造酢、食塩)、米発酵調味料、食塩、こんぶだし、はくさいエキス、かつお節エキス、オニオンエキス、塩蔵青じそ、酵母エキスパウダー、香辛料(とうがらし)、調味料(アミノ酸)、香料、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)		
			花かつおきざみ	0.3	0.4	うすくちしょうゆ	3	3.9			
			水晶昆布(2~3mm×3cm)	0.4	0.5	酢	3	3.9			
			三温糖	0.6	0.72	純正ごま油	1	1.3			
			うすくちしょうゆ	0.8	1	①中華用スープストック 食塩、チキンパウダー(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、鶏脂(大豆)、粉末醤油(小麦、大豆)、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物(ゼラチン)、野菜エキス(大豆)、ごま油、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン) ※卵			②さばゆずみそ煮 さば、砂糖、味噌(大豆)、本みりん、ゆずペースト、米粉、食塩、水 (アレルギー表示:さば、大豆)		
②ビーフの肉じゃがコロッケ じゃがいも、玉ねぎ、牛肉、粒状植物性たん白(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、ぶどう糖、パン粉、乾燥マッシュポテト、砂糖、酵母エキス、牛脂、清酒、食塩、香辛料、水溶性食物繊維、鉄含有パン酵母、衣(パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、植物油(大豆、なたね)、ぶどう糖、水) (アレルギー表示:小麦、牛肉、大豆、豚肉)			塩	1	1.2	②マロニー じゃがいも澱粉、コーンスターチ、増粘剤、増粘多糖類 (アレルギー表示:ー)					
			こしょう	0.1	0.12	③とりささみチャック 鶏肉(ささみ)、食塩、醸造酢、砂糖、寒天、オニオンパウダー、香辛料(こしょう)、pH調整剤、水 (アレルギー表示:鶏肉)					
			サラダ油	0.02	0.02						
				0.6	0.72						
			⑦デーリイ高千穂生クリーム48 生乳 (アレルギー表示:乳)								
			⑧ロースハムスライス 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ホークエキス、トハロス、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(エリトルビン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料抽出物 (アレルギー表示:乳、卵、大豆、豚肉) ※小麦								

11月8日（火）			11月9日（水）			11月10日（木）			11月11日（金）			
白ごはん とんこつ煮 ちぐさあえ			白ごはん みやざき地頭鶏の親子丼 ごま酢和え 豆乳プリン			コッペパン 白菜の肉団子スープ ジャーマンポテト りんごジャム			白ごはん さわにわん ゆでブロッコリー 鶏のからあげ			
精白米	70	90	精白米	70	90	①コッペパン	①コッペパン 小麦粉、ショートニ ング、脱脂粉乳、砂 糖、食塩、イースト (アレルギー表示: 小麦、乳)	50	精白米	70	90	
サラダ油	0.5	0.7	みやざき地頭鶏（もも）	22	26	②中華風つくね		30	36	豚ももスライス	12	15
豚霜ロース（角切り）	15	19.5	みやざき地頭鶏（むね）	12	14	マロニー【4日②参照】		5	6	酒	0.8	1
豚もも肉（角切り）	15	19.5	①かまぼこ（ピンク）	16	20	にんじん		10	12	にんじん	17	20
酒	1	1.2	たまねぎ	35	42	たまねぎ		22	27	たけのこ缶	13	15
厚揚げ	28	36	にんじん	20	24	はくさい		20	24	ごぼう（さがき）	15	18
にんじん	24	31	ねぎ(冷凍)	3	3.6	たけのこ缶		8	10	里いも(冷) 3S	22	26
三角こんにゃく(小)	22	28	椎茸スライス（干）	1.5	1.8	蒸し白いんげん豆		10	12	豆腐	20	24
里いも(冷) 2S	27	35	液卵	35	42	椎茸スライス（干）		0.5	0.6	みつば	2.5	3
だいこん	35	45	うすくちしょうゆ	6	6.5	白ねぎ		2	2.4	うすくちしょうゆ	5	6
いんげん(ホール)	6	8	三温糖	1.2	1.5	チキンスープ【2日④参照】	6	8	にぼしパック	3	3.5	
生姜	0.7	0.9	みりん	1	1.2	中華用スープストック【4日①参照】	0.2	0.24	塩	0.15	0.2	
黒砂糖	2.3	2.9	でんぷん	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	3	3.6	でんぷん	0.5	0.6	
濃口醤油	2.3	2.9	サラダ油	0.7	0.9	塩	0.1	0.12				
すりみそ	5.5	7				こしょう	0.02	0.02	ミニブロッコリー	35	42	
			②ちりめん	3	3.6				①ノンオイルドレッシングクリーミーごま	3.8	4.5	
いなかあげ（油揚げ）	5	6	きゅうり	20	24	あらくだきポテト（じゃがいも）	38	44				
太もやし	47	55	キャベツ	30	36	カットベーコン【2日②参照】	12	14	鶏肉 もも 皮つき	60	80	
ほうれん草(カット)	10	13	花そうみ（乾わかめ）	1	1.2	たまねぎ	20	25	塩	0.2	0.25	
すりごま	1	1.2	すりごま	1	1.2	パセリ	0.8	1	こしょう	0.03	0.04	
三温糖	2	2.4	三温糖	1	1.3	塩	0.1	0.12	国産おろしにんにく	0.3	0.4	
うすくちしょうゆ	2.8	3.4	酢	3	3.5	こしょう	0.01	0.02	酒	1	1.2	
純正ごま油	1	1.2	うすくちしょうゆ	2.5	3	無塩バター	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	0.5	0.6	
			③とろけるプリン（豆乳）	40	40	③りんごジャム	15	15	小麦粉(薄力)	2	2.4	
			①かまぼこ(ピンク) 魚肉(タラ、イトヨリ)、澱粉(馬鈴薯)、 砂糖、みりん、食塩、着色料(コチ ニール) (アレルギー表示:ー) ※えび、かに	②ちりめん ちりめん (アレルギー表 示:ー) ※えび、かに、いか、さ ば		②中華風つくね 鶏肉、豚脂、玉ねぎ、にら、つなぎ(コーンスターチ、パン粉、砂 糖、ごま油、大豆油、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、オイスター ソース(大豆)、にんにく、香辛料(白こしょう)、調味料(アミノ酸 等)、水 (アレルギー表示:小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)			でんぷん	5	6	
			③とろけるプリン(豆乳) 水あめ、豆乳、砂糖、ショートニング(パーム、ヤシ)、水溶性 食物繊維、デキストリン、食塩、ゲル化剤(加工デンプン、増粘 多糖類)、乳化剤(大豆)、着色料(カラメル、カロチノイド)、香 料、ピロリン酸第二鉄、水 (アレルギー表示:大豆)			③りんごジャム 糖類(水あめ、砂糖)、りんご、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料 (アレルギー表示:りんご)			大豆白絞油缶	6	7	
									①ノンオイルドレッシングクリーミーごま 砂糖、醸造酢、デキストリン、しょうゆ(小麦、大豆)、 ごま(すりごま、ねりごま)、食塩、酵母エキス、増 粘剤(キサンタンガム)、ホワイトペッパー、水 (アレルギー表示:小麦、大豆、ごま)			

※コンタミ・キャリー等由来

※コンタミ・キャリー等由来

※コンタミ・キャリー等由来

※コンタミ・キャリー等由来