秋メニュー朝食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
ご飯(地元のお米)	精白米																												
大根と油揚げの味噌汁	大根																												
	油揚げ				○																								
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
玉子焼き	玉子焼き	○																○											
鶏団子とブロッコリーのケチャップ煮	チキンボール	○	○	○	○											○													
	ブロッコリー																												
調味料(ケチャップ・砂糖・鶏がらスープ)				○	○											○													
人参サラダ	ポテトサラダ	○	○	○	○												○												
	人参ペースト																												
	枝豆				○																								
	水菜																												
	プチトマト																												
	カリフラワー																												
オレンジ	オレンジ																			○									
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

秋メニュー昼食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
麻婆丼	精白米																												
	豚挽肉														○														
	木綿豆腐				○																								
	長葱																												
	ニラ																												
	麻婆ソース			○	○																								
	ごま油							○																					
調味料（砂糖・醤油・鶏ガラ・片栗粉）				○	○											○													
春雨と椎茸のスープ	緑豆春雨				○																								
	椎茸																												
	長葱																												
調味料（鶏がら・醤油・塩・胡椒）				○	○											○													
焼売餡かけ	焼売		○	○	○										○	○													
	隠元																												
調味料（鶏ガラ・塩・胡椒・醤油・片栗粉）				○	○											○													
コーヒーゼリー	コーヒーゼリー		○		○																			○					

秋メニュータ食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
豚汁	豚小間														○														
	大根・人参																												
	牛蒡・里芋																												
	蒟蒻・玉葱																												
	長葱																												
調味料（豊漁だし・ろくすけ味噌）				○	○													○											
鶏肉ときのこの照り焼き	鶏肉															○													
	きのこMIX																												
調味料（照り焼きのたれ）				○	○																								
トマトジビエパスタ	猪・鹿合挽																												
	トマトソース				○																								
	スパゲッティ			○																									
	パセリ																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・ケチャップ・胡椒)			○	○	○									○		○													
カレイの餡かけ	黄金カレイ																							○					
	青葱																												
みぞれあん				○	○																								
春雨サラダ	春雨サラダ				○			○																					
	法蓮草																												
りんご	りんご																					○							

秋メニュー朝食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
コッペパン	ドックパン	○	○	○	○																								
カボチャのスープ	南瓜ペースト																												
	玉葱																												
	パセリ																												
調味料（ビーフコンソメ・塩・胡椒）			○	○	○									○		○													
ベーコンとじゃが芋のソテー	ベーコン	○	○		○										○														
	じゃが芋																												
	しめじ																												
	パセリ																												
調味料（塩・胡椒・オリーブオイル）																													
ロールキャベツのコンソメ煮	ロールキャベツ	○		○	○										○														
	カリフラワー																												
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・塩・胡椒)			○	○	○									○		○													
たまごサラダ	たまごサラダ	○	○	○	○																								
	枝豆				○																								
	プチトマト																												
	ブロッコリー																												
パイナップル	パイナップル																												
おかわり用　ご飯	精白米																												
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

秋メニュー昼食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
ハヤシライス	精白米																												
	牛肉													○															
	玉葱																												
	人参																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
	ハヤシフレーク		○	○	○									○	○	○													
コンソメスープ	キャベツ																												
	パセリ																												
調味料(ビーフコンソメ・塩・胡椒)			○	○	○									○		○													
グリーンサラダ	レタス																												
	水菜																												
	赤パプリカ																												
	黄パプリカ																												
	海藻麺																												
ヤクルト	ヤクルト		○																										

秋メニュータ食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
もやしと椎茸のスープ	もやし				○																								
	椎茸																												
調味料(鶏ガラ・醤油・塩・胡椒)				○	○											○													
じゃが芋コロッケ	じゃが芋コロッケ		○	○	○									○															
アジフライ	アジフライ	○		○	○													○											
	キャノーラ油																												
中濃ソース	中濃ソース				○																	○							
	繊切キャベツ																												
	トマト																												
	ブロッコリー																												
ビーフンと野菜のカレー炒め	ビーフン																												
	竹の子																												
	三色パプリカ																												
	大豆ミート				○																								
	カレーソース		○	○	○											○													
調味料(鶏がら・砂糖・塩・キャノーラ油)				○	○											○													
煮込みミニハンバーグ	ミニハンバーグ	○	○	○	○									○	○									○					
	デミグラスソース		○	○	○									○	○	○								○					
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・ケチャップ・)			○	○	○									○		○													
グレープフルーツ(ルビー)	グレープフルーツ																												

秋メニュー朝食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
若布と高野豆腐の味噌汁	若布																												
	高野豆腐				○																								
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
南瓜のそぼろ煮	豚挽肉														○														
	南瓜・隠元																												
	キャノーラ油																												
調味料（豊漁だし・砂糖・醤油・酒・）				○	○													○											
ウインナーと野菜炒め	ウインナー	○	○	○	○										○	○													
	キャベツ・ピーマン																												
	人参・きくらげ																												
	キャノーラ油																												
調味料(豊漁だし・塩・胡椒)				○	○													○											
ポテトサラダ	ポテトサラダ	○	○	○	○												○												
	赤パプリカ																												
	粒コーン																												
	プチトマト																												
	ブロッコリー																												
バナナ	バナナ																						○						
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

秋メニュー昼食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
肉うどん	うどん			○																									
	豚小間														○														
	紅白蒲鉾																												
	法連草・長葱																												
調味料（豊漁だし・そばつゆ）				○	○													○											
若布ご飯	ご飯																												
	若布																												
ツナと小松菜炒め	小松菜																												
	えのき																												
	ツナフレーク				○													○											
調味料(塩・胡椒・醤油・オリーブオイル)				○	○																								
プリン	プリン	○	○																										
	牛乳		○																										

秋メニュー夕食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
白菜と法蓮草の味噌汁	白菜																												
	法蓮草																												
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
豚バラの生姜焼き	豚バラ														○														
	玉葱																												
	人参																												
	ピーマン																												
	キャノーラ油																												
調味料(鶏ガラ・醤油・砂糖・胡椒・味醂・生姜)				○	○											○													
マカロニのホワイトソース	フィジリマカロニ			○																									
	マッシュルーム																												
	枝豆・もろこし				○																								
	ベシャメルソース		○	○	○																								
	牛乳		○																										
調味料(鶏ガラ・塩・胡椒・砂糖)																○													
麻婆茄子	茄子																												
	長葱　ニラ																												
	麻婆ソース			○	○																								
	ごま油							○																					
調味料（砂糖・醤油・鶏ガラ・片栗粉）				○	○											○													
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	○		○	○			○																					
	海藻麺																												
	レタス																												
みかん	みかん																												