

9月 13日(水)		633kcal 26.6g	9月 14日(木)		643kcal 24.7g	9月 15日(金)		626kcal 20.4g	9月 19日(火)		626kcal 25.4g	9月 20日(水)		616kcal 23.0g	9月 21日(木)		610kcal 28.9g			
ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン なすのミートグラタン オニオンスープ			ぎゅうにゅう ごはん にくかぼちゃ あつあげとわかめのみそしる			ぎゅうにゅう チャーハン だいがくいも ちゅうかスープ			ぎゅうにゅう ツナだいたずごはん あげごぼうのあまからに きのこたっぷりみそしる			ぎゅうにゅう ごはん ピリからとりにくじゃが こまつなとコーンのかわりあえ			ぎゅうにゅう ごはん さわらのみそマヨやき あっさりづけ たまねぎとかまぼこのすましじる					
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)			
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本			
黄	国産小麦パン	1個	黄	米	80.0	黄	米	65.0	黄	米	70.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0			
黄	マカロニ シェル	13.0	緑	かぼちゃ	70.0	黄	焼きぶた	20.0	赤	ツナ	20.0	赤	とり肉	40.0	赤	さわら(60g)	1切			
赤	牛ミンチ	15.0	赤	ぶた肉	30.0	緑	たまねぎ	22.0	赤	大豆(乾燥)	10.0	赤	酒	1.5	赤	酒	1.0			
赤	ぶたミンチ	15.0	酒	1.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	15.0	黄	じゃがいも	66.0	赤	信州みそ	3.0				
緑	なす	22.0	緑	たまねぎ	30.0	緑	ホールコーン	15.0	緑	こいロしょうゆ	3.0	黄	系こんにやく	15.0	黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0			
緑	たまねぎ	44.0	緑	にんじん	15.0	塩	0.3	酒	2.0	緑	にんじん	11.0	黄	三温糖	0.5	黄	三温糖	0.5		
緑	にんじん	8.0	緑	ごぼう	10.0	こしょう	0.01	黄	三温糖	1.5	緑	たまねぎ	33.0	緑	キャベツ	27.0	緑	キャベツ	27.0	
緑	マッシュルーム水煮	5.0	緑	系こんにやく	20.0	こいロしょうゆ	1.0	黄	しょうが	1.0	緑	キムチ	25.0	緑	きゅうり	22.0	緑	きゅうり	22.0	
黄	米油	0.5	黄	米油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	米油	0.5	緑	にら	4.00	緑	にんじん	6.0	赤	塩こんぶ	2.0
赤	赤ワイン	1.5	こいロしょうゆ	5.0	黄	ざつまいも	66.0	緑	ごぼう	38.0	黄	三温糖	2.0	赤	みりん	1.0	赤	みりん	1.0	
緑	ケチャップ	11.0	黄	三温糖	3.0	黄	米油	6.0	黄	片栗粉	5.0	黄	こいロしょうゆ	5.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
緑	トマトピューレー	13.0	みりん	1.0	黄	上白糖	3.0	黄	米油	3.0	黄	みりん	2.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0	
赤	ウスターソース	1.5	赤	厚揚げ	20.0	こいロしょうゆ	2.0	黄	三温糖	1.2	黄	米油	0.3	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0	
赤	デミグラスソース	3.0	赤	カットわかめ(乾燥)	0.5	みりん	1.0	黄	三温糖	2.4	黄	水	20.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0	
赤	にんにく	0.2	赤	たまねぎ	22.0	水	2.0	黄	いりごま	1.5	赤	こまつな	12.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0	
赤	塩	0.1	赤	もやし	15.0	赤	とり肉	15.0	赤	ぶた肉	10.0	赤	きゅうり	22.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	こしょう	0.01	赤	葉ネギ	4.0	赤	たまねぎ	17.0	赤	たまねぎ	27.0	赤	にんじん	8.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	ピザ用チーズ	8.0	赤	信州みそ	8.0	赤	はくさい	12.0	赤	にんじん	8.0	赤	ホールコーン	10.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	ベーコン	2.5	赤	削り節	2.0	赤	にんじん	7.0	赤	えのきたけ	8.0	赤	いりごま	1.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	ショルダーベーコン	2.5	水	100.0	赤	しいたけ	5.0	赤	しめじ	8.0	赤	うすロしょうゆ	2.5	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0	
赤	にんじん	15.0	赤	水	100.0	赤	もやし	12.0	赤	しいたけ	4.0	赤	上白糖	0.9	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	たまねぎ	44.0	赤	カットわかめ(乾燥)	0.2	赤	カットわかめ(乾燥)	0.2	赤	葉ネギ	4.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	セロリー	6.0	赤	葉ネギ	4.0	赤	葉ネギ	4.0	赤	信州みそ	8.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	パセリ	0.5	赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	削り節	2.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	塩	0.3	赤	うすロしょうゆ	4.0	赤	うすロしょうゆ	4.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	こしょう	0.03	赤	スープベースチキン	4.0	赤	スープベースチキン	4.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	うすロしょうゆ	1.5	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	スープベースチキン	5.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	水	100.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	かまぼこ	15.0
赤	水																			