## 

| 日・曜日           | 5日(水)   | 6日(木)   | 7日(金)  | 10日(月)                      | 11日(火)  | 12日(水)  | 13日(木)   | 14日(金)  | 18日(火)   |
|----------------|---|---|--|-----------------------------|---|---|--|---|--|
| こんだて           | ☆ 季 節 料 理<br>ご は ん<br>まぐろとひじきのにもの<br>☆きゅうりのピリからいため  | 小型パン<br>スパゲティミートソース<br>フライビーンズ<br>ぶ ど う   | ご は ん さわらのたつたあげ キャベツのとりそぼろに み そ し る  |                             | パ ン<br>けい肉のスパイシーに<br>ぶた肉と野菜のスープ   | ふりかけ(わかめウェット)<br>あかうおのからあげ  | 米 粉 パ ン<br>だいずの洋風にこみ<br>野菜のドレッシングそえ<br>な し ゼ リ ー   | はつがげんまい<br>発芽玄米入りごはん<br>けい肉のみぞれあえ<br>にらたまスープ  | ☆ 季 節 料 理<br>ご は ん<br>シーフードカレー<br>☆ とうもろこし   |
| お か ず<br>の 内 容 | (まぐろ油漬 30 ひじき 30 冷凍がんもどき 25 にんじん たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 (砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1  | スパゲティ 22<br>冷凍牛肉ひき肉 30<br>にんじん 10<br>たまねぎ 45<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>ホワイトソース 13<br>トマトケチャップ 9<br>ウスターソース 3.5<br>料理ワイン 1<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>だいず水煮 20<br>がは、揚げ用) 1.5<br>砂糖 2     | ( さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 3 令凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 上栗粉 0.5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 こまねぎ 25 合わせみそ 12  | # 本                         | (中では、   | くふりかけ 1袋(25)<br>(あかうお 1切(60)<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01  | 金坂牛肉   30   だいず   10   じゃがいも   40   じゃがいも   20   たまねぎ   20   たまねぎ   20   でまかり油(いため用) 0.6   デミグラスソース   10   ボークブイヨン   5   10   10   10   10   10   10   10  | 「冷凍鶏肉 60<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 45<br>小麦粉 1.5<br>なたね油(揚げ用) 4<br>冷凍おろしだいこん 20<br>砂糖 1.8<br>こいくちしょうゆ 3<br>盾にら 10<br>冷凍液即 10<br>にんじん 15<br>たまねおり油(いため用) 0.4<br>ボークブイヨン 10<br>うすせいというゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01 | まぐろ野菜スープ煮 35<br>冷凍えび 10<br>冷凍いか 10<br>カレー粉 0.1<br>じゃがいも 50<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 3<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>カレールウ 12<br>ボークブイヨン 5<br>トマトケチャップ 2<br>ウスターソース 2<br>く冷凍カットコーン 1コ(45) |
| こんだて           | ひ じきご はん<br>ますのからあげ<br>さ つ ま じ る  | 洋なしジャム  | ご は ん<br>親 子 に<br>切干しだいこんのうまに<br>月 見 だ ん ご   | パ ン<br>いかのリングあげ<br>ゴールデンスープ | ご は ん<br>とうふのカレー<br>プロッコリーのガーリックいため<br>アイスクリーム  | パ ン コ ロ ッ ケ春 雨 ス ー プ  | <ul><li>○ 新 料 理</li><li>ご は ん</li><li>○こうやのそぼろに</li><li>さ わ に わ ん</li></ul>  | 平均栄養量   |  |
| おかずの内容         | びじき 2<br>しらす干し 3<br>竹輪 7<br>にんじん 7<br>ひまわり油(いため用) 0.2<br>砂糖 1<br>こりも 2<br>削節 0.5<br>ます 1切(40)<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 3<br>米粉 1<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>豚肉 15<br>さつよいも 30<br>にんじん 15<br>ごはう 10<br>計ささいとん 15<br>ごはきう 10 | ピーフン 18<br>冷凍豚肉糸切 30<br>にんじん 15<br>冷凍ほうれんそう 10<br>たまねぎ 25<br>干ししいたけ 0.5<br>白ごま 1<br>ひまわり油(いため用) 0.5<br>ごま油 10<br>ボークブイヨン 5<br>うすくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>冷凍カリフラワー 40<br>たまねぎ 10 | 「冷凍鶏肉 30   10   20,75   20 | 冷凍いか 40                     | 冷凍豆腐 40   冷凍中内のき肉 40   にんじん 15   たまねぎ 40   なす 0.5   ひまわり油(いため用) 0.6   ボークブイン・ 2   トマトケチャップ 4   料理ワイン 0.5   塩 0.4   こしょう 0.01   ガーリック 0.02   カレ東ブクハム 5   ガーリック 0.02   カレ東ブクハム 5   ガーリック 0.02   ひまわり油(いため用) 0.4   ひまわり油(いため用) 0.4   ひまわり油(いため用) 0.4   ひまわり油(いため用) 0.4   ひまわり油(いため用) 0.4 | なたね油(揚げ用) 6 (はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 10 | 東り豆腐 8<br>冷凍凍りご腐 25<br>にんとん 5<br>たまねが 04<br>ひまわり油(いため用) 0.4<br>砂糖 5<br>うす理酒 2<br>片顆節 55<br>冷凍ほうれんそう 10<br>じゃがじん 10<br>ごにようが 0.4<br>つすず出 10<br>しょうが 10<br>にんぼう 10<br>にんぼうが 10<br>にようが 0.4<br>うす理酒 1<br>み間でする 15<br>にんぼう 10<br>にんぼう 10<br>にようが 10<br>にようが 10<br>にようが 10<br>にようが 10<br>にようが 10<br>にようが 10<br>にようが 0.4<br>ようがも 15<br>にんほう 10<br>にんほう 10<br>にんほう 10<br>にんようが 0.4<br>のす理酒 1<br>みりん 0.5 | カルシウム<br>308mg<br>鉄<br>2.3mg<br>ビタミンA<br>341μgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.38mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.51mg<br>ビタミンC<br>21mg<br>食物繊維<br>3.8g<br>食塩相当量<br>2.1g   | 今年の「お月<br>見」は9月24日側<br>です。<br>ののか名<br>いかです。<br>でものが名<br>りかった。<br>でする。<br>でする。<br>でする。<br>でする。<br>でする。<br>でする。<br>でする。<br>でする   |

9月目標 食事のマナーを身につけよう

ホームページ 「食材の産地情報」「放

は「検出せず」でした。ご安心ください。

なす・こまつな・きゅうりは、神戸市産・こうべ旬菜を使用する 予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。