

こんだて

～旬の食べもの～
【かぼちゃ】

8/29

590 25.7 28

赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) トマト 25
緑) ちんげん菜 10 緑) にんにく 0.3
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 5
緑) 土しよが 20 赤) 高野豆腐 2
黄) 冷中華麺 40 黄) あたりごま 2
黄) 油 0.7 中華ブイオン 1
赤) 赤みそ 9 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1 豆板醤 0.15
料理酒 0.5 黄) ごま油 0.2
塩 0.01 こしよ 0.02

緑) 冷とうもろこし 1個(35) しょうゆ 2
みりん 1 黄) 砂糖 1

8/30

579 24.3 22

赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 15
緑) 三度豆 1 緑) にんじん 15
緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 65
黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5
みりん 1 しょうゆ 5
削りふし 0.5

赤) 冷さわら 1切(30) 砂糖 1.5
しょうゆ 2 黄) 料理酒 0.5
みりん 1 黄) 片栗粉 0.5

8/31

578 27.1 26

赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 10
緑) ちんげん菜 20 緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.7
中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 2
塩 0.1 こしよ 0.02

赤) 冷豚肉(挽肉) 45 赤) レバーペースト 5
緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.3
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
黄) 油 0.5 中華ブイオン 0.5
黄) カレールウ 4 トマトケチャップ 5
ナツメグ 0.02 カレー粉 0.2
ウスターソース 1 塩 0.3

1

610 25.7 27

赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 5
緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.1
黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5
中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 3
塩 0.4 ナンプラー 0.2

赤) 冷鶏肉 50 緑) ビーマン 3
緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10
黄) 油 0.3 しょうゆ 1.5
黄) 砂糖 1.5 酢 1
黄) 片栗粉 0.3

黄) ミックスジャム 1袋

こんだて

4

597 21.3 28

赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20
緑) たまねぎ 50 黄) 油 1
黄) ハヤシルー 12 トマトケチャップ 10
緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1
塩 0.01 こしよ 0.02

赤) かつお(油漬) 10 緑) キャベツ 25
黄) たまねぎ 5 赤) 乾わかめ 0.3
黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2
酢 1.5 黄) いりすり白ごま 0.5
黄) ごま油 0.2

5

575 24.6 26

赤) 冷豚肉 20 緑) 青ねぎ 10
緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 10 緑) 干しいたけ 0.1
黄) 緑豆春雨 8 黄) 油 4
中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 4
塩 0.1 こしよ 0.02

赤) 鶏肉 35 緑) ホールコーン缶 10
緑) キャベツ 30 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 10 赤) 赤みそ 4
みりん 1 料理酒 0.5
しょうゆ 1 豆板醤 0.01
黄) 油 0.7

6

626 26.4 38

赤) 冷ペーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 15
黄) 白いんげん豆水煮 10 セロリ 7
緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 10
洋風ブイオン 1.5 トマトケチャップ 6
しょうゆ 0.3 塩 0.4
こしよ 0.02 黄) 砂糖 0.1

赤) 冷さなま 1切(30) 砂糖 1.5
バジル(乾) 0.04 赤) とろけるチーズ 7
黄) 油 1 黄) パン粉 1.5
ガーリック 0.03 こしよ 0.01

7

594 22.6 23

赤) 小松菜 10 緑) えのき茸 10
緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20
赤) 冷うすあげ 3 黄) 油 4
赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 1
淡口しょうゆ 0.01 削りふし 1.5

赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10
黄) じゃがいも 50 赤) 焼くわ 10
黄) 砂糖 1 黄) 油 0.5
しょうゆ 2 3 削りふし 0.5

緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 1
赤) 冷厚揚げ 40 黄) 砂糖 2
みりん 1 しょうゆ 2

G7献立
8
イタリア

654 24.4 34

赤) 冷ペーコン 15 緑) エリンギ 8
緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 7
緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 35
黄) オリーブ油 2 ボーンストック 1.5
塩 0.4 こしよ 0.03
一味唐辛子 0.02

赤) 冷ポレンスハム 10 緑) きゅうり 5
緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5
緑) にんにく 0.05 緑) たまねぎ 1
緑) トマトピューレ 2 酢 2
塩 0.1 こしよ 0.01
黄) 砂糖 0.5
黄) 油 3

こんだて

11

593 25.1 29

緑) かぼちゃ 20 緑) 青ねぎ 1
緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 20
赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6.5
赤) 削りふし 4 淡口しょうゆ 0.01

赤) 冷さば 1切(40) しょうゆ 2
黄) 砂糖 4 緑) 土しよが 2.5
しょうゆ 4 みりん 2.5
料理酒 1

緑) キャベツ 30 緑) にんじん 0.5
黄) いり白ごま 0.5 黄) 砂糖 1
しょうゆ 1.5 酢 1
削りふし 1

12

647 28.4 26

赤) 鶏肉 10 緑) 青ねぎ 1
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20
黄) 鶏卵 30 黄) 油 1.5
中華ブイオン 1.5 塩 0.1

赤) 冷豚肉(挽肉) 25 緑) なす 0.3
緑) 青ねぎ 10 緑) にんにく 5
緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 25 赤) 冷豆腐 60
黄) 油 0.1 黄) 油 0.5
中華ブイオン 1 赤) 赤みそ 3.5
赤) 豆みそ 2 しょうゆ 2.5
黄) 砂糖 0.6 料理酒 0.5
豆板醤 0.15 黄) 片栗粉 1
黄) ごま油 0.2

13

605 24.4 35

赤) 冷鶏肉 20 緑) しいたけ 3
緑) エリンギ 3 緑) しめじ 3
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
黄) じゃがいも 40 黄) 油 1
ポーンストック 0.8 黄) ホワイトルウ 9
赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2
塩 0.01 こしよ 0.02

赤) まぐろ(油漬) 10 緑) にんじん 5
緑) 冷むき枝豆 5 赤) 乾ひき 0.3
緑) 切干大根 5 黄) いりすり白ごま 1
黄) マヨネーズ 1.5 黄) 砂糖 1.5

14

643 22.9 26

赤) 冷鶏肉 20 緑) たけのこ水煮 5
赤) 小松菜 5 緑) にんじん 10
赤) 冷うすあげ 5 緑) 干しいたけ 0.1
黄) 冷うどん 60 淡口しょうゆ 1
塩 0.01 みりん 1
削りふし 1.5 だし昆布 0.3

赤) 大豆水煮 6 緑) かぼちゃ 15
緑) たまねぎ 10 緑) 冷むき枝豆 5
赤) 焼くわ 5 黄) 小麦粉 11
ペーキングパウダー 0.2 塩 0.2
黄) 油 6

ふりかけ 1袋 (のりこ)

G7献立
15
フランス

578 24.9 34

赤) 冷ペーコン 15 緑) キャベツ 30
緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40
黄) じゃがいも 50 淡口しょうゆ 0.2
洋風ブイオン 1.2 塩 0.2
こしよ 0.02

赤) 鶏肉 30 緑) 皮むきトマト缶 10
赤) なす 10 緑) スズキニ 10
緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20
トマトケチャップ 7 黄) 油 0.5
黄) 砂糖 0.1 ウスターソース 1
塩 0.1 こしよ 0.01

こんだて

主食(ごはん・パン)・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

19

597 28.3 27

赤) 鶏肉 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20 干しいたけ 0.1
黄) 緑豆春雨 3 赤) 鶏卵 30
黄) 油 0.5 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 4 塩 0.1
こしよ 0.01 酢 0.1
豆板醤 0.1

赤) 冷豚肉(挽肉) 40 緑) にんにく 0.1
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30
緑) リンピューレ 2 黄) いりすり白ごま 1
黄) 油 0.7 黄) 砂糖 1.5
みりん 1 しょうゆ 4
料理酒 1 コチジャン 1
黄) ごま油 0.2

20

594 26.3 34

赤) 冷ペーコン 7 緑) キャベツ 25
緑) セロリ 1 緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 3 赤) マカロニ 10
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
塩 0.05 こしよ 0.02

赤) 冷鶏肉 30 緑) バセリ 0.1
緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 10
黄) さつまいも 20 赤) とろけるチーズ 10
黄) 油 1 黄) ホワイトルウ 2
洋風ブイオン 1 塩 0.01
こしよ 0.01

21

575 22.3 27

赤) 冷鶏肉 10 緑) 小松菜 10
緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10
赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 5
赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 1
淡口しょうゆ 0.01 削りふし 1.5

赤) 冷あじ(粉付) 1個(30) しょうゆ 3
緑) 青ねぎ 1 黄) 油 1
緑) にんじん 5 緑) 土しよが 0.1
黄) 油 0.3 緑) たまねぎ 2
酢 2 黄) 砂糖 1
しょうゆ 1

22

681 28.8 35

赤) 冷鶏肉 25 緑) ちんげん菜 10
緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10
緑) 緑豆やし 10 黄) 冷中華麺 50
中華ブイオン 2 塩 0.8
こしよ 0.02

赤) 冷豚肉 20 緑) とうがん 40
緑) 青ねぎ 1 緑) にんにく 0.3
緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.7
中華ブイオン 1 しょうゆ 3
黄) 砂糖 2 酢 0.5
豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 0.5

黄) チョコレートクリーム 1袋

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 9
黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 5
しょうゆ 1.5 塩 0.01

赤) 冷ウインナー 7 緑) ちんげん菜 15
緑) にんじん 5 緑) 緑豆やし 20
黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5
塩 0.1

26

574 29.1 25

赤) ささみフレック 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
黄) 干しいたけ 0.1 赤) 鶏卵 30
しょうゆ 1 黄) 油 1
黄) 砂糖 0.3 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 3 料理酒 1.5
塩 0.1 黄) 油 0.3

赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 0.7
緑) リンピューレ 1 黄) 油 30
黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5
赤) 白みそ 1.5 黄) 砂糖 0.5
料理酒 1 しょうゆ 1.5

G7献立
27
イギリス

600 21.3 39

赤) 冷鶏肉 20 黄) 白いんげん豆水煮 10
赤) キャベツ 15 緑) セロリ 10
緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5 黄) 油 1
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
こしよ 0.1

赤) 冷ペーコン 10 緑) ホールコーン缶 10
黄) 冷うすあげ(皮付) 45 黄) マヨネーズ 0.05
塩 0.05 こしよ 0.01

28

645 22.6 22

赤) 鶏肉 20 赤) うずら卵缶 10
緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 2
みりん 0.5 しょうゆ 2
酢 2 削りふし 1.5

黄) 冷団子 40 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 3
しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5

29

606 27.9 37

赤) 冷鮭(粉付) 45 黄) 油 5
緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 2 緑) たまねぎ 4
黄) 油 0.3 酢 2
黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5
レモン汁 0.3

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 9
黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 5
しょうゆ 1.5 塩 0.01

赤) 冷ウインナー 7 緑) ちんげん菜 15
緑) にんじん 5 緑) 緑豆やし 20
黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5
塩 0.1

26

574 29.1 25

赤) ささみフレック 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
黄) 干しいたけ 0.1 赤) 鶏卵 30
しょうゆ 1 黄) 油 1
黄) 砂糖 0.3 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 3 料理酒 1.5
塩 0.1 黄) 油 0.3

赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 0.7
緑) リンピューレ 1 黄) 油 30
黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5
赤) 白みそ 1.5 黄) 砂糖 0.5
料理酒 1 しょうゆ 1.5

G7献立
27
イギリス

600 21.3 39

赤) 冷鶏肉 20 黄) 白いんげん豆水煮 10
赤) キャベツ 15 緑) セロリ 10
緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5 黄) 油 1
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
こしよ 0.1

赤) 冷ペーコン 10 緑) ホールコーン缶 10
黄) 冷うすあげ(皮付) 45 黄) マヨネーズ 0.05
塩 0.05 こしよ 0.01

28

645 22.6 22

赤) 鶏肉 20 赤) うずら卵缶 10
緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 2
みりん 0.5 しょうゆ 2
酢 2 削りふし 1.5

黄) 冷団子 40 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 3
しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5

29

606 27.9 37

赤) 冷鮭(粉付) 45 黄) 油 5
緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 2 緑) たまねぎ 4
黄) 油 0.3 酢 2
黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5
レモン汁 0.3

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 9
黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 5
しょうゆ 1.5 塩 0.01

赤) 冷ウインナー 7 緑) ちんげん菜 15
緑) にんじん 5 緑) 緑豆やし 20
黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5
塩 0.1

26

574 29.1 25

赤) ささみフレック 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
黄) 干しいたけ 0.1 赤) 鶏卵 30
しょうゆ 1 黄) 油 1
黄) 砂糖 0.3 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 3 料理酒 1.5
塩 0.1 黄) 油 0.3

赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 0.7
緑) リンピューレ 1 黄) 油 30
黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5
赤) 白みそ 1.5 黄) 砂糖 0.5
料理酒 1 しょうゆ 1.5

G7献立
27
イギリス

600 21.3 39

赤) 冷鶏肉 20 黄) 白いんげん豆水煮 10
赤) キャベツ 15 緑) セロリ 10
緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5 黄) 油 1
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
こしよ 0.1

赤) 冷ペーコン 10 緑) ホールコーン缶 10
黄) 冷うすあげ(皮付) 45 黄) マヨネーズ 0.05
塩 0.05 こしよ 0.01

28

645 22.6 22

赤) 鶏肉 20 赤) うずら卵缶 10
緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 2
みりん 0.5 しょうゆ 2
酢 2 削りふし 1.5

黄) 冷団子 40 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 3
しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5

29

606 27.9 37

赤) 冷鮭(粉付) 45 黄) 油 5
緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 2 緑) たまねぎ 4
黄) 油 0.3 酢 2
黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5
レモン汁 0.3

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 9
黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 5
しょうゆ 1.5 塩 0.01

赤) 冷ウインナー 7 緑) ちんげん菜 15
緑) にんじん 5 緑) 緑豆やし 20
黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5
塩 0.1

26

574 29.1 25

赤) ささみフレック 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
黄) 干しいたけ 0.1 赤) 鶏卵 30
しょうゆ 1 黄) 油 1
黄) 砂糖 0.3 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 3 料理酒 1.5
塩 0.1 黄) 油 0.3

赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 0.7
緑) リンピューレ 1 黄) 油 30
黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5
赤) 白みそ 1.5 黄) 砂糖 0.5
料理酒 1 しょうゆ 1.5

G7献立
27
イギリス

600 21.3 39

赤) 冷鶏肉 20 黄) 白いんげん豆水煮 10
赤) キャベツ 15 緑) セロリ 10
緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5 黄) 油 1
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
こしよ 0.1

赤) 冷ペーコン 10 緑) ホールコーン缶 10
黄) 冷うすあげ(皮付) 45 黄) マヨネーズ 0.05
塩 0.05 こしよ 0.01

28

645 22.6 22

赤) 鶏肉 20 赤) うずら卵缶 10
緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 2
みりん 0.5 しょうゆ 2
酢 2 削りふし 1.5

黄) 冷団子 40 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 3
しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5

29

606 27.9 37

赤) 冷鮭(粉付) 45 黄) 油 5
緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 2 緑) たまねぎ 4
黄) 油 0.3 酢 2
黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5
レモン汁 0.3

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 9
黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 5
しょうゆ 1.5 塩 0.01

赤) 冷ウインナー 7 緑) ちんげん菜 15
緑) にんじん 5 緑) 緑豆やし 20
黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5
塩 0.1

26

574 29.1 25

赤) ささみフレック 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
黄) 干しいたけ 0.1 赤) 鶏卵 30
しょうゆ 1 黄) 油 1
黄) 砂糖 0.3 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 3 料理酒 1.5
塩 0.1 黄) 油 0.3

赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 0.7
緑) リンピューレ 1 黄) 油 30
黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5
赤) 白みそ 1.5 黄) 砂糖 0.5
料理酒 1 しょうゆ 1.5

G7献立
27
イギリス

600 21.3 39

赤) 冷鶏肉 20 黄) 白いんげん豆水煮 10
赤) キャベツ 15 緑) セロリ 10
緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5 黄) 油 1
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
こしよ 0.1

赤) 冷ペーコン 10 緑) ホールコーン缶 10
黄) 冷うすあげ(皮付) 45 黄) マヨネーズ 0.05
塩 0.05 こしよ 0.01

28

645 22.6 22

赤) 鶏肉 20 赤) うずら卵缶 10
緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 2
みりん 0.5 しょうゆ 2
酢 2 削りふし 1.5

黄) 冷団子 40 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 3
しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5

29

606 27.9 37

赤) 冷鮭(粉付) 45 黄) 油 5
緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 2 緑) たまねぎ 4
黄) 油 0.3 酢 2
黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5
レモン汁 0.3

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 9
黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 5
しょうゆ 1.5 塩 0.01

赤) 冷ウインナー 7 緑) ちんげん菜 15
緑) にんじん 5 緑) 緑豆やし 20
黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5
塩 0.1

26

574 29.1 25

赤) ささみフレック 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
黄) 干しいたけ 0.1 赤) 鶏卵 30
しょうゆ 1 黄) 油 1
黄) 砂糖 0.3 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 3 料理酒 1.5
塩 0.1 黄) 油 0.3

赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 0.7
緑) リンピューレ 1 黄) 油 30
黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5
赤) 白みそ 1.5 黄) 砂糖 0.5
料理酒 1 しょうゆ 1.5

G7献立
27
イギリス

600 21.3 39

赤) 冷鶏肉 20 黄) 白いんげん豆水煮 10
赤) キャベツ 15 緑) セロリ 10
緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5 黄) 油 1
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
こしよ 0.1

赤) 冷ペーコン 10 緑) ホールコーン缶 10
黄) 冷うすあげ(皮付) 45 黄) マヨネーズ 0.05
塩 0.05 こしよ 0.01

28

645 22.6 22

赤) 鶏肉 20 赤) うずら卵缶 10
緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 2
みりん 0.5 しょうゆ 2
酢 2 削りふし 1.5

黄) 冷団子 40 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 3
しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5

29

606 27.9 37

赤) 冷鮭(粉付) 45 黄) 油 5
緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 2 緑) たまねぎ 4
黄) 油 0.3 酢 2
黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5
レモン汁 0.3

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 9
黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 5
しょうゆ 1.5 塩 0.01

赤) 冷ウインナー 7 緑) ちんげん菜 15
緑) にんじん 5 緑) 緑豆やし 20
黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5
塩 0.1

26

574 29.1 25

赤) ささみフレック 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
黄) 干しいたけ 0.1 赤) 鶏卵 30
しょうゆ 1 黄) 油 1
黄) 砂糖 0.3 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 3 料理酒 1.5
塩 0.1 黄) 油 0.3

赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 0.7
緑) リンピューレ 1 黄) 油 30
黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5
赤) 白みそ 1.5 黄) 砂糖 0.5
料理酒 1 しょうゆ 1.5

G7献立
27
イギリス

600 21.3 39

赤) 冷鶏肉 20 黄) 白いんげん豆水煮 10
赤) キャベツ 15 緑) セロリ 10
緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5 黄) 油 1
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
こしよ 0.1

赤) 冷ペーコン 10 緑) ホールコーン缶 10
黄) 冷うすあげ(皮付) 45 黄) マヨネーズ 0.05
塩 0.05 こしよ 0.01

28

645 22.6 22

赤) 鶏肉 20 赤) うずら卵缶 10
緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 2
みりん 0.5 しょうゆ 2
酢 2 削りふし 1.5

黄) 冷団子 40 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 3
しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5

29

606 27.9 37

赤) 冷鮭(粉付) 45 黄) 油 5
緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 2 緑) たまねぎ 4
黄) 油 0.3 酢 2
黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5
レモン汁 0.3

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40
赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 9
黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 5
しょうゆ 1.5 塩 0.01

赤) 冷ウインナー 7 緑) ちんげん菜 15
緑) にんじん 5 緑) 緑豆やし 20
黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5
塩 0.1

26

574 29.1 25

赤) ささみフレック 15 緑) 青ねぎ 1
緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10
黄) 干しいたけ 0.1 赤) 鶏卵 30
しょうゆ 1 黄) 油 1
黄) 砂糖 0.3 中華ブイオン 1.5
淡口しょうゆ 3 料理酒 1.5
塩 0.1 黄) 油 0.3

赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2
緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 0.7
緑) リンピューレ 1 黄) 油 30
黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5
赤) 白みそ 1.5 黄) 砂糖 0.5
料理酒 1 しょうゆ 1.5

G7献立
27
イギリス

600 21.3 39

赤) 冷鶏肉 20 黄) 白いんげん豆水煮 10
赤) キャベツ 15 緑) セロリ 10
緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5 黄) 油 1
洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4
こしよ 0.1

赤) 冷ペーコン 10 緑) ホールコーン缶 10
黄) 冷うすあげ(皮付) 45 黄) マヨネーズ 0.05
塩 0.05 こしよ 0.01

28

645 22.6 22

赤) 鶏肉 20 赤) うずら卵缶 10
緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 2
みりん 0.5 しょうゆ 2
酢 2 削りふし 1.5

黄) 冷団子 40 黄) 砂糖 2
しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 3
しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5

29

606 27.9 37

赤) 冷鮭(粉付) 45 黄) 油 5
緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 2 緑) たまねぎ 4
黄) 油 0.3 酢 2
黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5
レモン汁 0.3

こんだて

25

592 21.3 25

赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2
緑) にんじん

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています