

10月普通食アレルギー詳細献立表

令和 6年10月 7日(月) 普通食献立		令和 6年10月 8日(火) 普通食献立		令和 6年10月 9日(水) 普通食献立		令和 6年10月10日(木) 普通食献立		令和 6年10月11日(金) 普通食献立		
料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	
ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	ぶどうパン(食パン)40/50/60/65	ぶどうパン(食パン)40/50/60/65	麦ご飯65/75/85/95	麦ご飯65/75/85/95	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	
さわらのねぎみそだれ50/70	さわら切身50/70 米ぬか油 米ぬか油 にんにく 長ねぎ 白みそ 本みりん 上白糖 しょうゆ 水 でん粉 水	生揚げと白菜のキムチ炒め	米ぬか油 生姜 にんにく 豚かたこま切れ 玉ねぎ 人参 キムチ 白菜 しょうゆ 食塩 上白糖 酒 赤みそ コチュジャン 生揚げ にら	チキンカツトマトソース40/60	若鶏もも皮なし切身40/60 でん粉 豆乳 水 米パン粉 米ぬか油(揚げ油) トマトケチャップ ダイスカットトマト缶詰 上白糖 しょうゆ 赤ワイン 食塩 水 でん粉 水	緑黄色野菜のポークカレー	米ぬか油 にんにく 生姜 豚かた角切り 玉ねぎ 人参 冷凍鶏ガラパック 水 カットかぼちゃ角切り チリパウダー ガラムマサラ コリアンダー カレー粉 赤ワイン 中濃ソース ウスターソース	緑黄色野菜のポークカレー	緑黄色野菜のポークカレー	緑黄色野菜のポークカレー
具だくさんすまし汁	米ぬか油 若鶏もも皮つきこま切れ 人参 かつお薄削り(袋入) 水 大根 角こんにゃく黒 ぶなしめじバラ しょうゆ 食塩 酒 長ねぎ	いんげんのナムル	緑豆もやし 人参 冷凍いんげん しょうゆ 食塩 白いりごま ごま油	ジュリエンスープ	米ぬか油 バラバーコン短冊 玉ねぎ 人参 冷凍鶏ガラパック 水 キャベツ しょうゆ 食塩 混合こしょう	ミックスベジタブルソテー	米ぬか油 ウインナー薄 玉ねぎ 人参 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース 食塩 混合こしょう	ミックスベジタブルソテー	ミックスベジタブルソテー	
キャベツのごま酢和え	人参 キャベツ えのきたけバラ 油揚げ しょうゆ 上白糖 食塩 本みりん 穀物酢 白いりごま							こんにゃくと大根のサラダ	大根 人参 サラダこんにゃくと(3色) ゆず果汁 上白糖 しょうゆ ごま油 白すりごま	
								えのきのみそ汁	かつお薄削り(袋入) 水 えのきたけバラ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 長ねぎ	
								豆もやしの香味炒め	ごま油 にんにく 生姜 人参 緑豆もやし 大豆もやし 食塩 混合こしょう しょうゆ	

10月普通食アレルギー詳細献立表

令和 6年10月15日(火) 普通食献立		令和 6年10月16日(水) 普通食献立		令和 6年10月17日(木) 普通食献立		令和 6年10月18日(金) 普通食献立	
料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名
ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	キャロットライス65/75/85/95	キャロットライス65/75/85/95	黒砂糖パン(コッペ)40/50/60/65	黒砂糖パン(コッペ)40/50/60/65	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳
豆腐ハンバーグおろしだれ60/80	豆腐ハンバーグ60/80	シーフードクリームソース	米ぬか油	ホキのサルサソース40/60	ホキ切身40/60	塩肉じゃが	米ぬか油
	米ぬか油		若鶏もも皮つきこま切れ		でん粉		豚かたこま切れ
	しょうゆ		玉ねぎ		米ぬか油(揚げ油)		人参
	本みりん		人参		米ぬか油		玉ねぎ
	上白糖		冷凍鶏ガラパック		にんにく		つきこんにやく黒
	水		水		玉ねぎ		かつお薄削り(袋入)
	大根		いか短冊		トマトケチャップ		水
	でん粉		冷凍むきえび		ダイスカットトマト缶詰		じゃがいも
	水		調理用牛乳		上白糖		さつま揚げ(ボール)
呉汁	かつお薄削り(袋入)		白ワイン		しょうゆ		塩こうじ
	水		食塩		赤ワイン		上白糖
	カットごぼうささがき		混合こしょう		食塩		本みりん
	人参		小麦粉		チリパウダー		食塩
	大根		米ぬか油		水		酒
	カットさといもいちょう切り		バター		でん粉		冷凍いんげん
	冷凍ゆで大豆		生クリーム		水		大根のじゃこ和え
	白みそ		シュレッドチーズ	麦と野菜のスープ	米ぬか油		ごま油
	赤みそ		パセリ(乾燥)		豚かたこま切れ		ちりめんじゃこ
	長ねぎ	フレンチサラダ			人参		大根
ほうれん草の梅肉和え	ほうれん草		冷凍ホールコーン		玉ねぎ		人参
	緑豆もやし		赤パプリカ		冷凍鶏ガラパック		きゅうり
	人参		キャベツ		水		酒
	上白糖		きゅうり		キャベツ		本みりん
	梅肉		米ぬか油		食塩		しょうゆ
	穀物酢		穀物酢		しょうゆ		食塩
	しょうゆ		上白糖		混合こしょう		上白糖
	かつお薄削り		マスタードパウダー		押麦		
			食塩		パセリ(乾燥)		
			混合こしょう	小松菜とウインナーのソテー			
			玉ねぎ		米ぬか油		
		稲城市産ブルーベリーゼリー			ウインナー薄		
		稲城市産ブルーベリーゼリー			玉ねぎ		
					赤パプリカ		
					冷凍ホールコーン		
					小松菜		
					食塩		
					混合こしょう		

10月普通食アレルギー詳細献立表

令和 6年10月21日(月) 普通食献立		令和 6年10月22日(火) 普通食献立		令和 6年10月23日(水) 普通食献立		令和 6年10月24日(木) 普通食献立		令和 6年10月25日(金) 普通食献立	
料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名
菜飯65/75/85/95	菜飯65/75/85/95	コッペパン(背スライス)40/50/60/65	コッペパン(背スライス)40/50/60/65	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90
飲用牛乳	飲用牛乳	ミルクコーヒー	ミルクコーヒー	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳
さけの照り焼きだれ50/70	さけ切身50/70 米ぬか油 上白糖 しょうゆ 酒 本みりん 水 でん粉 水	ポトフ	米ぬか油 セロリ 豚かた角切り 白ワイン 人参 玉ねぎ 冷凍鶏ガラパック 水 フランクフルト じゃがいも キャベツ しょうゆ 食塩 混合こしょう パセリ(乾燥)	あかうおの甘酢だれ40/60	あかうお切身40/60 でん粉 米ぬか油(揚げ油) 米ぬか油 玉ねぎ 上白糖 穀物酢 しょうゆ 水 でん粉 水	麻婆豆腐	米ぬか油 にんにく 生姜 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 干しいたけスライス たけのこ水煮 冷凍鶏ガラパック 水 上白糖 食塩 しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン テンメンジャン 赤みそ 押し豆腐 長ねぎ でん粉 水 ごま油	鶏肉のねぎだれ50/70	若鶏もも皮つき切身50/70 米ぬか油 米ぬか油 生姜 にんにく 長ねぎ 上白糖 しょうゆ 食塩 水 でん粉 水
なめこのみそ汁	かつお薄削り(袋入) 水 人参 玉ねぎ 大根 なめこバラ 白みそ 赤みそ 長ねぎ	チリコンカン	米ぬか油 にんにく 玉ねぎ 豚ひき肉 人参 セロリ 冷凍ゆで大豆 金時豆水煮 食塩 混合こしょう チリパウダー トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース 中濃ソース 米粉 水	豆乳仕立ての飛鳥汁	米ぬか油 若鶏もも皮なしこま切れ 人参 かつお薄削り(袋入) 水 大根 カットさつまいもいちょう切り 豆乳 白みそ 赤みそ	しらす炒め	米ぬか油 豚ひき肉 人参 カットしらたき たけのこ水煮 チンゲン菜 しょうゆ 赤みそ 上白糖	大根のみそ汁	かつお薄削り(袋入) 水 人参 大根 カットわかめ 白みそ 赤みそ 長ねぎ
ひじきの煮物	米ぬか油 人参 芽ひじき 冷凍ゆで大豆 つきこんにやく黒 油揚げ かつお薄削り(袋入) 水 上白糖 本みりん しょうゆ 食塩 冷凍いんげん					にらともやし炒め	米ぬか油 人参 ぶなしめじバラ 緑豆もやし にら 食塩 混合こしょう しょうゆ	きんぴらごぼう	米ぬか油 カットごぼう千切り カットれんこんいちょう切り 人参 つきこんにやく黒 上白糖 しょうゆ 本みりん 七味唐辛子 冷凍いんげん 白いりごま ごま油

