

令和3年4月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

12日(月)

| 献立名/食品名         | 一人分量     |
|-----------------|----------|
| <b>【糖の香味揚げ】</b> |          |
| ・さわら切り身(60g)    | 1.00 枚   |
| ・しょうゆ           | 1.50 g   |
| ・古根しょうが         | 1.00 g   |
| ・でんぷん           | 8.00 g   |
| ・油              | 8.00 g   |
| ・煎り白ごま          | 1.00 g   |
| ・しょうゆ           | 3.50 g   |
| ・上白糖            | 2.00 g   |
| ・本みりん           | 1.00 g   |
| ・水              | 10.00 g  |
| ・長ねぎ            | 5.00 g   |
| <b>【菜の花あえ】</b>  |          |
| ・ほうれんそう(冷凍)     | 35.00 g  |
| ・炒り卵            | 15.00 g  |
| ・上白糖            | 1.00 g   |
| ・しょうゆ           | 2.00 g   |
| ・紙かか(すり丸型8号緑)   | 1.00 個   |
| <b>【フルーツあえ】</b> |          |
| ・みかん缶           | 20.00 g  |
| ・パイン缶(チビット)     | 15.00 g  |
| ・りんご缶(ダイス)      | 25.00 g  |
| <b>【肉じゃが】</b>   |          |
| ・じゃがいも          | 30.00 g  |
| ・豚もも小間切         | 10.00 g  |
| ・にんじん           | 10.00 g  |
| ・玉葱             | 15.00 g  |
| ・しらたき           | 5.00 g   |
| ・サラダ油           | 1.00 g   |
| ・上白糖            | 2.00 g   |
| ・しょうゆ           | 4.20 g   |
| ・水              | 10.00 g  |
| <b>【ごはん】</b>    |          |
| ・精白米            | 105.00 g |
| ・精白米おかわり        | 11.00 g  |
| ・水              | 145.00 g |
| <b>【牛乳】</b>     |          |
| ・牛乳(飲用)         | 1.00 本   |

13日(火)

| 献立名/食品名           | 一人分量     |
|-------------------|----------|
| <b>【ビビンバ】</b>     |          |
| ・豚もも細切り           | 60.00 g  |
| ・古根しょうが           | 1.00 g   |
| ・にんにく             | 1.00 g   |
| ・干し椎茸スライス         | 1.00 g   |
| ・ごま油              | 1.00 g   |
| ・上白糖              | 2.50 g   |
| ・しょうゆ             | 6.50 g   |
| ・にんじん             | 25.00 g  |
| ・こまつな             | 30.00 g  |
| ・だいずもやし           | 45.00 g  |
| ・たかのつめ            | 0.02 g   |
| ・煎り白ごま            | 2.00 g   |
| <b>【えびのからあげ】</b>  |          |
| ・小えびのから揚げ(でんぷん付き) | 20.00 g  |
| ・油                | 2.50 g   |
| <b>【春雨サラダ】</b>    |          |
| ・キャベツ             | 30.00 g  |
| ・きゅうり             | 10.00 g  |
| ・赤パプリカ            | 5.00 g   |
| ・緑豆はるさめ           | 4.00 g   |
| ★ポークハム短冊切り        | 5.00 g   |
| ・上白糖              | 1.50 g   |
| ・しょうゆ             | 2.50 g   |
| ・酢                | 3.00 g   |
| ・食塩               | 0.20 g   |
| ・ごま油              | 1.00 g   |
| <b>【わかめスープ】</b>   |          |
| ・鶏もも皮なし小間切        | 10.00 g  |
| ・冷凍わかめ            | 7.00 g   |
| ・豆腐(冷凍)           | 10.00 g  |
| ・長ねぎ              | 8.00 g   |
| ・古根しょうが           | 0.30 g   |
| ・しょうゆ             | 1.20 g   |
| ・食塩               | 0.50 g   |
| ・こしょう             | 0.02 g   |
| ・鶏ガラパック(だし用)      | 2.00 g   |
| ・スープ              | 90.00 g  |
| <b>【ごはん】</b>      |          |
| ・精白米              | 105.00 g |
| ・精白米おかわり          | 11.00 g  |
| ・水                | 145.00 g |
| <b>【牛乳】</b>       |          |
| ・牛乳(飲用)           | 1.00 本   |

14日(水)

| 献立名/食品名             | 一人分量     |
|---------------------|----------|
| <b>【さばのカレー焼き】</b>   |          |
| ・さば切り身(60g)         | 1.00 枚   |
| ・しょうゆ               | 3.00 g   |
| ・カレー粉               | 0.30 g   |
| <b>【きんぴらごぼう】</b>    |          |
| ・切りごぼう              | 15.00 g  |
| ・にんじん               | 10.00 g  |
| ・豚もも細切り             | 8.00 g   |
| ・つきこんにやく            | 10.00 g  |
| ・上白糖                | 1.00 g   |
| ・しょうゆ               | 2.00 g   |
| ・煎り白ごま              | 0.80 g   |
| ・ごま油                | 0.50 g   |
| ・本みりん               | 0.30 g   |
| <b>【キャベツのおかかあえ】</b> |          |
| ・もやし                | 30.00 g  |
| ・キャベツ               | 20.00 g  |
| ・かつお節糸削り            | 0.50 g   |
| ・しょうゆ               | 3.00 g   |
| ・上白糖                | 0.50 g   |
| ・水                  | 2.00 g   |
| <b>【ココロ煮つけ】</b>     |          |
| ●揚げボール              | 2.00 個   |
| ・うずら卵水煮             | 2.00 個   |
| ・上白糖                | 1.50 g   |
| ・しょうゆ               | 3.00 g   |
| ・本みりん               | 1.00 g   |
| ・かつおだし              | 0.50 g   |
| ・水                  | 20.00 g  |
| <b>【ごはん】</b>        |          |
| ・精白米                | 105.00 g |
| ・精白米おかわり            | 11.00 g  |
| ・水                  | 145.00 g |
| <b>【牛乳】</b>         |          |
| ・牛乳(飲用)             | 1.00 本   |

15日(木)

| 献立名/食品名               | 一人分量     |
|-----------------------|----------|
| <b>【大豆と鶏肉のトマトソース】</b> |          |
| ・鶏もも皮なし角切り肉           | 25.00 g  |
| ★ベーコン短冊切り             | 3.00 g   |
| ・大豆(乾)                | 8.00 g   |
| ・玉葱                   | 40.00 g  |
| ・にんじん                 | 15.00 g  |
| ・にんにく                 | 0.30 g   |
| ・オリーブ油                | 0.50 g   |
| ・ダイストマト缶              | 15.00 g  |
| ★トマトケチャップ             | 6.00 g   |
| ・白ワイン                 | 0.80 g   |
| ・上白糖                  | 0.50 g   |
| ・食塩                   | 0.50 g   |
| ・こしょう                 | 0.03 g   |
| ★中濃ソース                | 2.00 g   |
| ・がらスープ                | 1.00 g   |
| ・水                    | 10.00 g  |
| ・でんぷん                 | 0.30 g   |
| <b>【ベイクドポテト】</b>      |          |
| ・じゃがいも                | 50.00 g  |
| ・バター(調理用)             | 0.80 g   |
| ・サラダ油                 | 0.30 g   |
| ・こしょう                 | 0.01 g   |
| ・食塩                   | 0.35 g   |
| <b>【甘夏みかん缶】</b>       |          |
| ・なつみかん缶               | 60.00 g  |
| <b>【えびのガーリック炒め】</b>   |          |
| ・むきえび                 | 30.00 g  |
| ・白ワイン                 | 1.00 g   |
| ・マッシュルーム水煮            | 10.00 g  |
| ・赤パプリカ                | 15.00 g  |
| ・にんにく                 | 0.30 g   |
| ・サラダ油                 | 0.30 g   |
| ・食塩                   | 0.30 g   |
| ・こしょう                 | 0.02 g   |
| ・しょうゆ                 | 0.10 g   |
| <b>【春キャベツのスープ】</b>    |          |
| ・豚もも小間切               | 15.00 g  |
| ★ポークハム短冊切り            | 5.00 g   |
| ・キャベツ                 | 40.00 g  |
| ・玉葱                   | 10.00 g  |
| ・にんにく                 | 0.30 g   |
| ・オリーブ油                | 0.50 g   |
| ・しょうゆ                 | 1.50 g   |
| ・食塩                   | 0.50 g   |
| ・こしょう                 | 0.03 g   |
| ・鶏ガラパック(だし用)          | 5.00 g   |
| ・スープ                  | 80.00 g  |
| <b>【ごはん】</b>          |          |
| ・精白米                  | 105.00 g |
| ・精白米おかわり              | 11.00 g  |
| ・水                    | 145.00 g |
| <b>【牛乳】</b>           |          |
| ・牛乳(飲用)               | 1.00 本   |

16日(金)

| 献立名/食品名                 | 一人分量     |
|-------------------------|----------|
| <b>【四川豆腐】</b>           |          |
| ・生揚げ(冷凍)                | 35.00 g  |
| ・豚もも細切り                 | 20.00 g  |
| ・しょうゆ                   | 0.80 g   |
| ・清酒                     | 0.80 g   |
| ・玉葱                     | 30.00 g  |
| ・にんじん                   | 8.00 g   |
| ・古根しょうが                 | 0.30 g   |
| ・にんにく                   | 0.10 g   |
| ・ごま油                    | 0.50 g   |
| ・チンゲン菜                  | 15.00 g  |
| ・しょうゆ                   | 1.50 g   |
| ・赤みそ                    | 2.00 g   |
| ・上白糖                    | 0.90 g   |
| ★トマトケチャップ               | 7.00 g   |
| ★トウバンジャン                | 0.20 g   |
| ・がらスープ                  | 1.00 g   |
| ・スープ                    | 8.00 g   |
| ・でんぷん                   | 0.60 g   |
| <b>【春巻き】</b>            |          |
| ●春巻                     | 1.00 本   |
| ・油                      | 5.00 g   |
| <b>【ひじきの中華ソテー】</b>      |          |
| ・ひじき                    | 1.50 g   |
| ★ポークハム短冊切り              | 7.00 g   |
| ・ごま油                    | 0.50 g   |
| ・赤パプリカ                  | 10.00 g  |
| ・キャベツ                   | 30.00 g  |
| ・しょうゆ                   | 1.00 g   |
| ・上白糖                    | 0.30 g   |
| ・食塩                     | 0.15 g   |
| ・こしょう                   | 0.02 g   |
| ★オイスターソース               | 2.00 g   |
| <b>【イカとブロッコリーの五目炒め】</b> |          |
| ・いか短冊切り                 | 30.00 g  |
| ・清酒                     | 0.50 g   |
| ・きくらげ                   | 0.50 g   |
| ・黄パプリカ                  | 10.00 g  |
| ・(冷凍)ブロッコリー             | 25.00 g  |
| ・にんにく                   | 0.30 g   |
| ・長ねぎ                    | 2.00 g   |
| ・サラダ油                   | 1.00 g   |
| ・食塩                     | 0.30 g   |
| ・こしょう                   | 0.01 g   |
| ・しょうゆ                   | 1.00 g   |
| ・でんぷん                   | 0.30 g   |
| <b>【ごはん】</b>            |          |
| ・精白米                    | 105.00 g |
| ・精白米おかわり                | 11.00 g  |
| ・水                      | 145.00 g |
| <b>【牛乳】</b>             |          |
| ・牛乳(飲用)                 | 1.00 本   |

令和3年4月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

19日(月)

| 献立名/食品名        | 一人分量     |
|----------------|----------|
| 【ホキのカシューナッツあえ】 |          |
| ・ホキ角切り         | 70.00 g  |
| ・古根しょうが        | 1.20 g   |
| ・しょうゆ          | 1.20 g   |
| ・でんぶん          | 7.00 g   |
| ・油             | 5.00 g   |
| ・カシューナッツ       | 15.00 g  |
| ・玉葱            | 30.00 g  |
| ・にんじん          | 15.00 g  |
| ・たけのこ (レトルト)   | 25.00 g  |
| ・ピーマン          | 10.00 g  |
| ・赤ピーマン         | 10.00 g  |
| ・サラダ油          | 1.00 g   |
| ・上白糖           | 3.00 g   |
| ・しょうゆ          | 6.00 g   |
| ・水             | 5.00 g   |
| 【くきわかめのナムル】    |          |
| ・くきわかめ(冷凍)     | 6.00 g   |
| ・緑豆はるさめ        | 2.00 g   |
| ・にんじん          | 5.00 g   |
| ・煎り白ごま         | 0.50 g   |
| ・煎り白すりごま       | 0.50 g   |
| ・しょうゆ          | 1.50 g   |
| ・上白糖           | 0.50 g   |
| ・ごま油           | 0.50 g   |
| ・食塩            | 0.10 g   |
| 【えびと卵のサラダ】     |          |
| ・キャベツ          | 40.00 g  |
| ・むきえび          | 15.00 g  |
| ・清酒            | 0.50 g   |
| ・ごま油           | 1.00 g   |
| ・上白糖           | 1.20 g   |
| ・しょうゆ          | 2.50 g   |
| ・食塩            | 0.10 g   |
| ・酢             | 1.50 g   |
| ・炒り卵           | 10.00 g  |
| 【ごはん】          |          |
| ・精白米           | 105.00 g |
| ・精白米おかわり       | 11.00 g  |
| ・水             | 145.00 g |
| 【牛乳】           |          |
| ・牛乳 (飲用)       | 1.00 本   |

20日(火)

| 献立名/食品名      | 一人分量    |
|--------------|---------|
| 【鮭フライ】       |         |
| ・さけ切り身(30g)  | 2.00 枚  |
| ・食塩          | 0.50 g  |
| ・こしょう        | 0.03 g  |
| ・小麦粉         | 8.00 g  |
| ・水           | 2.50 g  |
| ・パン粉         | 8.00 g  |
| ・油           | 8.00 g  |
| 【キャベツのソテー】   |         |
| ・キャベツ        | 55.00 g |
| ・にんにく        | 0.03 g  |
| ・サラダ油        | 0.50 g  |
| ・食塩          | 0.20 g  |
| ・こしょう        | 0.01 g  |
| 【チリコンカン】     |         |
| ・大豆(乾)       | 5.00 g  |
| ・豚もも挽き肉      | 15.00 g |
| ・玉葱          | 15.00 g |
| ・にんにく        | 0.30 g  |
| ・バター(調理用)    | 0.80 g  |
| ・トマトピューレ     | 6.00 g  |
| ★トマトケチャップ    | 0.60 g  |
| ★とんかつソース     | 1.20 g  |
| ・食塩          | 0.25 g  |
| ・こしょう        | 0.02 g  |
| ・チリパウダー      | 0.04 g  |
| ・水           | 2.50 g  |
| ・がらすープ       | 1.00 g  |
| ・小麦粉         | 0.60 g  |
| 【ポテトサラダ】     |         |
| ・じゃがいも       | 40.00 g |
| ・にんじん        | 8.00 g  |
| ・きゅうり        | 8.00 g  |
| ★ポークハム角切り    | 5.00 g  |
| ・酢           | 0.35 g  |
| ・サラダ油        | 0.30 g  |
| ・食塩          | 0.30 g  |
| ・こしょう        | 0.01 g  |
| ・マヨネーズ       | 4.50 g  |
| 【卵スープ】       |         |
| ・液卵(たまご)     | 25.00 g |
| ・玉葱          | 20.00 g |
| ・パセリ         | 0.50 g  |
| ・食塩          | 0.50 g  |
| ・こしょう        | 0.02 g  |
| ・しょうゆ        | 2.00 g  |
| ・でんぶん        | 1.20 g  |
| ・鶏ガラパック(だし用) | 2.00 g  |
| ・スープ         | 85.00 g |
| 【コッペパン】      |         |
| ★コッペパン(70g)  | 1.00 個  |
| ・パンスライス      | 0.00 g  |
| 【牛乳】         |         |
| ・牛乳(飲用)      | 1.00 本  |

21日(水)

| 献立名/食品名         | 一人分量     |
|-----------------|----------|
| 【赤魚の塩焼き】        |          |
| ・あかうお(40g)      | 2.00 切   |
| ・しょうゆ           | 2.00 g   |
| ・本みりん           | 0.60 g   |
| ・古根しょうが         | 0.60 g   |
| ・食塩             | 0.30 g   |
| 【きゅうりとしらすのあえもの】 |          |
| ・きゅうり           | 15.00 g  |
| ・キャベツ           | 30.00 g  |
| ・しらす干し          | 5.00 g   |
| ・ごま油            | 0.50 g   |
| ・食塩             | 0.15 g   |
| ・上白糖            | 1.00 g   |
| ・しょうゆ           | 1.50 g   |
| ・酢              | 1.20 g   |
| ・紙かづ(ミワ丸型8号緑)   | 1.00 個   |
| 【豚みそ(鹿児島県郷土料理)】 |          |
| ・豚もも細切り         | 30.00 g  |
| ・にんにく           | 0.30 g   |
| ・古根しょうが         | 0.30 g   |
| ・赤みそ            | 6.00 g   |
| ・長ねぎ            | 15.00 g  |
| ・かつお節糸削り        | 0.50 g   |
| ・サラダ油           | 0.80 g   |
| ・上白糖            | 6.00 g   |
| ・本みりん           | 1.50 g   |
| ・清酒             | 1.30 g   |
| ・煎り白すりごま        | 1.00 g   |
| 【切り干し大根の炒め煮】    |          |
| ・切り干し大根         | 5.00 g   |
| ・油揚げ            | 5.00 g   |
| ・しらたき           | 5.00 g   |
| ★ちくわ(スライス)      | 10.00 g  |
| ・にんじん           | 8.00 g   |
| ・サラダ油           | 1.00 g   |
| ・本みりん           | 0.80 g   |
| ・上白糖            | 0.50 g   |
| ・しょうゆ           | 3.00 g   |
| ・かつおだし          | 0.01 g   |
| ・水              | 6.00 g   |
| 【麦ごはん】          |          |
| ・精白米            | 97.00 g  |
| ・米粒麦            | 8.00 g   |
| ・精白米おかわり        | 10.20 g  |
| ・米粒麦            | 0.80 g   |
| ・水              | 145.00 g |
| 【牛乳】            |          |
| ・牛乳(飲用)         | 1.00 本   |

22日(木)

| 献立名/食品名      | 一人分量     |
|--------------|----------|
| 【豚豚】         |          |
| ・豚もも角切り      | 60.00 g  |
| ・清酒          | 1.50 g   |
| ・古根しょうが      | 1.50 g   |
| ・しょうゆ        | 3.00 g   |
| ・でんぶん        | 8.00 g   |
| ・油           | 5.00 g   |
| ・たけのこ(レトルト)  | 20.00 g  |
| ・にんじん        | 15.00 g  |
| ・玉葱          | 30.00 g  |
| ・ピーマン        | 8.00 g   |
| ・サラダ油        | 1.00 g   |
| ・上白糖         | 4.00 g   |
| ・しょうゆ        | 4.00 g   |
| ・酢           | 2.00 g   |
| ★トマトケチャップ    | 5.00 g   |
| ・でんぶん        | 2.00 g   |
| ・水           | 30.00 g  |
| 【清見オレンジ】     |          |
| ・清見オレンジ      | 0.50 個   |
| 【パンバンジー】     |          |
| ・鶏さき身(水煮)    | 25.00 g  |
| ・清酒          | 0.20 g   |
| ・食塩          | 0.10 g   |
| ・しょうゆ        | 3.00 g   |
| ・上白糖         | 1.20 g   |
| ・酢           | 0.80 g   |
| ・煎り白ごま       | 2.50 g   |
| ・ごま油         | 0.30 g   |
| ・長ねぎ         | 3.00 g   |
| ・古根しょうが      | 0.20 g   |
| ・もやし         | 35.00 g  |
| ・きゅうり        | 12.00 g  |
| 【キャベツの中華スープ】 |          |
| ・キャベツ        | 30.00 g  |
| ・えのきたけ       | 8.00 g   |
| ・長ねぎ         | 8.00 g   |
| ・にんにく        | 0.20 g   |
| ・うずら卵水煮      | 2.00 個   |
| ・ごま油         | 0.50 g   |
| ・しょうゆ        | 1.50 g   |
| ・食塩          | 0.60 g   |
| ・こしょう        | 0.02 g   |
| ・鶏ガラパック(だし用) | 2.00 g   |
| ・スープ         | 85.00 g  |
| 【ごはん】        |          |
| ・精白米         | 105.00 g |
| ・精白米おかわり     | 11.00 g  |
| ・水           | 145.00 g |
| 【牛乳】         |          |
| ・牛乳(飲用)      | 1.00 本   |

23日(金)

| 献立名/食品名        | 一人分量     |
|----------------|----------|
| 【あじのごまフライ】     |          |
| ・あじフィレ(30g)    | 2.00 枚   |
| ・古根しょうが        | 1.00 g   |
| ・しょうゆ          | 2.00 g   |
| ・清酒            | 0.50 g   |
| ・小麦粉           | 5.00 g   |
| ・水             | 6.00 g   |
| ・煎り白ごま         | 2.50 g   |
| ・パン粉           | 4.50 g   |
| ・油             | 6.00 g   |
| 【ブロッコリーのマヨおほか】 |          |
| ・(冷凍)ブロッコリー    | 35.00 g  |
| ・ホールコーン        | 5.00 g   |
| ★ちくわ(スライス)     | 10.00 g  |
| ・しょうゆ          | 2.00 g   |
| ・マヨネーズ         | 6.00 g   |
| ・かつお節糸削り       | 0.50 g   |
| ・紙かづ(ミワ丸型8号緑)  | 1.00 個   |
| 【もやしの磯あえ】      |          |
| ・ほうれんそう(冷凍)    | 20.00 g  |
| ・もやし           | 35.00 g  |
| ・まぐろ油漬(ﾄｲﾄ)    | 5.00 g   |
| ・酢             | 0.70 g   |
| ・しょうゆ          | 2.80 g   |
| ・きざみのり         | 0.30 g   |
| 【凍り豆腐の含め煮】     |          |
| ・凍り豆腐          | 8.00 g   |
| ・鶏もも皮なし小間切     | 10.00 g  |
| ・玉葱            | 10.00 g  |
| ・にんじん          | 8.00 g   |
| ・干し椎茸スライス      | 0.50 g   |
| ・上白糖           | 1.30 g   |
| ・本みりん          | 1.00 g   |
| ・しょうゆ          | 3.00 g   |
| ・食塩            | 0.20 g   |
| ・かつおだし         | 1.20 g   |
| ・水             | 20.00 g  |
| 【ごはん】          |          |
| ・精白米           | 105.00 g |
| ・精白米おかわり       | 11.00 g  |
| ・水             | 145.00 g |
| 【牛乳】           |          |
| ・牛乳(飲用)        | 1.00 本   |

令和3年4月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

26日(月)

Table with 2 columns: 献立名/食品名, 一人分量. Includes items like 豚もも挽き肉, 玉葱, にんじん, たけのこ (レトルト), にんにく, グリンピース, サラダ油, トマトケチャップ, ダイストマト缶, カレー粉, とんかつソース, 青のりポテト, じゃがいも, ウインナー, ベーコン短冊切り, さいの目チーズ, パセリ, コシヨウ, バター (調理用), いかとハムのサラダ, いか短冊切り, ポークハム短冊切り, ごはん, 精白米, 牛乳 (飲用).

27日(火)

Table with 2 columns: 献立名/食品名, 一人分量. Includes items like 和風梅チキン, 鶏もも皮なし (30g), 食塩, コシヨウ, 清酒, 小麦粉, でんぶん, 油, 上白糖, ショウユ, 本みりん, 梅干しピューレ (しそ入り), 水, 青のりポテト, じゃがいも, 食塩, あおさ, 桃缶, 白桃缶 (ダイス), 黄桃缶 (ダイス), コールスローサラダ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, ポークハム短冊切り, マヨネーズ, レモン果汁, ショウユ, 食塩, 上白糖, 茗竹汁, 鶏もも皮なし小間切, たけのこ (レトルト), 冷凍わかめ, 長ねぎ, ショウユ, 食塩, けずり節 (だしパック), だし汁, ごはん, 精白米, 精白米おかわり, 水, 牛乳 (飲用).

28日(水)

Table with 2 columns: 献立名/食品名, 一人分量. Includes items like ししゃもとさきみの南蛮だれ, ししゃも, でんぶん, 小麦粉, 油, 鶏さき身 (25g), 古根しょうが, ショウユ, でんぶん, 油, 上白糖, ショウユ, 本みりん, 水, 酢, たかのみ, 長ねぎ, こんにやくのきんぴら, つきこんにやく, にんじん, ごま油, ショウユ, 本みりん, 上白糖, 煎り白ごま, たけのこのおかかあえ, たけのこ (レトルト), 上白糖, うすくちしょうゆ, 清酒, 本みりん, かつお節糸削り, かつおだし, 水, ひじきの煮物, ひじき, 油揚げ, 打ち豆, にんじん, 上白糖, ショウユ, 本みりん, ごま油, 食塩, かつおだし, 水, 玄米ごはん, 精白米, 発芽玄米, 精白米おかわり, 発芽玄米, 水, 牛乳 (飲用).

30日(金)

Table with 2 columns: 献立名/食品名, 一人分量. Includes items like かじきのスパイシームニエル, かじき切り身 (30g), 食塩, 白ワイン, 小麦粉, バター (調理用), オリブ油, カレー粉, チリパウダー, ガーリックパウダー, 食塩, キャベツとアスパラガスのソテー, キャベツ, グリーンアスパガス, にんにく, サラダ油, 食塩, コシヨウ, ビクルス, きゅうり, 黄パプリカ, 赤パプリカ, オリブ油, 上白糖, 食塩, 酢, ショウユ, お豆のチーズ炒め, 大豆 (乾), 玉葱, 鶏もも皮なし小間切, にんじん, サラダ油, 食塩, コシヨウ, トマトケチャップ, じゃがいも, ピザ用チーズ, パセリ, ロールパン, ロールパン (70g), 牛乳 (飲用), 牛乳 (飲用), 小袋アーモンド, アーモンド (10g), 牛乳 (飲用).

Table with 2 columns: 献立名/食品名, 一人分量. This table is mostly empty, representing a blank page for the 30th day's menu details.