

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年10月 2日(木)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年10月 3日(金)

[illegible]

2025年10月 6日(月)

[illegible]

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年10月 7日 (火)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年10月 8日 (水)

[illegible]

2025年10月 9日(木)

[illegible]

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年10月10日(金)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年10月14日(火)

[illegible]

2025年10月15日(水)

[illegible]

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年10月16日(木)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年10月17日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【高菜チャーハン】			
水稲穀粒(精白米)		98.00	
天塩		0.56	
水		0.00	
米油		0.70	
しょうが		0.28	
ベーコン(短冊)		10.00	
にんじん		7.00	
たかな漬け		14.00	
酒		0.70	
こいくちしょうゆ		2.80	
白こしょう		0.03	
ねぎ		3.91	
ごま油		0.70	
白ごま		0.70	
【生揚げのごまサラダ】			
生揚げ		19.50	
キャベツ		13.00	
にんじん		6.50	
きゅうり		6.50	
もやし		15.60	
青菜(こまつな)		7.80	
ごま油		0.26	
砂糖(三温糖)		1.95	
こいくちしょうゆ		3.25	
トウバンジャン		0.04	
白ねりごま		3.25	
白すりごま		0.65	
【鶏団子入りちゃんこ汁】			
とりひき肉		40.00	
こいくちしょうゆ		0.39	
酒		0.65	
しょうが		0.26	
ねぎ		3.90	
塩麴		0.78	
でんぷん		1.56	
かつお厚削り		2.60	
水		156.00	
にんじん		13.00	
だいこん		26.00	
干しいたけ スライス		1.30	
えのきたけ		6.50	
はくさい		39.00	
酒		1.30	
天塩		0.91	
うすくちしょうゆ		1.30	
にら		3.90	

2025年10月20日(月)

[illegible]

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年10月21日（火）

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ビビンバ】			
水稻穀粒(精白米)		83.20	
水		0.00	
米油		1.30	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.03	
鶏胸肉 ひき肉		26.00	
酒		1.30	
たけのこ（水煮）		19.50	
油揚げ		10.40	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		4.23	
こいくちしょうゆ		6.50	
本みりん		0.65	
ごま油		0.65	
白ごま		1.30	
にんじん		6.71	
もやし		32.50	
青菜（こまつな）		6.50	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.21	
砂糖(三温糖)		1.04	
コチュジャン		0.39	
ごま油		0.13	
【豆かりんとう（揚げ油①）】			
大豆(国産、乾)		18.00	
でんぷん		4.80	
揚げ油		6.00	
砂糖(三温糖)		6.00	
こいくちしょうゆ		1.08	
水		2.16	
【ワンタン入り担々スープ】			
米油		0.65	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.03	
鶏胸肉 ひき肉		6.50	
鶏ガラパック		13.00	
水		130.00	
にんじん		10.40	
もやし		23.40	
白ねりごま		1.95	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(三温糖)		0.52	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
赤みそ		6.50	
調製豆乳		15.60	
★ウェーブワンタンの皮		10.40	
にら		3.90	
ねぎ		5.20	
白すりごま		2.60	
ごま油		0.26	

2025年10月22日（水）

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【高野豆腐のそぼろごはん】			
水稻穀粒(精白米)		78.00	
こいくちしょうゆ		1.04	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.52	
とりひき肉		16.90	
酒		0.72	
干しいたけ スライス		0.72	
にんじん		11.14	
凍り豆腐（細切り）		4.29	
ねぎ		3.90	
だし汁		19.50	
酒		1.29	
本みりん		1.29	
砂糖(三温糖)		2.16	
こいくちしょうゆ		3.59	
天塩		0.72	
【卵焼き】			
★たまご		52.00	
米油		0.39	
とりひき肉		9.10	
にんじん		5.20	
ねぎ		3.90	
こいくちしょうゆ		1.30	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		1.82	
だし汁		13.00	
【甘酢和え】			
きゅうり		6.50	
キャベツ		32.50	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		4.29	
砂糖(上白糖)		2.21	
米酢		2.21	
【なめこ汁】			
だし昆布		0.33	
かつお厚削り		3.90	
水		169.00	
だいこん		26.00	
なめこ		13.00	
豆腐(木綿)		26.00	
ねぎ		6.50	
白みそ		12.35	

2025年10月23日（木）

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【サンマー麺】			
水		196.00	
鶏ガラパック		7.00	
豚骨パック		5.60	
米油		0.70	
しょうが		0.35	
にんにく		0.42	
豚こま肉		21.00	
にんじん		14.00	
もやし		70.00	
にら		7.00	
ねぎ		7.00	
★うずら卵(水煮) レトルパッ		28.00	
天塩		1.19	
白こしょう		0.07	
こいくちしょうゆ		8.12	
酒		1.40	
本みりん		0.70	
でんぷん		2.10	
★蒸し中華めん		150.00	
【中華和え】			
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
だいこん		19.50	
青菜（こまつな）		6.50	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.71	
砂糖(三温糖)		1.24	
米酢		1.24	
白ごま		0.65	
【大学芋（揚げ油②）】			
さつまいも		84.50	
揚げ油		6.50	
砂糖(三温糖)		5.85	
こいくちしょうゆ		2.60	
米酢		0.22	
水		2.73	
黒ごま		0.65	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年10月24日(金)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年10月28日(火)

[illegible]

2025年10月30日(木)

[illegible]

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年10月31日(金)

[illegible][illegible][illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています