

9/2 9/30	9/3 9/17	9/4 9/18	9/5 9/19	9/6 9/20
鶏肉	鮭	豆腐	豚肉	豚肉
さといも	白菜	ひきにく	ピーマン	じゃがいも
人参	玉ねぎ	にんじん	玉ねぎ	人参
ごぼう	人参	しいたけ	人参	玉ねぎ
れんこん	しめじ	長ネギ	酢	カレールー
こんにゃく	小麦粉	ごま油	しょうゆ	ケチャップ
だし	バター	砂糖	砂糖	ソース
しょうゆ	生クリーム	しょうゆ	ケチャップ	もやし
砂糖	コンソメ	みそ	片栗粉	きゅうり
みりん	塩こしょう	しお	かぼちゃ	ごま油
おからパウダー	ごぼう	中華スープの素	ひき肉	しょうゆ
じゃがいも	人参	片栗粉	だし	塩
人参	豚肉	キャベツ	しょうゆ	マカロニ
ハム	だし	ハム	砂糖	玉ねぎ
マヨネーズ	しょうゆ	コーン	みりん	コンソメ
しょうゆ	砂糖	ノンオイルドレッシング	コーンクリーム缶	塩
塩	みりん	しめじ	豆乳	しょうゆ
ほうれん草(冷凍)	なめこ	玉ねぎ	コンソメ	食パン
えのき	ネギ(冷凍)	中華スープの素	塩	スライスチーズ
だし	だし	しょうゆ		マーガリン
しょうゆ	みそ	塩		
塩	梨	ごはん		
絹豆腐	クラッカー	かしわめしの素		
薄力粉				
きな粉				
ベーキングパウダー				
砂糖				
卵				
バター				

9/9	9/10 9/24	9/11 9/25	9/12 9/26	9/13 9/27
豚肉	イカ	豆腐	鶏肉	鶏肉
玉ねぎ	大根	ひき肉	なす	じゃがいも
ミックスピーンズ	だし	しいたけ	玉ねぎ	人参
ケチャップ	しょうゆ	にんじん	しめじ	たまねぎ
ソース	塩	玉ねぎ	トマト缶	豆乳
切干し大根	みりん	砂糖	コンソメ	シチュールー
人参	大豆	しょうゆ	塩	シューマイ
油揚げ	かぼちゃ	塩	キャベツ	さといも
だし	チーズ	卵	きゅうり	だし
しょうゆ	マヨネーズ	こまつな	ハム	しょうゆ
砂糖	玉ねぎ	しらす	マヨネーズ	砂糖
みりん	麩	白だし	酢	みりん
わかめ	ネギ(冷凍)	さといも	塩	小麦粉
豆腐	だし	人参	わかめ	バター
だし	しょうゆ	だし	ネギ(冷凍)	砂糖
みそ	塩	みそ	中華スープの素	卵
クリームチーズ	バナナ	そば	塩	ココア
生クリーム	ゼリー	にんじん		
砂糖		しめじ		
卵				
小麦粉				
レモン果汁				