

10月給食だより

にんじんと「目」の健康



うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



アレルギー表示について



★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キウイフルーツ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3〜4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		アーサと卵のすまし汁		アーサ,たまご	玉ねぎ,にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		肉団子の甘酢炒め	サラダ油(大豆),三温糖, でん粉	安心素材ミートボール (大豆・鶏・豚)	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, れんこん,たけのこ, しいたけ,にんにく,しょうが	穀物酢(小麦),ケチャップ, しょうゆ(大豆・小麦)	
		ごま菓子	コーンフレーク,アーモンド, 黒ごま,白ごま,無塩バター(乳), マシュマロ(豚・ゼラチン)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 92.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 22.7 g	炭水化物 109.1 g	
2 (木)		牛乳		牛乳			
		雑穀ごはん	こめ,雑穀				
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐(大豆),わかめ,赤みそ (大豆),白みそ(大豆)	にんじん,玉ねぎ	花かつお	
		豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚ロース,白みそ(大豆)	しょうが	みりん,料理酒, しょうゆ(大豆・小麦)	
		大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油(大豆), 白ごま,水あめ,三温糖	大豆,カエリ	揚げ油④(小麦・乳・大豆)	しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 722 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 28 g	炭水化物 82.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 914 kcal	たんぱく質 41.1 g	脂質 38.2 g	炭水化物 98.2 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
(金)	牛乳		牛乳				
	ピザトースト	食パン(小麦・乳・大豆), 三温糖,オリーブ油	チーズ(乳)	ピーマン,赤パプリカ, 黄パプリカ,玉ねぎ,コーン マッシュルーム,にんにく	トマトピューレー, ケチャップ,こしょう		
	ABCマカロニスープ	サラダ油(大豆), ABCマカロニ(小麦)	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, セロリ,インゲン,トマト	しょうゆ(大豆・小麦),チキン コンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ		
	おからポテサラ	じゃがいも,マヨネーズ(卵・ 大豆・りんご),三温糖	おから(大豆),ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(小麦)		
	トマトミートオムレツ	Caたっぷりオムレツ トマトミート(卵・大豆・鶏)					
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 654 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 30.1 g	炭水化物 69.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 768 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 34.9 g	炭水化物 81.8 g		
6 (月)	運動会 代休①						
(火)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ					
	そうめんのみそ汁	そうめん(小麦)	赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	こねぎ	花かつお		
	肉じゃが	サラダ油(大豆),じゃがいも, 三温糖	豚肉	にんじん,糸こんにゃく, 玉ねぎ,いんげん,しいたけ	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,花かつお		
	ごぼうサラダ	白ごま,マヨネーズ(卵・ 大豆・りんご),三温糖		ごぼう,きゅうり,にんじん	特濃酢(小麦),ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 638 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 86.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 758 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 102.1 g		
(水)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ					
	もずくサンラータン	でん粉	もずく(エビ・カニ), たまご	にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,ぬちまーす, 穀物酢(小麦),こしょう,中華だし (小麦,乳,大豆,鶏,豚)		
	タラのトマトチリソース煮	サラダ油(大豆),三温糖, ごま油	たら角切り	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, たけのこ,あお豆,しめじ, きくらげ	ケチャップ,しょうゆ(大豆・ 小麦),料理酒,みりん,ぬちまーす, トマトチリソース	揚げ油①	
	牛乳寒天	グラニュー糖	牛乳,寒天	みかん缶			
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 550 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 14 g	炭水化物 86.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 652 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 101.5 g		
(木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,押し麦					
	アーサ汁		アーサ,豆腐(大豆)		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし		
	ヌンクグー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,厚揚げ(大豆), ちきあぎ(大豆)	小松菜,しいたけ, だいこん,にんじん	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)		
	タピオカウプサー	紅イモペースト,タピオカ粉, 三温糖	きな粉(大豆)		ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 661 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 91.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 785 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 108.7 g		
66 目の 愛 護 テ ィ 66	牛乳		牛乳				
	ミートスパゲティ	スパゲティ(小麦), サラダ油(大豆)	牛ひき肉,豚ひき肉, 豚レバー,大豆	にんじん,玉ねぎ,ピーマン, マッシュルーム,トマト, にんにく	料理酒,ぬちまーす,こしょう, ケチャップ,トマトピューレー, ウスターソース(りんご・大豆)		
	花野菜のツナサラダ	三温糖,オリーブ油	ツナ	ブロッコリー,コーン, カリフラワー,にんじん	穀物酢(小麦),ぬちまーす		
	ブルーベリーケーキ	小麦粉,三温糖,バター(乳)	たまご,ヨーグルト(乳)	ブルーベリー,レーズン	ベーキングパウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 567 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 69.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 683 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 26.9 g	炭水化物 83.4 g		
	ジョア		ジョア(乳)				
▶ 運 動 会 応 援 献 立 ▶	カ ッ カ レ ー	麦ごはん	こめ,押し麦				
		カレーウ	じゃがいも,でん粉		玉ねぎ,にんじん	カレーウ(小麦・大豆・鶏・ 牛),トマトピューレー,カレー粉	
		とんかつ	小麦粉,パン粉(小麦・大豆), サラダ油(大豆)	豚ロース,たまご	揚げ油②(大豆)	こしょう	
		シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,にんじん, きゅうり,コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす, こしょう,シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 686 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 25.5 g	炭水化物 91.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 772 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 26.9 g	炭水化物 107.3 g		
	13 (月)	スポーツの日					
14 (火)	運動会 代休②						

	日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油				
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える							
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質							
(水)	15	牛乳			牛乳									
		麦ごはん	こめ,押し麦											
		キャベツとわかめのスープ			わかめ		キャベツ,にんじん,玉ねぎ		オイスターソース(小麦・大豆),しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ,ぬちまーす,こしょう					
		麻婆冬瓜	でん粉,ごま油,サラダ油(大豆)		豚ひき肉,豚レバー,豆腐(大豆),赤みそ(大豆)		にんにく,しょうが,とうがん,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,長ねぎ,あお豆,きくらげ		コチュジャン(小麦),料理酒,しょうゆ(大豆・小麦),みりん					
		パパイヤの中華和え	はるさめ,三温糖,白ごま,ごま油		ツナ		きゅうり,パパイヤ,にんじん		特濃酢(小麦),ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	595	kcal	たんぱく質	22.4	g	脂質	19.7	g	炭水化物	80.9	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	710	kcal	たんぱく質	26.5	g	脂質	23.3	g	炭水化物	96	g
(木)	16	牛乳			牛乳									
		あわごはん	こめ,あわ											
		具だくさんみそ汁			わかめ,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		とうがん,にんじん,しいたけ		花かつお					
		さばの塩焼き			さば				ぬちまーす					
		豆とレンコンのマヨ和え	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ちくわ(大豆),糸けすり,ミックスビーンズ		れんこん,あお豆		ぬちまーす					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	661	kcal	たんぱく質	34.2	g	脂質	23.3	g	炭水化物	74	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	760	kcal	たんぱく質	38.6	g	脂質	26.7	g	炭水化物	87	g
沖縄そばの日	17(金)	牛乳			牛乳									
		沖縄そば	麺	沖縄そば(小麦,大豆)										
			三枚肉	三温糖		豚肉				しょうゆ(大豆・小麦),みりん,料理酒,花かつお				
			汁					しょうが,こねぎ		しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,豚骨				
		タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)		厚揚げ(大豆),豚肉		キャベツ,にんじん,にら		しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす					
		もずくてんぷら	小麦粉,サラダ油(大豆)		もずく(エビ・カニ),ちくわ(大豆),たまご		にんじん,玉ねぎ,にら		ぬちまーす					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	744	kcal	たんぱく質	27.7	g	脂質	38.4	g	炭水化物	66.1	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	863	kcal	たんぱく質	32.4	g	脂質	43.7	g	炭水化物	79.1	g		
	20(月)	牛乳			牛乳									
		麦ごはん	こめ,押し麦											
		あさりのスープ	ごま油		あさり,たまご		小松菜,にんじん,きくらげ		しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ					
		タッカルビ	さつまいも,三温糖,サラダ油(大豆),ごま油		鶏肉		キャベツ,にんじん,しょうが,ピーマン,にんにく		コチュジャン(小麦),しょうゆ(大豆・小麦)					
		ひじきのナムル	三温糖,白ごま,ごま油		ひじき		だいこん,ほうれん草,にんじん,にんにく		しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),ぬちまーす					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	609	kcal	たんぱく質	22	g	脂質	19.8	g	炭水化物	83.6	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	724	kcal	たんぱく質	26.3	g	脂質	23.9	g	炭水化物	98.3	g
	21(火)	牛乳			牛乳									
		麦ごはん	こめ,押し麦											
		魚汁	じゃがいも		赤魚,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		とうがん,こねぎ,しょうが		花かつお					
		人参シリシリ	サラダ油(大豆)		たまご,ツナ		にんじん,いんげん,にら		しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす					
		もずくの酢の物	三温糖		もずく(エビ・カニ)		きゅうり		特濃酢(小麦),花かつお,しょうゆ(大豆・小麦)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	580	kcal	たんぱく質	29.6	g	脂質	15.2	g	炭水化物	78.1	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	675	kcal	たんぱく質	33.5	g	脂質	18.1	g	炭水化物	92	g
図書館コラボ献立	22(水)	牛乳			牛乳									
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)											
		スコッチブロス	じゃがいも,押し麦		鶏肉,大豆,無添加ベーコン(豚・鶏)		玉ねぎ,にんじん		チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ					
		シェパーズパイ	じゃがいも,オリーブ油,小麦粉		生クリーム(乳),豚肉,豚レバー,チーズ(乳)		玉ねぎ,にんじん		白ワイン,ぬちまーす,こしょう,ケチャップ					
		ブロッコリーサラダ	三温糖,オリーブ油				ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン		しょうゆ(大豆・小麦),こしょう,穀物酢(小麦),ぬちまーす					
		チョコクリーム	チョコクリーム(乳)											
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	584	kcal	たんぱく質	23.8	g	脂質	22.9	g	炭水化物	68.5	g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	745	kcal	たんぱく質	30	g	脂質	27.9	g	炭水化物	89.7	g		
	23(木)	牛乳			牛乳									
		あわごはん	こめ,あわ											
		コーン中華スープ	でん粉		たまご		にんじん,玉ねぎ,コーン,長ねぎ,えのき		ぬちまーす,こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ					
		回鍋肉	サラダ油(大豆),三温糖,でん粉		豚肉,赤みそ(大豆)		キャベツ,長ねぎ,ピーマン,しいたけ,にんにく		料理酒,みりん,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),豆板醤(小麦・大豆),こしょう					
		茎わかめの中華和え	三温糖,白ごま,ごま油		茎わかめ,無添加ハム(鶏・豚・大豆)		だいこん		しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	609	kcal	たんぱく質	19.4	g	脂質	23.2	g	炭水化物	78.1	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	723	kcal	たんぱく質	23.1	g	脂質	28	g	炭水化物	92	g

揚げ油③(小麦・卵・豚・大豆)

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
★宇都宮市コラボ給食★	24 (金)	牛乳		牛乳			
		餃子めし	こめ,押し麦,サラダ油(大豆)	豚肉	しょうが,かんぴょう,しいたけ,にら	しょうゆ(大豆・小麦),料理酒,穀物酢(小麦),中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚)	
		かんぴょうの卵とじ汁		たまご,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	かんぴょう,こねぎ,にんじん,小松菜	花かつお	
		しゅうまい		大焼売(肉)Fe&ファイバー(小麦・大豆・鶏・豚)			
		キムチ和え	白ごま,三温糖,ごま油	もずく(エビ・カニ),糸けすり	だいこん,きゅうり,にんじん	キムチの素(いか・大豆・りんご),しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 84.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 701 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 98.7 g	
♪力シマヤー献立♪	27 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	こめ,黒米				
		なかみ汁	こんにゃく	豚肉,中身	しょうが,ねぎ,しいたけ	料理酒,花かつお,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),豚骨	
		クープイリチー	三温糖,サラダ油	刻み昆布,豚肉	角切大根,にんじん,にら,こんにゃく	花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		ミミグイのウサチ	三温糖		きくらげ,ほうれん草,にんじん,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 503 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 12.8 g	炭水化物 73.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 592 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 15.2 g	炭水化物 86.8 g	
	28 (火)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		わかめスープ	白ごま	わかめ,豆腐(大豆)	長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		チャブチェ	はるさめ,三温糖,サラダ油(小麦),ごま油	豚肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,赤パプリカ,ピーマン,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,オイスターソース(小麦・大豆),料理酒,こしょう	
		チヂミ	じゃがいも,小麦粉,タピオカ粉,ごま油,三温糖	たまご	玉ねぎ,にら	ぬちまーす,鶏ガラ,穀物酢(小麦),しょうゆ(大豆・小麦),	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 633 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 89.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 751 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 25.8 g	炭水化物 105.1 g	
	29 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		けんちん汁	ごま油	豆腐(大豆)	れんこん,にんじん,こんにゃく,玉ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
		わかさぎの南蛮漬け	でん粉,小麦粉,サラダ油(大豆),三温糖	わかさぎ	玉ねぎ,にんじん	ぬちまーす,穀物酢(小麦),しょうゆ(大豆・小麦),シークワサー果汁	
		白菜の香味和え	白ごま,三温糖	ちくわ(大豆)	はくさい,きゅうり,にんじん,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 521 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 77 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 91 g	
世界ウチナンションチュの日	30 (木)	牛乳		牛乳			
		ロングライススープ	はるさめ	鶏肉	にんじん,玉ねぎ,こねぎ,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ	
		ロコモコ丼 こめ こめ ハンバーグ 目玉焼き キャベツ	パン粉(小麦・大豆),無塩バター(乳),三温糖	豚ひき肉,牛ひき肉,豆腐(大豆),牛乳,たまご,ソイミー(大豆)	玉ねぎ	ナツメグ,ぬちまーす,こしょう,デミグラスソース(小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆),ケチャップ,ウスターソース(りんご・大豆),赤ワイン	
				目玉焼風オムレツ(卵・乳・大豆・ゼラチン)			
					キャベツ		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 627 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 83.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 97.8 g	
🎃ハロウィン献立🎃	31 (金)	牛乳		牛乳			
		ハロウィントースト	食パン(小麦・乳・大豆),無塩バター(乳),グラニュー糖			ココア	
		パンプキンスープ	かぼちゃペースト,小麦粉,じゃがいも,サラダ油(大豆)		にんじん,玉ねぎ,パセリ	鶏ガラ,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす	
		チキンのトマト煮	じゃがいも,オリーブ油,三温糖	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,にんにく	トマトピューレー,白ワイン,鶏ガラ,ケチャップ,ぬちまーす,こしょう,バジル粉	
		紅芋スイートポテト	紅イモペースト,黒ごま,グラニュー糖	生クリーム(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 727 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 25.7 g	炭水化物 98 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 853 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 30.6 g	炭水化物 113.6 g	