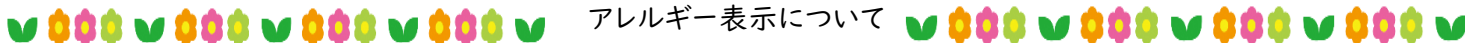




新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期をむかえています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。
 このように、秋は、旬の食べものが豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」とわれています。
 食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか？
 食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。



◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

()内の食品は、対応アレルゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供は、アレルゲン4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルゲン(4品目)		たまご・乳・えび・かに
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。

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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。

★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、「(株)ぬちまーす」さんから「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。

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			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						
(木)	1	牛乳				牛乳							揚げ①		
		麦ごはん	米 大麦												
		豚丼の具	三温糖 ごま油 でん粉			豚肉			人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく			しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん オイスターソース ポークブイオン(鶏・豚) ぬちまーす			
		冬瓜のみそ汁				赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆)			冬瓜 しいたけ しめじ 人参 にら			花かつお ぬちまーす			
		さつまいものきな粉かけ	黄金芋 サラダ油 三温糖 黒糖			きな粉(大豆)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	583	kcal	たんぱく質	22	g	脂質	13.7	g	炭水化物		91.1	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	748	kcal	たんぱく質	26.6	g	脂質	15.6	g	炭水化物		122.5	g
豆腐の日	2	牛乳				牛乳									
		麦ごはん	米 大麦												
		マーボー豆腐	米油 三温糖 ごま油 でん粉			豚肉 豚レバー 大豆 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏肉)			にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ きくらげ にら たけのこ			トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイオン(鶏・豚) ぬちまーす			
		中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油						きゅうり 大根 もやし 人参			しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす			
		ぎょうざ				国産豚肉ぎょうざ(小麦・大豆・豚)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	583	kcal	たんぱく質	22.9	g	脂質	19.1	g	炭水化物		81.2	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	789	kcal	たんぱく質	28.7	g	脂質	21.9	g	炭水化物		117.2	g
(月)	5	牛乳				牛乳									
		青菜ごはん	米 米油 ごま油			豚肉 油揚げ(大豆) 糸けずり			人参 小松菜 しめじ			しょうゆ(小麦・大豆) うすくちしょうゆ(小麦・大豆) ポークブイオン(鶏・豚) 花かつお 酒 ぬちまーす			
		たんかんサラダ	三温糖 オリーブ油			ハム(豚・大豆)			キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン あお豆(大豆)			タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン) うすくちしょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす			
		まぐろのみそ幽庵焼き	三温糖			まぐろ 甘口白みそ(大豆)			しょうが			うすくちしょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒			

	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			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						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	587	kcal	たんぱく質	26.2	g	脂質	22.3	g	炭水化物	67.7	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	723	kcal	たんぱく質	32.2	g	脂質	26.7	g	炭水化物	84.3	g	
少し 早めの 沖縄そばの日 こんだて	6 (火)	牛乳				牛乳									
		沖縄そばのめん	沖縄 そば	沖縄そばのめん(小麦・大豆)											
		沖縄そばの汁			豚肉 丸大かまぼこ(大豆)	しょうが 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 豚から ぬちまーす								
		ヌンクーグァー	米油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からしな	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお 豚から									
		たろいものから揚げ	たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖			しょうゆ(小麦・大豆) みりん									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	608	kcal	たんぱく質	24.9	g	脂質	21.7	g	炭水化物	74.6	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	743	kcal	たんぱく質	30	g	脂質	26.1	g	炭水化物	93.2	g	
	7 (水)	牛乳				牛乳									
		ごはん	米												
		はるさめスープ	春雨 米油 ごま油	鶏肉	人参 小松菜 たけのこ しいたけ	酒 こしょう うすくちしょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンブイオン(鶏)									
		野菜のオイスター炒め	米油	豚肉	ブロッコリー もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース みりん ぬちまーす									
		さばの薬味ソースかけ	三温糖 ごま油	さば	白ねぎ しょうが にんにく	うすくちしょうゆ(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	545	kcal	たんぱく質	24.5	g	脂質	16.7	g	炭水化物	73.9	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	753	kcal	たんぱく質	30.7	g	脂質	19.6	g	炭水化物	109.8	g	
赤道 小1～4年 欠食	8 (木)	牛乳				牛乳									
		麦ごはん	米 大麦												
		キムチみそ汁	ごま油	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) えのき 青ねぎ はくさい 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお									
		青菜と厚揚げの炒め物	ごま油 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす									
		くだもの			梨(予定)										
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	528	kcal	たんぱく質	21	g	脂質	16.3	g	炭水化物	75.3	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	730	kcal	たんぱく質	26.4	g	脂質	19.2	g	炭水化物	110	g	
目の 愛護デー こんだて	9 (金)	牛乳				牛乳									
		なかよしばん	なかよしパン(小麦・乳・大豆)												
		ポタージュスープ	大麦 じゃがいも 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 白花豆 白いんげん豆 豆乳(大豆)	玉ねぎ セロリ はくさい 人参	チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう									
		豆とポテトのカップ焼き	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(大豆)	大豆 ピザ用チーズ(乳)	あお豆(大豆) コーン	ホワイトソース(小麦・乳・大豆)									
		ごまじゃこそラダ	白ごま 三温糖 ごま油	しらす	キャベツ 人参 きゅうり もやし	りんご酢 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす									
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム												
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	616	kcal	たんぱく質	25.3	g	脂質	22	g	炭水化物	81.1	g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	726	kcal	たんぱく質	29.8	g	脂質	25.7	g	炭水化物	94.7	g			
	13 (火)	牛乳				牛乳									
		さつまいもごはん	米 黄金芋 米油	鶏肉 ちきあぎ(大豆)	しめじ ごぼう 人参 あお豆(大豆)	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) うすくちしょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす									
		野菜のおかか和え	三温糖	ちくわ(大豆) ツナ 糸けずり	小松菜 人参 きゅうり もやし シークワーサー果汁	うすくちしょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす									
		アーサの厚焼き玉子		アーサ厚焼玉子(小麦・卵・大豆)											
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	522	kcal	たんぱく質	21.2	g	脂質	16.9	g	炭水化物	70.7	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	634	kcal	たんぱく質	25.2	g	脂質	19.5	g	炭水化物	88.4	g	
	14 (水)	牛乳				牛乳									
		麦ごはん	米 大麦												
		具だくさんみそ汁	米油	鶏肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 大根 はくさい 小松菜 白ねぎ	酒 花かつお									
		豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	国産大豆の豆腐ハンバーグ(豚・鶏・大豆)	しめじ えのき	うすくちしょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお									
		きんぴらごぼう	米油 三温糖 白ごま	鶏肉	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 七味唐辛子(ごま) 花かつお									

	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			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						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	556	kcal	たんぱく質	22.8	g	脂質	15.2	g	炭水化物	82.6	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	771	kcal	たんぱく質	28.1	g	脂質	17.9	g	炭水化物	120.1	g	
宮森小4年、石川中、伊波中1～2年欠食	15 (木)	牛乳				牛乳									
		あみばん	あみパン(小麦・乳・大豆)												
		パンプキンスープ	米油 じゃがいも 大麦 小麦粉 大豆油			鶏肉 白花豆 白いんげん豆			玉ねぎ かぼちゃ パセリ			米粉豆乳のホワイトルウ ぬちまーす カレー粉 こしょう チキンブイオン(鶏) 豚がら			
		チキンのマーマレード焼き	マーマレード			鶏肉						うすくちしょうゆ(小麦・大豆) みりん 白ワイン(ゼラチン)			
		フレンチサラダ	オリーブ油 三温糖						キャベツ 大根 人参 カリフラワー きゅうり シークワーサー果汁			うすくちしょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	629	kcal	たんぱく質	26.8	g	脂質	22.6	g	炭水化物	77.3	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	747	kcal	たんぱく質	31.8	g	脂質	26.6	g	炭水化物	92	g	
カジマヤーこんだて	16 (金)	牛乳				牛乳									
		黒米ごはん	米 黒米												
		中身汁	米油			中身 豚肉			こんにゃく しいたけ 青ねぎ しょうが			花かつお 豚がら しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす			
		魚の黒糖生姜焼き	黒糖 はちみつ			さば			しょうが			しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒			
		クープイリチー	米油 三温糖			豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布			人参 こんにゃく 切干大根			花かつお 豚がら 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	604	kcal	たんぱく質	26.8	g	脂質	18.6	g	炭水化物	79.3	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	770	kcal	たんぱく質	33	g	脂質	21.9	g	炭水化物	107	g	
食育の日	19 (月)	牛乳				牛乳									
		ゆかりごはん	米									ゆかり			
		豆乳豚汁	米油			豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豆乳(大豆)			玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 白ねぎ こんにゃく			酒 花かつお ぬちまーす			
		島野菜炒め	三温糖 米油			豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)			ごぼう 人参 パパイア 小松菜			しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす			
		くだもの							柿(予定)						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	543	kcal	たんぱく質	24.6	g	脂質	13.3	g	炭水化物	78.7	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	737	kcal	たんぱく質	32.4	g	脂質	15.7	g	炭水化物	113.7	g	
伊波中2年欠食	20 (火)	牛乳				牛乳									
		煮込みうどん	うどん(小麦) 米油			豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆)			人参 玉ねぎ はくさい 白ねぎ ほうれん草 しいたけ しょうが			酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏) 花かつお ぬちまーす			揚げ③ (小麦)
		かぼちゃひき肉フライ	サラダ油			国産かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご)									
		ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 白いりごま 白ねりごま 三温糖			ハム(豚・大豆)			ごぼう 人参 きゅうり			しょうゆ(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	470	kcal	たんぱく質	17.8	g	脂質	23.2	g	炭水化物	47.1	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	594	kcal	たんぱく質	21.4	g	脂質	29.2	g	炭水化物	60.5	g	
	21 (水)	牛乳				牛乳									
		ごはん	米												
		ミネストローネ	米油 じゃがいも 三温糖			ベーコン(豚) 鶏肉			にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ トマト			チキンブイオン(鶏) トマトペースト ぬちまーす ケチャップ ウスターソース しょうゆ(小麦・大豆) こしょう			
		ブロッコリーのソテー	米油			ベーコン(豚)			にんにく ブロッコリー 人参 しめじ コーン			うすくちしょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう			
		まぐろのアーモンド焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆) アーモンド			まぐろ 甘口白みそ(大豆)			パセリ						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	640	kcal	たんぱく質	30.2	g	脂質	24.6	g	炭水化物	73.4	g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	762	kcal	たんぱく質	37	g	脂質	28.9	g	炭水化物	86.4	g	
城前小6年欠食	22 (木)	牛乳				牛乳									
		きのこのリゾット	米 大麦 オリーブ油			ベーコン(豚)			玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ エリンギ マッシュルーム コーン パセリ にんにく			白ワイン(ゼラチン) こしょう ぬちまーす うすくちしょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏・豚)			揚げ④ (小麦・大豆・豚肉・りんご)
		マカロニのカントリー炒め	マカロニ(小麦) 米油 三温糖			豚肉 牛肉 豚レバー			にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン			カレー粉 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ トマトペースト ウスターソース ぬちまーす			
		マグロカツ	サラダ油			まぐろカツ(小麦・大豆)									
		ころりん黒糖まめ				ころりん黒糖まめ(大豆)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	640	kcal	たんぱく質	30.2	g	脂質	24.6	g	炭水化物	73.4	g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	762	kcal	たんぱく質	37	g	脂質	28.9	g	炭水化物	86.4	g			

揚げ③
(小麦)

揚げ④
(小麦・大豆・豚肉・りんご)

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			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						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物					
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物					
城前小6 年欠食	23 (金)	牛乳			牛乳									
		麦ごはん	米 大麦											
		●クーリジシ(卵)	米油		豚肉 白かまぼこ(大豆) 卵		とうがん 小松菜 こんにやく しいたけ		花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 豚がら					
		豆腐チャンプルー	米油		豆腐(大豆) 豚肉		キャベツ もやし 人参 にら しょうが		うすくちしょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす					
		鶏肉の塩こうじ焼き			鶏肉				塩麴					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	553	kcal	たんぱく質	28.7	g	脂質	19	g	炭水化物	65.9	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	767	kcal	たんぱく質	36.2	g	脂質	22.4	g	炭水化物	99.9	g
あげな 小、田場 小、天願 小欠食	26 (月)	牛乳			牛乳									
		スパゲッティーナポリタン	スパゲッティ(小麦) 米油 オリーブ油		ベーコン(豚) ウインナー(豚)		にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム トマト		ケチャップ トマトピューレー ウスターソース チャツネ(りんご) 白ワイン(ゼラチン) ぬちまーす こしょう					
		チキンの照り焼き	三温糖		鶏肉		しょうが		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん					
		マセドアンサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(大豆)		ハム(豚・大豆)		人参 きゅうり あお豆(大豆) コーン		粒マスタード ぬちまーす こしょう					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	559	kcal	たんぱく質	24.7	g	脂質	23.1	g	炭水化物	60.4	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	691	kcal	たんぱく質	30.2	g	脂質	28.1	g	炭水化物	76.6	g
	27 (火)	牛乳			牛乳									
		鶏ごぼうごはん	米 大麦 米油		鶏肉 油揚げ(大豆)		人参 青ねぎ ごぼう あお豆(大豆) しょうが		しょうゆ(小麦・大豆) うすくちしょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 チキンブイオン(鶏) 花かつお ぬちまーす					
		大根のツナ和え	三温糖		ツナ チリメン わかめ		大根 人参 きゅうり		しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす					
		ちくわのマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		ちくわ 豆乳(大豆) 青のり									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	549	kcal	たんぱく質	21.8	g	脂質	19.2	g	炭水化物	69.3	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	658	kcal	たんぱく質	25	g	脂質	22.8	g	炭水化物	86	g
宮森小欠 食	28 (水)	牛乳			牛乳									
		麦ごはん	米 大麦											
		ポークカレー	米油 じゃがいも 小麦粉		豚肉 白花生 白いんげん豆		人参 玉ねぎ ピーマン セロリ リンゴピューレー(りんご) にんにく しょうが かぼちゃ		カレー粉 酒 チャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ポークブイオン(鶏・豚)					
		オムレツ			オムレツ(卵・大豆)									
		●フルーツ杏仁(乳)			杏仁豆腐(乳・大豆)		パインアップル みかん 黄桃(もも) シークワーサー果汁							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	709	kcal	たんぱく質	22.5	g	脂質	21.2	g	炭水化物	104.6	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	898	kcal	たんぱく質	27.2	g	脂質	24.6	g	炭水化物	139.4	g
宮森小5 ～6年、伊 波中欠食	29 (木)	牛乳			牛乳									
		麦ごはん	米 大麦											
		あさりのスープ	ごま油 でん粉		あさり わかめ		人参 えのきたけ はくさい 玉ねぎ しいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) うすくちしょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンブイオン(鶏)					
		ホイコーロー	三温糖 米油 ごま油 でん粉		豚肉		しょうが にんにく キャベツ 人参 ピーマン もやし たけのこ		しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) ぬちまーす					
		しゅうまい			ポークしゅうまい(豚・小麦)									
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	522	kcal	たんぱく質	20.1	g	脂質	16.3	g	炭水化物	75.3	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	717	kcal	たんぱく質	24.8	g	脂質	18.2	g	炭水化物	110.5	g
世界のウチ ナインチュ の日こんだ て	30 (金)	牛乳			牛乳									
		麦ごはん	米 大麦											
		ポテトフライ	皮つきポテト サラダ油						ぬちまーす			揚げ①		
		ロモ・サルタード(炒め物)	米油		牛肉		にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン 赤ピーマン 人参 パセリ		しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン(ゼラチン) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう					
		ディエタ・デ・ポヨ(スープ)	米油 じゃがいも マカロニ(小麦)		鶏肉		ブロッコリー 人参 セロリ しょうが オレガノ		ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	565	kcal	たんぱく質	21.8	g	脂質	17.3	g	炭水化物	79.7	g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	789	kcal	たんぱく質	27.8	g	脂質	20.7	g	炭水化物	118.5	g