

6月1日

献立名	
ミルクパン	
照り焼きハンバーグ	
野菜ソテー	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[照り焼きハンバーグ]	
照り焼きハンバーグ	1ヶ
[野菜ソテー]	
キャベツ	20
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
ベーコン	5
うすくちしょうゆ	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.2
[野菜スープ]	
冷凍小松菜	11.9
ウインナー	5
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
冷凍れんこん	10
がらスープ	3
塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	2
酒	1
サラダ油	0.2

6月2日

献立名	
ご飯	
鶏のガーリック揚げ	
ドレッシング和え	
里芋の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のガーリック揚げ]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
ガーリックパウダー	0.4
塩	0.1
酒	1
うすくちしょうゆ	0.8
かたくり粉	5
揚げ油	3
[ドレッシング和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
ロースハム	5
冷凍コーン	8
和風ドレッシング	4.5
塩	0.1
[里芋の味噌汁]	
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
冷凍里芋	15
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月5日		6月6日		6月7日	
献立名		献立名		献立名	
ご飯		(ご飯)		ご飯	
きびなごのカリカリフライ		チキンカレー		焼売	
和風ごま和え		ビーンズサラダ		キャベツの中華炒め	
豆腐と小松菜の味噌汁				ワントンスープ	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ご飯]		[チキンカレー]		[ご飯]	
[きびなごのカリカリフライ]		ごはん		[焼売]	
きびなごのカリカリフライ	4ヶ	鶏モモ肉	30	しゅうまい	2ヶ
揚げ油	3	じゃがいも	40		
		玉葱	20	[キャベツの中華炒め]	
[和風ごま和え]		ソテーオニオン	20	鶏モモ肉	8
ささみ水煮	5	にんじん	12.5	キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67	冷凍グリーンピース	2.78	もやし	15
キャベツ	16.67	にんにく	0.3	にんじん	5
きゅうり	9.62	カレールーフレーク	9.4	ピーマン	5
にんじん	5.36	ディナーカレーフレーク	1.6	冷凍コーン	5
香味和風ドレッシング	4.5	粉チーズ	1.07	こいくちしょうゆ	0.6
すりごま	0.55	スキムミルク	1.05	酒	0.5
食塩	0.1	トマトケチャップ	3	食塩	0.2
		赤ワイン	1	こしょう	0.01
[豆腐と小松菜の味噌汁]		ウスターソース	0.5	ごま油	0.3
冷凍小松菜	11.91	こいくちしょうゆ	0.4		
冷凍えのき	5	食塩	0.1	[ワントンスープ]	
玉葱	12	こしょう	0.01	ワントン	3
冷凍豆腐	20.74	サラダ油	0.3	玉葱	10
煮干し	1			たけのこ水煮	10
削りぶし	1	[ビーンズサラダ]		冷凍チンゲンサイ	8
みそ	8	マグロ油漬け	5	きくらげ	1.28
		ミックスビーンズ	21.43	ネギ	3
		キャベツ	16.66	がらスープ	3
		冷凍えだまめ	6	うすくちしょうゆ	3
		冷凍コーン	5	こいくちしょうゆ	0.3
		卵不使用マヨネーズ風調味料	4	酒	0.5
		うすくちしょうゆ	0.3	食塩	0.3
		酢	0.3	こしょう	0.01
		食塩	0.1	サラダ油	0.3
		こしょう	0.01		

6月8日

6月9日

6月13日

献立名	
ご飯	
鶏のごまがらめ	
ほうれん草の和え物	
なすの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまがらめ]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
かたくり粉	5
揚げ油	5
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.8
三温糖	0.5
いりごま	1.55
[ほうれん草の和え物]	
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	12
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	4.2
食塩	0.1
[なすの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	13.64
なす	16.66
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
小ミルクパン	
きつねうどん(麵)	
きつねうどん(具)	
しらす和え	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[きつねうどん]	
冷凍油揚げ	10
鶏モモ肉	15
玉葱	12
酒	0.6
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	2
水	14
サラダ油	0.3
冷凍うどん	55
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
ネギ	2.78
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.9
[しらす和え]	
冷凍いり卵	5
しらす干し	1.5
もやし	15
冷凍小松菜	12
きゅうり	10
にんじん	5
切干大根	2
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.8
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
あじの塩焼き	
おかか炒め	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじの塩焼き]	
あじ 50g	1切
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.1
酒	1
[おかか炒め]	
かつお節	1.5
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	10
にんじん	5.36
きくらげ	1.28
こんにやく	10
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[豚汁]	
豚モモ	7.14
冷凍里芋	10
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
冷凍豆腐	15.63
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

6月14日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
磯和え	
チンゲンサイの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
かたくり粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[磯和え]	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
焼きのり	0.9
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
[チンゲンサイの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4.69
冷凍チンゲンサイ	10
玉葱	12
冷凍豆腐	10.72
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月15日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
パスタスープ	
レモンゼリー	
食品名	1人分量
[ケチャップライス]	
ご飯	
鶏モモ肉	35
ソテーオニオン	20
玉葱	12
にんじん	7
まめプラス	2
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5
中濃ソース	2
がらスープ	2
白ワイン	1
三温糖	0.35
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[パスタスープ]	
野菜入りマカロニ	3.57
ベーコン	5
玉葱	12
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.3
白ワイン	0.55
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[レモンゼリー]	
レモンゼリー	1ヶ

6月16日

献立名	
ご飯	
さんまのみぞれ煮	
切干大根のサラダ	
じゃがいもの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまのみぞれ煮]	
さんまのみぞれ煮	1ヶ
[切干大根のサラダ]	
ロースハム	5
冷凍ほうれん草	16.67
だいこん	14
にんじん	5.36
くきわかめ	3.5
切干大根	2
香味和風ドレッシング	4.5
いりごま	1.55
食塩	0.1
[じゃがいもの味噌汁]	
じゃがいも	20
冷凍厚揚げ	16
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月19日

6月20日

6月21日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
ほうれん草の炒め物	
里芋の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚モモ	50
玉葱	20
しょうが	0.5
こいくちしょうゆ	2
酒	1
みりん	1
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[ほうれん草の炒め物]	
冷凍ほうれん草	16.67
こんにゃく	12.5
冷凍コーン	5
もやし	15
にんじん	5.36
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[里芋の味噌汁]	
冷凍里芋	20
玉葱	12
冷凍小松菜	11.91
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
コッペパン	
ポークビーンズ	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ポークビーンズ]	
豚モモ	30
ゆで大豆	11.37
ミックスビーンズ	7.15
ソテーオニオン	30
じゃがいも	25
玉葱	16.67
にんじん	12.5
にんにく	0.5
パセリ	0.67
ホールトマト	20
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
マグロ油漬け	3.57
冷凍ごぼう	21.43
うすくちしょうゆ	0.45
三温糖	0.45
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	6
すりごま	1.55
食塩	0.1
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
ユーリンチー	
ナムル	
春雨スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ユーリンチー]	
鶏モモ肉 50g	1ヶ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2.25
酢	2.25
三温糖	1.5
酒	0.5
ごま油	0.8
[ナムル]	
もやし	15
キャベツ	16.66
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16.67
韓国ナムルドレッシング	4
すりごま	0.55
食塩	0.1
[春雨スープ]	
ベーコン	5
にんじん	5.36
玉葱	12
チンゲンサイ	8
春雨	5
がらスープ	3
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.81
酒	0.56
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

6月22日

献立名	
ご飯	
白身魚の甘酢あんかけ	
ひじきのごまあえ	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の甘酢あんかけ]	
金山又はにべ鯛又はホキ	1切
酒	0.8
食塩	0.1
かたくり粉	4.5
揚げ油	3.5
こいくちしょうゆ	2.4
三温糖	1.5
酢	1.1
水	2
かたくり粉	0.4
[ひじきのごまあえ]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
マグロ油漬け	3.57
干しひじき	1.5
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
すりごま	0.5
[麩のすまし汁]	
おわら麩	2
玉葱	12
冷凍えのき	5
ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.35

6月23日

献立名	
(ご飯)	
牛丼	
キャベツの味噌汁	
食品名	1人分量
[牛丼]	
ご飯	
牛モモ肉	28
冷凍かまぼこ	5
玉葱	30
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	2
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
かたくり粉	1
[キャベツの味噌汁]	
キャベツ	18
にんじん	5.36
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月26日

献立名	
ご飯	
八宝菜	
春雨サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[八宝菜]	
豚モモ	25
うずら卵	12.5
冷凍えび	10
冷凍かまぼこ	5
キャベツ	16.66
玉葱	16.66
たけのこ水煮	16.66
もやし	15
にんじん	12.5
ネギ	2.78
干し椎茸	1.2
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1.5
ウスターソース	1
酒	1
オイスターソース	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	2
[春雨サラダ]	
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
きゅうり	10
春雨	4
切干大根	2
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1

6月27日

献立名	
ご飯	
魚のマヨネーズ焼き	
野菜ソテー	
けんちん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のマヨネーズ焼き]	
メルルーサ 50g	1切
食塩	0.1
白ワイン	1
ソテーオニオン	10
卵不使用マヨネーズ風調味料	5
アルミカップ	1
[野菜ソテー]	
ウインナー	5
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍小松菜	7.15
きくらげ	1.28
うすくちしょうゆ	0.3
白ワイン	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[けんちん汁]	
鶏モモ肉	8
冷凍豆腐	15.63
冷凍里芋	12
だいこん	15
にんじん	5.36
こんにゃく	10
ネギ	2.78
干し椎茸	0.5
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	0.5
酒	0.57
食塩	0.1
だし昆布	1
削りぶし	1
サラダ油	0.2

6月28日

献立名	
小ミルクパン	
ミートスパゲティ	
いろどりサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[ミートスパゲティ]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
まめプラス	3.25
豚ひき肉	20
牛ひき肉	10
サラダ油	0.3
玉葱	12
ソテーオニオン	20
にんじん	5
にんにく	0.3
ホールトマト	12.5
トマトケチャップ	5.6
デミグラスソース	5
赤ワイン	1.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
オリーブ油	1.1
ウスターソース	1.5
こいくちしょうゆ	0.5
[いろどりサラダ]	
マグロ油漬け	3.57
キャベツ	12
にんじん	5.36
冷凍えだまめ	6
もやし	12
冷凍コーン	5
冷凍ほうれん草	12
青じそドレッシング	3.2
食塩	0.2

6月29日

献立名	
ご飯	
春巻き	
中華サラダ	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[春巻き]	
春巻き	1ヶ
揚げ油	3
[中華サラダ]	
オーシャンキング	5
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67
韓国ナムルドレッシング	3.2
食塩	0.1
すりごま	0.55
[ビーフンスープ]	
ビーフン	6
ベーコン	5
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.65
サラダ油	0.3

6月30日

献立名	
ご飯	
厚揚げのピリカラ煮	
ほうれん草の酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[厚揚げのピリカラ煮]	
鶏モモ肉	28
冷凍里芋	10
冷凍厚揚げ	40.91
にんじん	8.93
ごぼう	7.14
冷凍れんこん	15
こんにゃく	12.5
干し椎茸	1
冷凍えだまめ	6
凍り豆腐	4.67
こいくちしょうゆ	2
みりん	1
三温糖	0.8
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
[ほうれん草の酢の物]	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
オーシャンキング	8
きゅうり	9.62
もやし	15
すりごま	0.55
いりごま	0.55
上白糖	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
酢	1.5
食塩	0.1

6月1日

献立名	
ご飯	
厚揚げのそぼろ煮	
キャベツのアーモンド和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[厚揚げのそぼろ煮]	
豚ひき肉	31.25
玉葱	12
じゃがいも	45
冷凍いんげん	3.13
にんじん	12.5
こんにやく	12.5
冷凍厚揚げ	40.91
干し椎茸	1
サラダ油	0.3
酒	1
三温糖	2
みりん	1.3
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	3.6
[キャベツのアーモンド和え]	
もやし	15
キャベツ	12
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
切干大根	1.62
アーモンド(ダマ)	1.07
アーモンド(粉)	1.07
上白糖	0.4
こいくちしょうゆ	1.4
みりん	0.4
塩	0.1

6月2日

献立名	
ミルクパン	
照り焼きハンバーグ	
野菜ソテー	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[照り焼きハンバーグ]	
照り焼きハンバーグ	1ヶ
[野菜ソテー]	
キャベツ	20
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
ベーコン	5
うすくちしょうゆ	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.2
[野菜スープ]	
冷凍小松菜	11.9
ウィンナー	5
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
冷凍れんこん	10
がらスープ	3
塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	2
酒	1
サラダ油	0.2

6月5日

献立名	
ご飯	
焼売	
キャベツの中華炒め	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼売]	
しゅうまい	2ヶ
[キャベツの中華炒め]	
鶏モモ肉	8
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5
ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[ワンタンスープ]	
ワンタン	3
玉葱	10
たけのこ水煮	10
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	1.28
ネギ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

6月6日

献立名	
ご飯	
きびなごのカリカリフライ	
和風ごま和え	
豆腐と小松菜の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[きびなごのカリカリフライ]	
きびなごのカリカリフライ	4ヶ
揚げ油	3
[和風ごま和え]	
ささみ水煮	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.67
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
香味和風ドレッシング	4.5
すりごま	0.55
食塩	0.1
[豆腐と小松菜の味噌汁]	
冷凍小松菜	11.91
冷凍えのき	5
玉葱	12
冷凍豆腐	20.74
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月7日

献立名	
(ご飯)	
チキンカレー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[チキンカレー]	
ごはん	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	40
玉葱	20
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
冷凍グリーンピース	2.78
にんにく	0.3
カレールーフレーク	9.4
ディナーカレーフレーク	1.6
粉チーズ	1.07
スキムミルク	1.05
トマトケチャップ	3
赤ワイン	1
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
マグロ油漬け	5
ミックスビーンズ	21.43
キャベツ	16.66
冷凍えだまめ	6
冷凍コーン	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	4
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01

6月8日

献立名	
ご飯	
あじの塩焼き	
おかか炒め	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじの塩焼き]	
あじ 50g	1切
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.1
酒	1
[おかか炒め]	
かつお節	1.5
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	10
にんじん	5.36
きくらげ	1.28
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[豚汁]	
豚モモ	7.14
冷凍里芋	10
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
冷凍豆腐	15.63
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

6月9日

献立名	
ご飯	
鶏のごまがらめ	
ほうれん草の和え物	
なすの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまがらめ]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
かたくり粉	5
揚げ油	5
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.8
三温糖	0.5
いりごま	1.55
[ほうれん草の和え物]	
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	12
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1
[なすの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	13.64
なす	16.66
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月13日

献立名	
小ミルクパン	
きつねうどん(麺)	
きつねうどん(具)	
しらす和え	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[きつねうどん]	
冷凍油揚げ	10
鶏モモ肉	15
玉葱	12
酒	0.6
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	2
水	14
サラダ油	0.3
冷凍うどん	55
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
ネギ	2.78
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.9
[しらす和え]	
冷凍いり卵	5
しらす干し	1.5
もやし	15
冷凍小松菜	12
きゅうり	10
にんじん	5
切干大根	2
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.8
食塩	0.1

6月14日

献立名	
ご飯	
さんまのみぞれ煮	
切干大根のサラダ	
じゃがいもの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまのみぞれ煮]	
さんまのみぞれ煮	1ヶ
[切干大根のサラダ]	
ロースハム	5
冷凍ほうれん草	16.67
だいこん	14
にんじん	5.36
くきわかめ	3.5
切干大根	2
香味和風ドレッシング	4.5
いりごま	1.55
食塩	0.1
[じゃがいもの味噌汁]	
じゃがいも	20
冷凍厚揚げ	16
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月15日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
磯和え	
チンゲンサイの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
かたくり粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[磯和え]	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
焼きのり	0.9
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
[チンゲンサイの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4.69
冷凍チンゲンサイ	10
玉葱	12
冷凍豆腐	10.72
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月16日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
パスタスープ	
レモンゼリー	
食品名	1人分量
[ケチャップライス]	
ご飯	
鶏モモ肉	35
ソテーオニオン	20
玉葱	12
にんじん	7
まめプラス	2
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5
中濃ソース	2
がらスープ	2
白ワイン	1
三温糖	0.35
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[パスタスープ]	
野菜入りマカロニ	3.57
ベーコン	5
玉葱	12
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.3
白ワイン	0.55
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[レモンゼリー]	
レモンゼリー	1ヶ

6月19日

献立名	
ご飯	
ユーリンチー	
ナムル	
春雨スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ユーリンチー]	
鶏モモ肉 50g	1ヶ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2.25
酢	2.25
三温糖	1.5
酒	0.5
ごま油	0.8
[ナムル]	
もやし	15
キャベツ	16.66
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16.67
韓国ナムルドレッシング	4
すりごま	0.55
食塩	0.1
[春雨スープ]	
ベーコン	5
にんじん	5.36
玉葱	12
チンゲンサイ	8
春雨	5
がらスープ	3
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.81
酒	0.56
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

6月20日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
ほうれん草の炒め物	
里芋の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚モモ	50
玉葱	20
しょうが	0.5
こいくちしょうゆ	2
酒	1
みりん	1
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[ほうれん草の炒め物]	
冷凍ほうれん草	16.67
こんにゃく	12.5
冷凍コーン	5
もやし	15
にんじん	5.36
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[里芋の味噌汁]	
冷凍里芋	20
玉葱	12
冷凍小松菜	11.91
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月21日

献立名	
コッペパン	
ポークビーンズ	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ポークビーンズ]	
豚モモ	30
ゆで大豆	11.37
ミックスビーンズ	7.15
ソテーオニオン	30
じゃがいも	25
玉葱	16.67
にんじん	12.5
にんにく	0.5
パセリ	0.67
ホールトマト	20
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
マグロ油漬け	3.57
冷凍ごぼう	21.43
うすくちしょうゆ	0.45
三温糖	0.45
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	6
すりごま	1.55
食塩	0.1
こしょう	0.01

6月22日

献立名	
ご飯	
八宝菜	
春雨サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[八宝菜]	
豚モモ	25
うずら卵	12.5
冷凍えび	10
冷凍かまぼこ	5
キャベツ	16.66
玉葱	16.66
たけのこ水煮	16.66
もやし	15
にんじん	12.5
ネギ	2.78
干し椎茸	1.2
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1.5
ウスターソース	1
酒	1
オイスターソース	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	2
[春雨サラダ]	
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
きゅうり	10
春雨	4
切干大根	2
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1

6月23日

献立名	
ご飯	
白身魚の甘酢あんかけ	
ひじきのごまあえ	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の甘酢あんかけ]	
金山又はにべ鯛又はホキ	1切
酒	0.8
食塩	0.1
かたくり粉	4.5
揚げ油	3.5
こいくちしょうゆ	2.4
三温糖	1.5
酢	1.1
水	2
かたくり粉	0.4
[ひじきのごまあえ]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
マグロ油漬け	3.57
干しひじき	1.5
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
すりごま	0.5
[麩のすまし汁]	
おわら麩	2
玉葱	12
冷凍えのき	5
ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.35

6月26日

献立名	
(ご飯)	
牛丼	
キャベツの味噌汁	
食品名	1人分量
[牛丼]	
ご飯	
牛モモ肉	28
冷凍かまぼこ	5
玉葱	30
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	2
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
かたくり粉	1
[キャベツの味噌汁]	
キャベツ	18
にんじん	5.36
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月27日		6月28日		6月29日	
献立名		献立名		献立名	
ご飯		ご飯		小ミルクパン	
春巻き		魚のマヨネーズ焼き		ミートスパゲティ	
中華サラダ		野菜ソテー		いろいろサラダ	
ビーフンスープ		けんちん汁			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ご飯]		[ご飯]		[小ミルクパン]	
[春巻き]		[魚のマヨネーズ焼き]		[ミートスパゲティ]	
春巻き	1ヶ	メルルーサ 50g	1切	スパゲティ	28
揚げ油	3	食塩	0.1	サラダ油	0.3
		白ワイン	1	まめプラス	3.25
[中華サラダ]		ソテーオニオン	10	豚ひき肉	20
オーシャンキング	5	卵不使用マヨネーズ風調味料	5	牛ひき肉	10
きゅうり	9.62	アルミカップ	1	サラダ油	0.3
にんじん	5.36			玉葱	12
キャベツ	16.66	[野菜ソテー]		ソテーオニオン	20
冷凍ほうれん草	16.67	ウインナー	5	にんじん	5
韓国ナムルドレッシング	3.2	キャベツ	16.66	にんにく	0.3
食塩	0.1	もやし	15	ホールトマト	12.5
すりごま	0.55	冷凍小松菜	7.15	トマトケチャップ	5.6
		きくらげ	1.28	デミグラスソース	5
[ビーフンスープ]		うすくちしょうゆ	0.3	赤ワイン	1.5
ビーフン	6	白ワイン	0.3	食塩	0.3
ベーコン	5	食塩	0.1	こしょう	0.01
玉葱	12	こしょう	0.01	オリーブ油	1.1
にんじん	5.36	サラダ油	0.3	ウスターソース	1.5
冷凍えのき	5	[けんちん汁]		こいくちしょうゆ	0.5
冷凍チンゲンサイ	10	鶏モモ肉	8		
きくらげ	0.6	冷凍豆腐	15.63	[いろいろサラダ]	
がらスープ	3	冷凍里芋	12	マグロ油漬け	3.57
食塩	0.1	だいこん	15	キャベツ	12
こしょう	0.01	にんじん	5.36	にんじん	5.36
うすくちしょうゆ	1.2	こんにゃく	10	冷凍えだまめ	6
酒	0.65	ネギ	2.78	もやし	12
サラダ油	0.3	干し椎茸	0.5	冷凍コーン	5
		うすくちしょうゆ	1.8	冷凍ほうれん草	12
		みりん	0.5	青じそドレッシング	3.2
		酒	0.57	食塩	0.2
		食塩	0.1		
		だし昆布	1		
		削りぶし	1		
		サラダ油	0.2		

6月30日

献立名	
ご飯	
さばの生姜煮	
野菜炒め	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの生姜煮]	
さば生姜煮	1ヶ
[野菜炒め]	
豚モモ	5
冷凍小松菜	11.91
もやし	15
キャベツ	16.66
きくらげ	0.6
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[わかめのすまし汁]	
カットわかめ	0.6
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.3

6月1日

献立名	
ご飯	
鶏のガーリック揚げ	
ドレッシング和え	
里芋の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のガーリック揚げ]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
ガーリックパウダー	0.4
塩	0.1
酒	1
うすくちしょうゆ	0.8
かたくり粉	5
揚げ油	3
[ドレッシング和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
ロースハム	5
冷凍コーン	8
和風ドレッシング	4.5
塩	0.1
[里芋の味噌汁]	
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
冷凍里芋	15
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月2日

献立名	
ご飯	
厚揚げのそぼろ煮	
キャベツのアーモンド和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[厚揚げのそぼろ煮]	
豚ひき肉	31.25
玉葱	12
じゃがいも	45
冷凍いんげん	3.13
にんじん	12.5
こんにやく	12.5
冷凍厚揚げ	40.91
干し椎茸	1
サラダ油	0.3
酒	1
三温糖	2
みりん	1.3
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	3.6
[キャベツのアーモンド和え]	
もやし	15
キャベツ	12
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
切干大根	1.62
アーモンド(アイス)	1.07
アーモンド(粉)	1.07
上白糖	0.4
こいくちしょうゆ	1.4
みりん	0.4
塩	0.1

6月5日

献立名	
(ご飯)	
チキンカレー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[チキンカレー]	
ごはん	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	40
玉葱	20
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
冷凍グリーンピース	2.78
にんにく	0.3
カレールーフレーク	9.4
ディナーカレーフレーク	1.6
粉チーズ	1.07
スキムミルク	1.05
トマトケチャップ	3
赤ワイン	1
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
マグロ油漬け	5
ミックスビーンズ	21.43
キャベツ	16.66
冷凍えだまめ	6
冷凍コーン	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	4
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01

6月6日

献立名	
ご飯	
焼売	
キャベツの中華炒め	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼売]	
しゅうまい	2ヶ
[キャベツの中華炒め]	
鶏モモ肉	8
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5
ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[ワンタンスープ]	
ワンタン	3
玉葱	10
たけのこ水煮	10
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	1.28
ネギ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

6月7日

献立名	
ご飯	
きびなごのカリカリフライ	
和風ごま和え	
豆腐と小松菜の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[きびなごのカリカリフライ]	
きびなごのカリカリフライ	4ヶ
揚げ油	3
[和風ごま和え]	
ささみ水煮	5
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.67
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
香味和風ドレッシング	4.5
すりごま	0.55
食塩	0.1
[豆腐と小松菜の味噌汁]	
冷凍小松菜	11.91
冷凍えのき	5
玉葱	12
冷凍豆腐	20.74
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月8日

献立名	
小ミルクパン	
きつねうどん(麺)	
きつねうどん(具)	
しらす和え	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[きつねうどん]	
冷凍油揚げ	10
鶏モモ肉	15
玉葱	12
酒	0.6
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	2
水	14
サラダ油	0.3
冷凍うどん	55
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
ネギ	2.78
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.9
[しらす和え]	
冷凍いり卵	5
しらす干し	1.5
もやし	15
冷凍小松菜	12
きゅうり	10
にんじん	5
切干大根	2
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	0.8
食塩	0.1

6月9日

献立名	
ご飯	
あじの塩焼き	
おかか炒め	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじの塩焼き]	
あじ 50g	1切
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.1
酒	1
[おかか炒め]	
かつお節	1.5
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	10
にんじん	5.36
きくらげ	1.28
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[豚汁]	
豚モモ	7.14
冷凍里芋	10
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
冷凍豆腐	15.63
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

6月13日

献立名	
ご飯	
鶏のごまがらめ	
ほうれん草の和え物	
なすの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまがらめ]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
かたくり粉	5
揚げ油	5
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.8
三温糖	0.5
いりごま	1.55
[ほうれん草の和え物]	
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	12
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1
[なすの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	13.64
なす	16.66
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月14日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
パスタスープ	
レモンゼリー	
食品名	1人分量
[ケチャップライス]	
ご飯	
鶏モモ肉	35
ソテーオニオン	20
玉葱	12
にんじん	7
まめプラス	2
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5
中濃ソース	2
がらスープ	2
白ワイン	1
三温糖	0.35
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[パスタスープ]	
野菜入りマカロニ	3.57
ベーコン	5
玉葱	12
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.3
白ワイン	0.55
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[レモンゼリー]	
レモンゼリー	1ヶ

6月15日

献立名	
ご飯	
さんまのみぞれ煮	
切干大根のサラダ	
じゃがいもの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまのみぞれ煮]	
さんまのみぞれ煮	1ヶ
[切干大根のサラダ]	
ロースハム	5
冷凍ほうれん草	16.67
だいこん	14
にんじん	5.36
くきわかめ	3.5
切干大根	2
香味和風ドレッシング	4.5
いりごま	1.55
食塩	0.1
[じゃがいもの味噌汁]	
じゃがいも	20
冷凍厚揚げ	16
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月16日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
磯和え	
チンゲンサイの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
かたくり粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[磯和え]	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
焼きのり	0.9
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
[チンゲンサイの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4.69
冷凍チンゲンサイ	10
玉葱	12
冷凍豆腐	10.72
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月19日

献立名	
コッペパン	
ポークビーンズ	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ポークビーンズ]	
豚モモ	30
ゆで大豆	11.37
ミックスビーンズ	7.15
ソテーオニオン	30
じゃがいも	25
玉葱	16.67
にんじん	12.5
にんにく	0.5
パセリ	0.67
ホールトマト	20
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
マグロ油漬け	3.57
冷凍ごぼう	21.43
うすくちしょうゆ	0.45
三温糖	0.45
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	6
すりごま	1.55
食塩	0.1
こしょう	0.01

6月20日

献立名	
ご飯	
ユーリンチー	
ナムル	
春雨スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ユーリンチー]	
鶏モモ肉 50g	1ヶ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2.25
酢	2.25
三温糖	1.5
酒	0.5
ごま油	0.8
[ナムル]	
もやし	15
キャベツ	16.66
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16.67
韓国ナムルドレッシング	4
すりごま	0.55
食塩	0.1
[春雨スープ]	
ベーコン	5
にんじん	5.36
玉葱	12
チンゲンサイ	8
春雨	5
がらスープ	3
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.81
酒	0.56
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

6月21日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
ほうれん草の炒め物	
里芋の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚モモ	50
玉葱	20
しょうが	0.5
こいくちしょうゆ	2
酒	1
みりん	1
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[ほうれん草の炒め物]	
冷凍ほうれん草	16.67
こんにゃく	12.5
冷凍コーン	5
もやし	15
にんじん	5.36
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[里芋の味噌汁]	
冷凍里芋	20
玉葱	12
冷凍小松菜	11.91
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月22日

献立名	
(ご飯)	
牛井	
キャベツの味噌汁	
食品名	1人分量
[牛井]	
ご飯	
牛モモ肉	28
冷凍かまぼこ	5
玉葱	30
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	2
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
かたくり粉	1
[キャベツの味噌汁]	
キャベツ	18
にんじん	5.36
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月23日

献立名	
ご飯	
八宝菜	
春雨サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[八宝菜]	
豚モモ	25
うずら卵	12.5
冷凍えび	10
冷凍かまぼこ	5
キャベツ	16.66
玉葱	16.66
たけのこ水煮	16.66
もやし	15
にんじん	12.5
ネギ	2.78
干し椎茸	1.2
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1.5
ウスターソース	1
酒	1
オイスターソース	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	2
[春雨サラダ]	
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
きゅうり	10
春雨	4
切干大根	2
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1

6月26日

献立名	
ご飯	
白身魚の甘酢あんかけ	
ひじきのごまあえ	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の甘酢あんかけ]	
金山又ははにべ鯛又はホキ	1切
酒	0.8
食塩	0.1
かたくり粉	4.5
揚げ油	3.5
こいくちしょうゆ	2.4
三温糖	1.5
酢	1.1
水	2
かたくり粉	0.4
[ひじきのごまあえ]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
マグロ油漬け	3.57
干しひじき	1.5
香りごまドレッシング	4.5
食塩	0.1
すりごま	0.5
[麩のすまし汁]	
おわら麩	2
玉葱	12
冷凍えのき	5
ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.35

6月27日

献立名	
小ミルクパン	
ミートスパゲティ	
いろどりサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[ミートスパゲティ]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
まめプラス	3.25
豚ひき肉	20
牛ひき肉	10
サラダ油	0.3
玉葱	12
ソテーオニオン	20
にんじん	5
にんにく	0.3
ホールトマト	12.5
トマトケチャップ	5.6
デミグラスソース	5
赤ワイン	1.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
オリーブ油	1.1
ウスターソース	1.5
こいくちしょうゆ	0.5
[いろどりサラダ]	
マグロ油漬け	3.57
キャベツ	12
にんじん	5.36
冷凍えだまめ	6
もやし	12
冷凍コーン	5
冷凍ほうれん草	12
青じそドレッシング	3.2
食塩	0.2

6月28日

献立名	
ご飯	
春巻き	
中華サラダ	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[春巻き]	
春巻き	1ヶ
揚げ油	3
[中華サラダ]	
オーシャンキング	5
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67
韓国ナムルドレッシング	3.2
食塩	0.1
すりごま	0.55
[ビーフンスープ]	
ビーフン	6
ベーコン	5
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.65
サラダ油	0.3

6月29日

献立名	
ご飯	
魚のマヨネーズ焼き	
野菜ソテー	
けんちん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のマヨネーズ焼き]	
メルルーサ 50g	1切
食塩	0.1
白ワイン	1
ソテーオニオン	10
卵不使用マヨネーズ風調味料	5
アルミカップ	1
[野菜ソテー]	
ウインナー	5
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍小松菜	7.15
きくらげ	1.28
うすくちしょうゆ	0.3
白ワイン	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[けんちん汁]	
鶏モモ肉	8
冷凍豆腐	15.63
冷凍里芋	12
だいこん	15
にんじん	5.36
こんにゃく	10
ネギ	2.78
干し椎茸	0.5
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	0.5
酒	0.57
食塩	0.1
だし昆布	1
削りぶし	1
サラダ油	0.2

6月30日

献立名	
ミルクパン	
ささみフライ	
イタリアンサラダ	
ミネストローネ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[ささみフライ]	
鶏肉ささ身	1ヶ
食塩	0.5
酒	1
薄力粉	4
パン粉	5
揚げ油	3
[イタリアンサラダ]	
キャベツ	20
きゅうり	10
赤パプリカ	5
冷凍コーン	8
冷凍ほうれん草	6.53
イタリアンドレッシング	4.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
[ミネストローネ]	
ベーコン	5
じゃがいも	16.67
にんじん	5.36
ソテーオニオン	14.71
セロリ	1.29
にんにく	0.2
野菜入りマカロニ	3.57
ミックスビーンズ	9.38
ホールトマト	10
トマトピューレ	5
トマトケチャップ	2
粉チーズ	1.04
がらスープ	3
食塩	0.3
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.7
白ワイン	1
サラダ油	0.3