

7月3日

7月4日

| 献立名 | | 献立名 | |
|-------------|-------|------------|-------|
| ミルクパン | | ご飯 | |
| ささみフライ | | さばの生姜煮 | |
| イタリアンサラダ | | 野菜炒め | |
| ミネストローネ | | わかめのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 | 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | | [さばの生姜煮] | |
| [ささみフライ] | | さばの生姜煮 | 1切 |
| 鶏肉ささ身 | 1切 | | |
| 食塩 | 0.5 | [野菜炒め] | |
| 酒 | 1 | 豚モモ | 5 |
| 薄力粉 | 4 | 冷凍小松菜 | 11.91 |
| パン粉 | 5 | もやし | 15 |
| 揚げ油 | 3 | キャベツ | 16.66 |
| [イタリアンサラダ] | | きくらげ | 0.6 |
| キャベツ | 20 | すりごま | 0.55 |
| きゅうり | 10 | うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 赤パプリカ | 5 | 酒 | 0.5 |
| 冷凍コーン | 8 | 食塩 | 0.1 |
| 冷凍ほうれん草 | 6.53 | こしょう | 0.01 |
| イタリアンドレッシング | 4.5 | サラダ油 | 0.3 |
| 食塩 | 0.1 | | |
| こしょう | 0.01 | [わかめのすまし汁] | |
| [ミネストローネ] | | カットわかめ | 0.6 |
| ベーコン | 5 | 冷凍豆腐 | 20 |
| じゃがいも | 16.67 | 玉葱 | 12 |
| にんじん | 5.36 | 冷凍えのき | 5 |
| ソテーオニオン | 14.71 | 中ネギ | 2.78 |
| セロリ | 1.29 | だし昆布 | 1 |
| にんにく | 0.2 | 削りぶし | 1 |
| 野菜入りマカロニ | 3.57 | 食塩 | 0.4 |
| ミックスビーンズ | 9.38 | うすくちしょうゆ | 1.5 |
| ホールトマト | 10 | 酒 | 0.3 |
| 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 | | |

7月5日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| 大豆と豆腐のフライ | |
| ごま和え | |
| はんぺんのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [大豆と豆腐のフライ] | |
| 大豆と豆腐のフライ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| [ごま和え] | |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [はんぺんのすまし汁] | |
| はんぺんおわん種 | 15 |
| 玉葱 | 12 |
| オクラ | 5 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 削りぶし | 1 |
| だし昆布 | 1 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |

7月6日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| (ご飯) | |
| 夏野菜カレー | |
| ひじきのサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [夏野菜カレー] | |
| 豚モモ | 30 |
| にんにく | 0.3 |
| しょうが | 0.2 |
| ソテーオニオン | 25 |
| かぼちゃ | 20 |
| ホールトマト | 10 |
| にんじん | 12.5 |
| なす | 8 |
| ズッキーニ | 5 |
| 冷凍えだまめ | 5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| トマトケチャップ | 3 |
| トマトピューレ | 2 |
| カレールーフレーク | 11 |
| 赤ワイン | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| ウスターソース | 0.9 |
| こいくちしょうゆ | 0.6 |
| [ひじきのサラダ] | |
| 干ひじき | 1.6 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| もやし | 15 |
| 冷凍コーン | 5 |
| ささみ水煮 | 5 |
| 野菜いっぱい和風ドレッシング | 4.2 |
| 食塩 | 0.1 |

7月7日

| 献立名 | |
|--------------|------|
| ご飯 | |
| 豚肉のスタミナ炒め | |
| 野菜ソテー | |
| 魚そうめん汁/七夕ゼリー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [豚肉のスタミナ炒め] | |
| 豚モモ | 50 |
| しょうが | 0.6 |
| にんにく | 0.3 |
| たまねぎ | 15 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.01 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |
| こいくちしょうゆ | 2.7 |
| 酒/みりん | 1.5 |
| 三温糖 | 0.75 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [野菜ソテー] | |
| キャベツ | 18 |
| きくらげ | 1.28 |
| にんじん | 5.36 |
| こんにゃく | 12.5 |
| ベーコン | 5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| 酒 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.25 |
| [魚そうめん汁] | |
| 魚そうめん | 15 |
| ねぎ | 3 |
| 冷凍かまぼこ | 2.39 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍錦糸卵 | 3.57 |
| だし昆布/削りぶし | 1 |
| 食塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.3 |
| [七夕ゼリー] | |
| 七夕ゼリー | 1ヶ |

7月10日

7月11日

7月12日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| ホキてんあげ | |
| おかか和え | |
| 厚揚げの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ホキてんあげ] | |
| ホキ天玉揚げ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| [おかか和え] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 9.62 |
| もやし | 18 |
| かつお節 | 1 |
| 三温糖 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [厚揚げの味噌汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 17.86 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 2.78 |
| カットわかめ | 0.77 |
| みそ | 8 |
| 煮干し(だし用) | 1 |
| 削りぶし | 1 |

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ミルクパン | |
| 肉団子のケチャップ煮 | |
| スパゲティソテー | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [肉だんごのケチャップ煮] | |
| スクールミートボール | 45 |
| 玉葱 | 16.66 |
| 青ピーマン | 4.55 |
| トマトケチャップ | 12 |
| 三温糖 | 0.15 |
| こいくちしょうゆ | 0.7 |
| 赤ワイン | 0.7 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [スパゲティソテー] | |
| スパゲティ | 14 |
| にんじん | 5.36 |
| ソテーオニオン | 14.71 |
| うすくちしょうゆ | 0.45 |
| 白ワイン | 0.45 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [野菜スープ] | |
| ベーコン | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍コーン | 5 |
| パセリ | 0.5 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.3 |
| 白ワイン | 0.55 |
| サラダ油 | 0.3 |

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| 肉豆腐 | |
| しらすのごま酢あえ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [肉豆腐] | |
| 牛モモ肉 | 25 |
| 焼き豆腐 | 40 |
| 玉葱 | 20 |
| もやし | 15 |
| 冷凍えのき | 10 |
| 冷凍ごぼう | 10 |
| 根深ねぎ | 4.84 |
| マロニー | 5 |
| こいくちしょうゆ | 5 |
| 三温糖 | 1.8 |
| 酒 | 1 |
| みりん | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [しらすのごま酢あえ] | |
| しらす干し | 2 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| キャベツ | 16.67 |
| きゅうり | 9.62 |
| にんじん | 5.36 |
| 細切りくきわかめ | 5 |
| いりごま | 1.55 |
| 酢 | 2 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| 食塩 | 0.1 |

7月13日

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ご飯 | |
| 鶏のねぎ塩焼き | |
| もやしとにらのソテー | |
| えのきの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [鶏のねぎ塩焼き] | |
| 鶏モモ肉 | 55 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 2.78 |
| ハオールドレッシングうま塩 | 5 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.02 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| | |
| | |
| [もやしとにらのソテー] | |
| ベーコン | 5 |
| もやし | 18 |
| キャベツ | 16.66 |
| にら | 3.13 |
| 冷凍コーン | 8.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 白ワイン | 0.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [えのきの味噌汁] | |
| 冷凍豆腐 | 15.63 |
| 冷凍えのき | 10 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍油揚げ | 4.69 |
| 冷凍小松菜 | 7.15 |
| 煮干し(だし用) | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

7月14日

| 献立名 | |
|-----------------------|-------|
| (ご飯) | |
| 麻婆豆腐丼 | |
| バンバンジー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [麻婆豆腐丼] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 4 |
| 冷凍豆腐 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 15 |
| にんじん | 15 |
| たけのこ水煮 | 6 |
| 根深ねぎ | 3 |
| しょうが | 0.5 |
| にんにく | 0.5 |
| 干し椎茸 | 1 |
| がらスープ | 3 |
| みそ | 3 |
| 赤だしみそ | 2 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 酒 | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| みりん | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| トウバンジャン | 0.04 |
| サラダ油 | 0.4 |
| かたくり粉 | 2 |
| | |
| [バンバンジー] | |
| ささみ水煮 | 10 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍小松菜 | 10 |
| きゅうり | 10 |
| 切干大根 | 2 |
| 棒々鶏 ^{ドレッシング} | 4 |
| 食塩 | 0.1 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

7月18日

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ご飯 | |
| チキンカツ | |
| 茎わかめのサラダ | |
| 千切り野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [チキンカツ] | |
| 鶏むね肉 | 1切 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| 薄力粉 | 4.8 |
| 酒 | 1 |
| パン粉 | 8 |
| 揚げ油 | 5 |
| | |
| [茎わかめのサラダ] | |
| 細切りくきわかめ | 12.5 |
| マグロ油漬け | 3.57 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| 和風デリシャスドレッシング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |
| | |
| [千切り野菜スープ] | |
| ベーコン | 5 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| パセリ | 0.67 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.34 |
| こしょう | 0.01 |
| 白ワイン | 0.5 |
| うすくちしょうゆ | 1.69 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

7月19日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| デジプルコギ | |
| ナムル | |
| ワンタンスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [デジプルコギ] | |
| 豚モモ | 50 |
| にんにく | 0.45 |
| 玉葱 | 16.67 |
| 食塩 | 0.06 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 1.8 |
| 三温糖 | 1.2 |
| コチュジャン | 1 |
| ごま油 | 0.5 |
| [ナムル] | |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| 干ひじき | 1.25 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍コーン | 6 |
| 食塩 | 0.1 |
| 韓国ナムルドレッシング | 3.8 |
| すりごま | 1.55 |
| こいくちしょうゆ | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [ワンタンスープ] | |
| 鶏モモ | 5 |
| ワンタン | 5 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍チンゲンサイ | 7 |
| にんじん | 5 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |

7月3日

7月4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 |
| [厚揚げのピリカラ煮] | |
| 鶏モモ肉 | 28 |
| 冷凍さといも | 10 |
| 冷凍厚揚げ | 40.91 |
| にんじん | 8.93 |
| ごぼう | 7.14 |
| 乱切れんこん | 15 |
| 板こんにゃく | 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 |

| 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切 |
| 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 |

7月5日

| 献立名 | |
|-------------|------|
| ご飯 | |
| 豚肉のスタミナ炒め | |
| 野菜ソテー | |
| 魚そうめん汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [豚肉のスタミナ炒め] | |
| 豚モモ | 50 |
| しょうが | 0.6 |
| にんにく | 0.3 |
| たまねぎ | 15 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.01 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |
| こいくちしょうゆ | 2.7 |
| 酒/みりん | 1.5 |
| 三温糖 | 0.75 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [野菜ソテー] | |
| キャベツ | 18 |
| きくらげ | 1.28 |
| にんじん | 5.36 |
| こんにゃく | 12.5 |
| ベーコン | 5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| 酒 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.25 |
| [魚そうめん汁] | |
| 魚そうめん | 15 |
| ねぎ | 3 |
| 冷凍かまぼこ | 2.39 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍錦糸卵 | 3.57 |
| だし昆布/削りぶし | 1 |
| 食塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.3 |

7月6日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| 大豆と豆腐のフライ | |
| ごま和え | |
| はんぺんのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [大豆と豆腐のフライ] | |
| 大豆と豆腐のフライ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| [ごま和え] | |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [はんぺんのすまし汁] | |
| はんぺんおわん種 | 15 |
| 玉葱 | 12 |
| オクラ | 5 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 削りぶし | 1 |
| だし昆布 | 1 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |

7月7日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| (ご飯) | |
| 夏野菜カレー | |
| ひじきのサラダ | |
| 七夕ゼリー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [夏野菜カレー] | |
| 豚モモ | 30 |
| にんにく | 0.3 |
| しょうが | 0.2 |
| ソテーオニオン | 25 |
| かぼちゃ | 20 |
| ホールトマト | 10 |
| にんじん | 12.5 |
| なす | 8 |
| ズッキーニ | 5 |
| 冷凍えだまめ | 5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| トマトケチャップ | 3 |
| トマトピューレ | 2 |
| カレールーフレーク | 11 |
| 赤ワイン | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| ウスターソース | 0.9 |
| こいくちしょうゆ | 0.6 |
| [ひじきのサラダ] | |
| 干ひじき | 1.6 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| もやし | 15 |
| 冷凍コーン | 5 |
| ささみ水煮 | 5 |
| 野菜いっぱい和風ドレッシング | 4.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| [七夕ゼリー] | |
| 七夕ゼリー | 1ヶ |

7月10日

7月11日

7月12日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| 肉豆腐 | |
| しらすのごま酢あえ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [肉豆腐] | |
| 牛モモ肉 | 25 |
| 焼き豆腐 | 40 |
| 玉葱 | 20 |
| もやし | 15 |
| 冷凍えのき | 10 |
| 冷凍ごぼう | 10 |
| 根深ねぎ | 4.84 |
| マロニー | 5 |
| こいくちしょうゆ | 5 |
| 三温糖 | 1.8 |
| 酒 | 1 |
| みりん | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [しらすのごま酢あえ] | |
| しらす干し | 2 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| キャベツ | 16.67 |
| きゅうり | 9.62 |
| にんじん | 5.36 |
| 細切りくきわかめ | 5 |
| いりごま | 1.55 |
| 酢 | 2 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| 食塩 | 0.1 |

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| ホキてんあげ | |
| おかか和え | |
| 厚揚げの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ホキてんあげ] | |
| ホキ天玉揚げ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| [おかか和え] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 9.62 |
| もやし | 18 |
| かつお節 | 1 |
| 三温糖 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [厚揚げの味噌汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 17.86 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 2.78 |
| カットわかめ | 0.77 |
| みそ | 8 |
| 煮干し(だし用) | 1 |
| 削りぶし | 1 |

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ミルクパン | |
| 肉団子のケチャップ煮 | |
| スパゲティソテー | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [肉だんごのケチャップ煮] | |
| スクールミートボール | 45 |
| 玉葱 | 16.66 |
| 青ピーマン | 4.55 |
| トマトケチャップ | 12 |
| 三温糖 | 0.15 |
| こいくちしょうゆ | 0.7 |
| 赤ワイン | 0.7 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [スパゲティソテー] | |
| スパゲティ | 14 |
| にんじん | 5.36 |
| ソテーオニオン | 14.71 |
| うすくちしょうゆ | 0.45 |
| 白ワイン | 0.45 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [野菜スープ] | |
| ベーコン | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍コーン | 5 |
| パセリ | 0.5 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.3 |
| 白ワイン | 0.55 |
| サラダ油 | 0.3 |

7月13日

7月14日

7月18日

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ご飯 | |
| チキンカツ | |
| 茎わかめのサラダ | |
| 千切り野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [チキンカツ] | |
| 鶏むね肉 | 1切 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| 薄力粉 | 4.8 |
| 酒 | 1 |
| パン粉 | 8 |
| 揚げ油 | 5 |
| [茎わかめのサラダ] | |
| 細切りくきわかめ | 12.5 |
| マグロ油漬け | 3.57 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| 和風デリシャスドレッシング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |
| [千切り野菜スープ] | |
| ベーコン | 5 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| パセリ | 0.67 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.34 |
| こしょう | 0.01 |
| 白ワイン | 0.5 |
| うすくちしょうゆ | 1.69 |
| サラダ油 | 0.3 |

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| 鶏のねぎ塩焼き | |
| もやしとにらのソテー | |
| えのきの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [鶏のねぎ塩焼き] | |
| 鶏モモ肉 | 55 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 2.78 |
| ノオイルドレッシング うま塩 | 5 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.02 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| [もやしとにらのソテー] | |
| ベーコン | 5 |
| もやし | 18 |
| キャベツ | 16.66 |
| にら | 3.13 |
| 冷凍コーン | 8.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 白ワイン | 0.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [えのきの味噌汁] | |
| 冷凍豆腐 | 15.63 |
| 冷凍えのき | 10 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍油揚げ | 4.69 |
| 冷凍小松菜 | 7.15 |
| 煮干し(だし用) | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| (ご飯) | |
| 麻婆豆腐丼 | |
| バンバンジー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [麻婆豆腐丼] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 4 |
| 冷凍豆腐 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 15 |
| にんじん | 15 |
| たけのこ水煮 | 6 |
| 根深ねぎ | 3 |
| しょうが | 0.5 |
| にんにく | 0.5 |
| 干し椎茸 | 1 |
| がらスープ | 3 |
| みそ | 3 |
| 赤だしみそ | 2 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 酒 | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| みりん | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| トウバンジャン | 0.04 |
| サラダ油 | 0.4 |
| かたくり粉 | 2 |
| [バンバンジー] | |
| ささみ水煮 | 10 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍小松菜 | 10 |
| きゅうり | 10 |
| 切干大根 | 2 |
| 棒々鶏ドレッシング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |

7月19日

| 献立名 | |
|-----------|------|
| ご飯 | |
| 鶏のから揚げ | |
| なすの味噌炒め | |
| 春雨スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [鶏のから揚げ] | |
| 鶏モモ肉(50g) | 1切 |
| 食塩 | 0.05 |
| 酒 | 1 |
| しょうが | 0.3 |
| かたくり粉 | 5 |
| 揚げ油 | 5 |
| [なすの味噌炒め] | |
| 豚モモ | 5 |
| こんにゃく | 12.5 |
| なす | 20 |
| 玉葱 | 10 |
| 青ピーマン | 3 |
| 赤パプリカ | 3 |
| 食塩 | 0.1 |
| いりごま | 1.55 |
| サラダ油 | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 0.5 |
| 三温糖 | 0.5 |
| みそ | 3 |
| みりん | 0.8 |
| [春雨スープ] | |
| 春雨 | 3 |
| 玉葱 | 12 |
| もやし | 15 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍小松菜 | 7.15 |
| きくらげ | 0.7 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.8 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| | |
| | |

| 7月3日 | | 7月4日 | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 献立名 | | 献立名 | |
| ご飯 | | ご飯 | |
| さばの生姜煮 | | 厚揚げのピリカラ煮 | |
| 野菜炒め | | ほうれん草の酢の物 | |
| わかめのすまし汁 | | | |
| 食品名 | 1人分量 | 食品名 | 1人分量 |
| [さばの生姜煮] | | [厚揚げのピリカラ煮] | |
| さばの生姜煮 | 1切 | 鶏モモ肉 | 28 |
| | | 冷凍さといも | 10 |
| [野菜炒め] | | 冷凍厚揚げ | 40.91 |
| 豚モモ | 5 | にんじん | 8.93 |
| 冷凍小松菜 | 11.91 | ごぼう | 7.14 |
| もやし | 15 | 乱切れんこん | 15 |
| キャベツ | 16.66 | 板こんにゃく | 12.5 |
| きくらげ | 0.6 | 干し椎茸 | 1 |
| すりごま | 0.55 | 冷凍えだまめ | 6 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 | 凍り豆腐 | 4.67 |
| 酒 | 0.5 | こいくちしょうゆ | 2 |
| 食塩 | 0.1 | みりん | 1 |
| こしょう | 0.01 | 三温糖 | 0.8 |
| サラダ油 | 0.3 | トウバンジャン | 0.05 |
| | | サラダ油 | 0.3 |
| [わかめのすまし汁] | | [ほうれん草の酢の物] | |
| カットわかめ | 0.6 | 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| 冷凍豆腐 | 20 | にんじん | 5.36 |
| 玉葱 | 12 | オーシャンキング | 8 |
| 冷凍えのき | 5 | きゅうり | 9.62 |
| 中ネギ | 2.78 | もやし | 15 |
| だし昆布 | 1 | すりごま | 0.55 |
| 削りぶし | 1 | いりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.4 | 上白糖 | 0.5 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 0.3 | 酢 | 1.5 |
| | | 食塩 | 0.1 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

7月5日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| (ご飯) | |
| 夏野菜カレー | |
| ひじきのサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [夏野菜カレー] | |
| 豚モモ | 30 |
| にんにく | 0.3 |
| しょうが | 0.2 |
| ソテーオニオン | 25 |
| かぼちゃ | 20 |
| ホールトマト | 10 |
| にんじん | 12.5 |
| なす | 8 |
| ズッキーニ | 5 |
| 冷凍えだまめ | 5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| トマトケチャップ | 3 |
| トマトピューレ | 2 |
| カレールーフレーク | 11 |
| 赤ワイン | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| ウスターソース | 0.9 |
| こいくちしょうゆ | 0.6 |
| [ひじきのサラダ] | |
| 干ひじき | 1.6 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| もやし | 15 |
| 冷凍コーン | 5 |
| ささみ水煮 | 5 |
| 野菜いっぱい和風ドレッシング | 4.2 |
| 食塩 | 0.1 |

7月6日

| 献立名 | |
|-------------|------|
| ご飯 | |
| 豚肉のスタミナ炒め | |
| 野菜ソテー | |
| 魚そうめん汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [豚肉のスタミナ炒め] | |
| 豚モモ | 50 |
| しょうが | 0.6 |
| にんにく | 0.3 |
| たまねぎ | 15 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.01 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |
| こいくちしょうゆ | 2.7 |
| 酒/みりん | 1.5 |
| 三温糖 | 0.75 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [野菜ソテー] | |
| キャベツ | 18 |
| きくらげ | 1.28 |
| にんじん | 5.36 |
| こんにゃく | 12.5 |
| ベーコン | 5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| 酒 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.25 |
| [魚そうめん汁] | |
| 魚そうめん | 15 |
| ねぎ | 3 |
| 冷凍かまぼこ | 2.39 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍錦糸卵 | 3.57 |
| だし昆布/削りぶし | 1 |
| 食塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.3 |

7月7日

| 献立名 | |
|-----------------|-------|
| ご飯 | |
| 大豆と豆腐のフライ | |
| ごま和え | |
| はんぺんのすまし汁/七タゼリー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [大豆と豆腐のフライ] | |
| 大豆と豆腐のフライ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| [ごま和え] | |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [はんぺんのすまし汁] | |
| はんぺんおわん種 | 15 |
| 玉葱 | 12 |
| オクラ | 5 |
| 冷凍えのき | 5 |
| 削りぶし | 1 |
| だし昆布 | 1 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [七タゼリー] | |
| 七タゼリー | 1ケ |

7月10日

7月11日

7月12日

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ミルクパン | |
| 肉団子のケチャップ煮 | |
| スパゲティソテー | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [肉だんごのケチャップ煮] | |
| スクールミートボール | 45 |
| 玉葱 | 16.66 |
| 青ピーマン | 4.55 |
| トマトケチャップ | 12 |
| 三温糖 | 0.15 |
| こいくちしょうゆ | 0.7 |
| 赤ワイン | 0.7 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [スパゲティソテー] | |
| スパゲティ | 14 |
| にんじん | 5.36 |
| ソテーオニオン | 14.71 |
| うすくちしょうゆ | 0.45 |
| 白ワイン | 0.45 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [野菜スープ] | |
| ベーコン | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍コーン | 5 |
| パセリ | 0.5 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.3 |
| 白ワイン | 0.55 |
| サラダ油 | 0.3 |

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| ご飯 | |
| 肉豆腐 | |
| しらすのごま酢あえ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [肉豆腐] | |
| 牛モモ肉 | 25 |
| 焼き豆腐 | 40 |
| 玉葱 | 20 |
| もやし | 15 |
| 冷凍えのき | 10 |
| 冷凍ごぼう | 10 |
| 根深ねぎ | 4.84 |
| マロニー | 5 |
| こいくちしょうゆ | 5 |
| 三温糖 | 1.8 |
| 酒 | 1 |
| みりん | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [しらすのごま酢あえ] | |
| しらす干し | 2 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| キャベツ | 16.67 |
| きゅうり | 9.62 |
| にんじん | 5.36 |
| 細切りくきわかめ | 5 |
| いりごま | 1.55 |
| 酢 | 2 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| 食塩 | 0.1 |

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| ご飯 | |
| ホキてんあげ | |
| おかか和え | |
| 厚揚げの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ホキてんあげ] | |
| ホキ天玉揚げ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| [おかか和え] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| きゅうり | 9.62 |
| もやし | 18 |
| かつお節 | 1 |
| 三温糖 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [厚揚げの味噌汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 17.86 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 2.78 |
| カットわかめ | 0.77 |
| みそ | 8 |
| 煮干し(だし用) | 1 |
| 削りぶし | 1 |

7月13日

7月14日

7月18日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| (ご飯) | |
| 麻婆豆腐丼 | |
| バンバンジー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [麻婆豆腐丼] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 4 |
| 冷凍豆腐 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 15 |
| にんじん | 15 |
| たけのこ水煮 | 6 |
| 根深ねぎ | 3 |
| しょうが | 0.5 |
| にんにく | 0.5 |
| 干し椎茸 | 1 |
| がらスープ | 3 |
| みそ | 3 |
| 赤だしみそ | 2 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 酒 | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| みりん | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| トウバンジャン | 0.04 |
| サラダ油 | 0.4 |
| かたくり粉 | 2 |
| [バンバンジー] | |
| ささみ水煮 | 10 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍小松菜 | 10 |
| きゅうり | 10 |
| 切干大根 | 2 |
| 棒々鶏ドレッシング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |
| すりごま | 1.55 |
| いりごま | 0.55 |

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ご飯 | |
| チキンカツ | |
| 茎わかめのサラダ | |
| 千切り野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [チキンカツ] | |
| 鶏むね肉 | 1切 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| 薄力粉 | 4.8 |
| 酒 | 1 |
| パン粉 | 8 |
| 揚げ油 | 5 |
| [茎わかめのサラダ] | |
| 細切りくきわかめ | 12.5 |
| マグロ油漬け | 3.57 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| 和風デリシャスドレッシング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |
| [千切り野菜スープ] | |
| ベーコン | 5 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| パセリ | 0.67 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.34 |
| こしょう | 0.01 |
| 白ワイン | 0.5 |
| うすくちしょうゆ | 1.69 |
| サラダ油 | 0.3 |

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| 鶏のねぎ塩焼き | |
| もやしとにらのソテー | |
| えのきの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [鶏のねぎ塩焼き] | |
| 鶏モモ肉 | 55 |
| 玉葱 | 12 |
| 中ネギ | 2.78 |
| ノオールドレッシング うま塩 | 5 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.02 |
| うすくちしょうゆ | 0.4 |
| [もやしとにらのソテー] | |
| ベーコン | 5 |
| もやし | 18 |
| キャベツ | 16.66 |
| にら | 3.13 |
| 冷凍コーン | 8.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 白ワイン | 0.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [えのきの味噌汁] | |
| 冷凍豆腐 | 15.63 |
| 冷凍えのき | 10 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍油揚げ | 4.69 |
| 冷凍小松菜 | 7.15 |
| 煮干し(だし用) | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

7月19日

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ナン | |
| キーマカレー | |
| ビーンズサラダ | |
| ヨーグルト | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ナン] | |
| [キーマカレー] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| 冷凍グリーンピース | 3 |
| まめプラス | 5.83 |
| 玉葱 | 12 |
| ソテーオニオン | 30 |
| じゃがいも | 35 |
| にんじん | 8.93 |
| にんにく | 0.4 |
| しょうが | 0.3 |
| ホールトマト | 15 |
| カレールーフレーク | 10 |
| カレー粉 | 0.15 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| 赤ワイン | 1.2 |
| こいくちしょうゆ | 0.3 |
| ウスターソース | 0.5 |
| サラダ油 | 0.2 |
| | |
| [ビーンズサラダ] | |
| マグロ油漬け | 10.72 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| 冷凍コーン | 5 |
| ミックスビーンズ | 11.91 |
| 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 6 |
| 食塩 | 0.1 |
| 酢 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| | |
| [ヨーグルト] | |
| 一食ヨーグルト | 1個 |
| | |
| | |