

6月3日

献立名	
ご飯	
鶏のガーリック揚げ	
れんこんきんぴら	
油揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のガーリック揚げ]	
鶏むね肉	1切
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
[れんこんきんぴら]	
冷凍れんこん	20
にんじん	8.39
こんにゃく	12.5
豚モモ	3
冷凍さやいんげん	3.13
いりごま	1.55
ごま油	0.2
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.5
みりん	0.5
[油揚げの味噌汁]	
冷凍油揚げ	8
カットわかめ	0.5
冷凍えのき	5
玉葱	12
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

6月4日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン醤油煮	
ほうれん草の和え物	
なすのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン醤油煮]	
鶏モモ肉	20
鶏むね身	30
酒	1
こいくちしょうゆ	1
しょうが	0.3
かたくり粉	7
揚げ油	2.5
レモン果汁	3
こいくちしょうゆ	2.5
酒	2.5
水	2
[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
塩	0.1
[なすのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	13.64
なす	16.66
玉葱	12
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月5日

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
フルーツ和え	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	40
魚そうめん	15
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	20
キャベツ	16.66
玉葱	18
にんじん	5.36
あおのり	0.33
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
酒	1.2
サラダ油	0.3
[フルーツ和え]	
みかん缶詰	25
冷凍ミックスフルーツ	40
冷凍マスカットゼリー	10
上白糖	2.8
水	10
塩	0.01

6月6日

献立名	
ご飯	
白身魚の香草焼き	
おかか炒め	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の香草焼き]	
ホキ 50g	1切
香草焼き調味料	1
酒	1
サラダ油	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
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	15.7
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

6月12日

献立名	
ご飯	
焼きぎょうざ	
キャベツの中華炒め	
ワントンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼きぎょうざ]	
ぎょうざ	2個
[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
青ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[ワントンスープ]	
ワンタン	3
玉葱	13
たけのこ水煮	6
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	1.28
中ネギ	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
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

6月13日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ照り焼きソース	
切干大根のサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照り焼きソース]	
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
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
[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
茎わかめ	3.5
切干大根	2
香味和風ドレッシング	4.2
いりごま	1.55
塩	0.1
[野菜スープ]	
冷凍小松菜	10
にんじん	5.36
玉葱	15
りょくとうもやし	15
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

6月14日

献立名	
[ご飯]	
かしわごはん	
キャベツのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[かしわごはんの具]	
鶏モモ肉	30
冷凍ごぼう	15
こんにゃく	12.5
たけのこ水煮	6
にんじん	5
冷凍油揚げ	4
冷凍さやいんげん	3
しょうが	0.3
凍り豆腐	2.5
干し椎茸	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.6
三温糖	0.6
酒	0.6
サラダ油	0.3
[キャベツのみそ汁]	
キャベツ	12
玉葱	15
にんじん	5
冷凍厚揚げ	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月17日

献立名	
ご飯	
いわしの甘露煮	
磯和え	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの甘露煮]	
いわしの甘露煮 50g	1切
[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
塩	0.1
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	21.88
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.55
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.5
塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.35

6月18日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
ほうれん草の炒め物	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
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
かたくり粉	0.5
[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
塩	0.3
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[切干大根のみそ汁]	
玉葱	12
切干大根	2.5
冷凍えのき	5
冷凍油揚げ	4.69
中ネギ	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
塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
冷凍いり卵	5
まぐろ油漬け	3.57
冷凍ごぼう	16.4
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
卵なしマヨネーズ	6
すりごま	1.55
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 50 g	1切
塩	0.1
酒	1
にんにく	0.2
しょうが	0.2
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
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
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
緑豆はるさめ	5
がらスープ	3
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	
厚揚げのピリカラ煮	
ほうれん草のごま酢あえ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[厚揚げのピリカラ煮]	
豚モモ肉	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
冷凍枝豆	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
[ほうれん草のごま酢あえ]	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
ささみ水煮	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
塩	0.1

6月24日

献立名	
[ご飯]	
ガパオライス	
目玉焼き	
ベーコンと野菜のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ガパオライスの具]	
鶏肉ひき肉	35
玉葱	12
ソテーオニオン	30
赤パプリカ	7.15
青ピーマン	4.55
じゃがいも	15
にんにく	0.2
乾燥バジル	0.05
こいくちしょうゆ	2
レモン果汁	0.2
上白糖	0.5
コチジャン	0.1
酒	0.6
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.5
[目玉焼き]	
冷凍目玉焼き 35g	1
[ベーコンと野菜のスープ]	
ベーコン	5
にんじん	5.36
玉葱	12
冷凍ほうれん草	10.87
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
がらスープ	3
塩	0.2
こしょう	0.01
酒	0.8
うすくちしょうゆ	1.5
サラダ油	0.3

6月25日

献立名	
ご飯	
さばの生姜煮	
ごま昆布和え	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの生姜煮]	
さばの生姜煮 50g	1切
[ごま昆布和え]	
切干大根	1.5
キャベツ	25
きゅうり	20
にんじん	5
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	0.2
三温糖	0.2
[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
塩	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.3

6月26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個
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
塩	0.1
すりごま	0.55
[ビーフンスープ]	
ビーフン	6
豚もも肉	8
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍えのき	3
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ	0.6
がらスープ	3
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
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	1.5
[いろどりサラダ]	
まぐろ油漬け	3.57
キャベツ	12
にんじん	5.36
冷凍枝豆	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
塩	0.2

6月28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]	
ホキ 50g	1切
塩	0.1
白ワイン	1
ソテーオニオン	5
卵なしマヨネーズ	6
[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
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
中ネギ	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
塩	0.1
だし昆布	1
削りぶし	1
サラダ油	0.2

6月3日

献立名	
[ご飯]	
担々飯	
(添え野菜)	
鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[担々飯の具]	
豚ひき肉	35
まめプラス	5
たけのこ水煮	7
干しいたけ	1
玉葱	8
中ネギ	2.7
しょうが	0.2
にんにく	0.2
オイスターソース	2
三温糖	0.6
コチジャン	0.6
赤だしみそ	4.5
こいくちしょうゆ	0.8
酒	1
塩/こしょう	0.1/0.01
サラダ油	0.3
[添え野菜]	
冷凍ほうれん草	15
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	15
青じそドレッシング	4
[鶏だんごスープ]	
とり肉団子	18
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.75
にんじん	5.36
がらスープ	3
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

6月4日

献立名	
ご飯	
白身魚の香草焼き	
おかか炒め	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の香草焼き]	
ホキ 50g	1切
香草焼き調味料	1
酒	1
サラダ油	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
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	15.7
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

6月5日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン醤油煮	
ほうれん草の和え物	
なすのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン醤油煮]	
鶏モモ肉	20
鶏むね身	30
酒	1
こいくちしょうゆ	1
しょうが	0.3
かたくり粉	7
揚げ油	2.5
レモン果汁	3
こいくちしょうゆ	2.5
酒	2.5
水	2
[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
塩	0.1
[なすのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	13.64
なす	16.66
玉葱	12
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月6日

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
フルーツ和え	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	40
魚そうめん	15
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	20
キャベツ	16.66
玉葱	18
にんじん	5.36
あおのり	0.33
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
酒	1.2
サラダ油	0.3
[フルーツ和え]	
みかん缶詰	25
冷凍ミックスフルーツ	40
冷凍マスカットゼリー	10
上白糖	2.8
水	10
塩	0.01

6月7日

献立名	
ご飯	
焼きぎょうざ	
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]	
[焼きぎょうざ]	
ぎょうざ	2個
[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
青ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
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	13
たけのこ水煮	6
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	1.28
中ネギ	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
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

6月11日

献立名	
ご飯	
きびなごのカリカリフライ	
ごま和え	
豆腐と小松菜のみそ汁	
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	40
揚げ油	3
[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	4.2
すりごま	0.55
塩	0.1
[豆腐と小松菜のみそ汁]	
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12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
[ご飯]	
[チキンカレー]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	40
玉葱	23
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
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
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	5
ミックスビーンズ	21
キャベツ	16.66
冷凍枝豆	6
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	4
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.3
塩	0.1
こしょう	0.01

6月17日

[illegible]

6月18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切
塩	0.1
酒	1
にんにく	0.2
しょうが	0.2
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
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
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
緑豆はるさめ	5
がらスープ	3
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19日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
ほうれん草の炒め物	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
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
かたくり粉	0.5
[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
塩	0.3
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[切干大根のみそ汁]	
玉葱	12
切干大根	2.5
冷凍えのき	5
冷凍油揚げ	4.69
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月20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
塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
冷凍いり卵	5
まぐろ油漬け	3.57
冷凍ごぼう	16.4
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
卵なしマヨネーズ	6
すりごま	1.55
塩	0.1
こしょう	0.01

6月21日

献立名	
ご飯	
さばの生姜煮	
ごま昆布和え	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの生姜煮]	
さばの生姜煮 50g	1切
[ごま昆布和え]	
切干大根	1.5
キャベツ	25
きゅうり	20
にんじん	5
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	0.2
三温糖	0.2
[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
塩	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.3

6月24日

献立名	
ご飯	
厚揚げのピリカラ煮	
ほうれん草のごま酢あえ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[厚揚げのピリカラ煮]	
豚モモ肉	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
冷凍枝豆	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
[ほうれん草のごま酢あえ]	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
ささみ水煮	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
塩	0.1

6月25日

献立名	
[ご飯]	
ガパオライス	
目玉焼き	
ベーコンと野菜のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ガパオライスの具]	
鶏肉ひき肉	35
玉葱	12
ソテーオニオン	30
赤パプリカ	7.15
青ピーマン	4.55
じゃがいも	15
にんにく	0.2
乾燥バジル	0.05
こいくちしょうゆ	2
レモン果汁	0.2
上白糖	0.5
コチジャン	0.1
酒	0.6
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.5
[目玉焼き]	
冷凍目玉焼き 35g	1
[ベーコンと野菜のスープ]	
ベーコン	5
にんじん	5.36
玉葱	12
冷凍ほうれん草	10.87
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
がらスープ	3
塩	0.2
こしょう	0.01
酒	0.8
うすくちしょうゆ	1.5
サラダ油	0.3

6月26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]	
ホキ 50g	1切
塩	0.1
白ワイン	1
ソテーオニオン	5
卵なしマヨネーズ	6
[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
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
中ネギ	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
塩	0.1
だし昆布	1
削りぶし	1
サラダ油	0.2

6月27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個
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
塩	0.1
すりごま	0.55
[ビーフンスープ]	
ビーフン	6
豚もも肉	8
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍えのき	3
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ	0.6
がらスープ	3
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28日

献立名	
小ミルクパン	
ミートスパゲティ	
いりどりサラダ	
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
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	1.5
[いりどりサラダ]	
まぐろ油漬け	3.57
キャベツ	12
にんじん	5.36
冷凍枝豆	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
塩	0.2

6月3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
冷凍さやいんげん	3.13
にんじん	12.5
こんにゃく	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]	
キャベツ	12
きゅうり	9.62
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
切干大根	1.2
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6日

[illegible]

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
[ご飯]	
[チキンカレー]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	40
玉葱	23
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
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
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	5
ミックスビーンズ	21
キャベツ	16.66
冷凍枝豆	6
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	4
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.3
塩	0.1
こしょう	0.01

6月11日

献立名	
ご飯	
焼きぎょうざ	
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]	
[焼きぎょうざ]	
ぎょうざ	2個
[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
青ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
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	13
たけのこ水煮	6
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	1.28
中ネギ	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
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

6月12日

献立名	
ご飯	
きびなごのカリカリフライ	
ごま和え	
豆腐と小松菜のみそ汁	
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	40
揚げ油	3
[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	4.2
すりごま	0.55
塩	0.1
[豆腐と小松菜のみそ汁]	
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17日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ照り焼きソース	
切干大根のサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照り焼きソース]	
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
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
[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
茎わかめ	3.5
切干大根	2
香味和風トレッシング	4.2
いりごま	1.55
塩	0.1
[野菜スープ]	
冷凍小松菜	10
にんじん	5.36
玉葱	15
りょくとうもやし	15
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

6月18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
塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
冷凍いり卵	5
まぐろ油漬け	3.57
冷凍ごぼう	16.4
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
卵なしマヨネーズ	6
すりごま	1.55
塩	0.1
こしょう	0.01

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切
塩	0.1
酒	1
にんにく	0.2
しょうが	0.2
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
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
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
緑豆はるさめ	5
がらスープ	3
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	
豚肉の生姜焼き	
ほうれん草の炒め物	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
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
かたくり粉	0.5
[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
塩	0.3
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[切干大根のみそ汁]	
玉葱	12
切干大根	2.5
冷凍えのき	5
冷凍油揚げ	4.69
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

6月25日

[illegible]

6月26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
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	1.5
[いろどりサラダ]	
まぐろ油漬け	3.57
キャベツ	12
にんじん	5.36
冷凍枝豆	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
塩	0.2

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]	
ホキ 50g	1切
塩	0.1
白ワイン	1
ソテーオニオン	5
卵なしマヨネーズ	6
[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
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
中ネギ	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
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	
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個
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
塩	0.1
すりごま	0.55
[ビーフンスープ]	
ビーフン	6
豚もも肉	8
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍えのき	3
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ	0.6
がらスープ	3
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