

7月1日

献立名	
ご飯	
チキンカツ	
梅おかか和え	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チキンカツ]	
鶏むね肉 45 g	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
[梅おかか和え]	
冷凍小松菜	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
乾燥梅	0.25
練り梅	0.8
かつお節	0.91
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
冷凍えのき	5
オクラ	5.98
削りぶし	1.3
だし昆布	0.7
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.1

7月2日

献立名	
(ご飯)	
夏野菜カレー	
わかめのサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[夏野菜カレー]	
豚モモ	25
にんにく	0.3
しょうが	0.2
玉葱	25
かぼちゃ	20
ホールトマト	5
にんじん	12.5
なす	8
ズッキーニ	5
冷凍枝豆	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
[わかめのサラダ]	
鶏ささみ水煮	5
カットわかめ	0.7
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1

7月3日

献立名	
ご飯	
さばのみそ煮	
きんぴらごぼう	
魚そうめん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばのみそ煮]	
さばのみそ煮 50 g	1個
[きんぴらごぼう]	
牛モモ肉	5
冷凍ごぼう	18
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
きくらげ	1.28
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
みりん	0.5
三温糖	0.5
サラダ油	0.3
すりごま	1.08
いりごま	0.55
[魚そうめん汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	3
冷凍錦糸卵	3.57
玉葱	12
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.1

7月4日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
野菜ソテー	
厚揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏もも肉 50 g	1切
しょうが	0.3
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	2
[野菜ソテー]	
ベーコン	3
キャベツ	20
もやし	12
こんにゃく	11
にんじん	5.36
食塩	0.1
こしょう	0.1
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.25
サラダ油	0.3
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	22.73
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
冷凍小松菜	8
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月5日

献立名	
(ご飯)	
麻婆なす丼	
ビーフンサラダ	
セタゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆なす丼]	
豚ひき肉	25
にんにく	0.5
しょうが	0.4
まめプラス	3
なす	35
たまねぎ	25
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
中ネギ	3.47
干し椎茸	1
テンメンジャン	0.12
コチジャン	0.17
酒	1.5
三温糖	0.52
みりん	1
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	2.9
かたくり粉	1.7
食塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーフンサラダ]	
キャベツ	12
にんじん	5.36
もやし	15
ビーフン	6.5
冷凍錦糸卵	6.5
酢/三温糖/レモン汁	0.6
うすくちしょうゆ	0.6
ごま油	0.6
[デザート]	
セタゼリー	1個

7月8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]	
ホキ 40 g	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
まぐろ油漬け	3.57
干ひじき	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
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
酒	1
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.35

7月9日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
しらす炒め	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚もも肉	45
玉葱	25
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
[しらす炒め]	
しらす干し	1.45
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	1.28
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	22.14
玉葱	12
中ネギ	2.78
カットわかめ	0.82
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月10日

献立名	
コッペパン	
照り焼きハンバーグ	
ツナとコーンのサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[照り焼きハンバーグ]	
鶏の照り焼きハンバーグ	1個
[ツナとコーンのサラダ]	
まぐろ油漬け	10.72
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
コンクリーミッド レッシング	4
食塩	0.1
こしょう	0.01
[野菜スープ]	
ベーコン	5
もやし	15
玉葱	12
チンゲンツァイ	8
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.1
サラダ油	0.3

7月11日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
キャベツのごま和え	
冬瓜のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ 40 g	1個
揚げ油	5
[キャベツのごま和え]	
キャベツ	18
切干大根	3
干ひじき	1
にんじん	5.36
冷凍枝豆	6
いりごま	1.55
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.5
三温糖	0.5
食塩	0.1
[冬瓜のすまし汁]	
鶏もも肉	10
冷凍えのき	3
とうがん	25
玉葱	12
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
酒	0.5
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.3

7月12日

献立名	
ご飯	
鶏のごまがらめ	
茎わかめの和え物	
チンゲンサイのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまがらめ]	
鶏もも肉	55
しょうが	0.5
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
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
茎わかめ	6
青じそドレッシング	3.2
食塩	0.1
[チンゲンサイのみそ汁]	
冷凍豆腐	18
チンゲンツァイ	10
玉葱	12
冷凍えのき	3
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月16日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
マカロニスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライス]	
鶏もも肉	20
鶏むね肉	25
まめプラス	2
ソテーオニオン	15
玉葱	15
にんじん	5.36
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
[マカロニスープ]	
ウインナー	6
キャベツ	10
玉葱	12
にんじん	8
冷凍ほうれんそう	5
野菜入りマカロニ	5
冷凍コーン	5
がらスープ	4
うすくちしょうゆ	1.58
食塩	0.3
白ワイン	1.13
サラダ油	0.3

7月17日

献立名	
ご飯	
魚のバター焼き	
キャベツのソテー	
油揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のバター焼き]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
白ワイン	1
薄力粉	4
うすくちしょうゆ	0.2
バター	2.5
サラダ油	0.3
[キャベツのソテー]	
ベーコン	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	10
にんじん	5.36
冷凍小松菜	12
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[油揚げのみそ汁]	
冷凍油揚げ	10
カットわかめ	0.5
冷凍えのき	3
玉葱	12
切干大根	2
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月18日

献立名	
ご飯	
デジプルコギ	
野菜ソテー	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[デジプルコギ]	
豚もも肉	45
にんにく	0.45
たまねぎ	18
食塩	0.06
こいくちしょうゆ	2.5
酒	1.8
三温糖	1.2
コチジャン	1
ごま油	0.5
[野菜ソテー]	
キャベツ	20
もやし	15
きくらげ	0.7
にんじん	5.36
すりごま	1.55
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.2
[ビーフンスープ]	
鶏肉団子	10
冷凍小松菜	7.15
ビーフン	3.6
たまねぎ	12
たけのこ水煮	5
中ネギ	2.78
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	1
サラダ油	0.3

7月1日

献立名	
ご飯	
さばのみそ煮	
きんぴらごぼう	
魚そうめん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばのみそ煮]	
さばのみそ煮 50 g	1個
[きんぴらごぼう]	
牛モモ肉	5
冷凍ごぼう	18
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
きくらげ	1.28
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
みりん	0.5
三温糖	0.5
サラダ油	0.3
すりごま	1.08
いりごま	0.55
[魚そうめん汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	3
冷凍錦糸卵	3.57
玉葱	12
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.1

7月2日

献立名	
ご飯	
チキンカツ	
梅おかか和え	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チキンカツ]	
鶏むね肉 45 g	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
[梅おかか和え]	
冷凍小松菜	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
乾燥梅	0.25
練り梅	0.8
かつお節	0.91
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
冷凍えのき	5
オクラ	5.98
削りぶし	1.3
だし昆布	0.7
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.1

7月3日

献立名	
(ご飯)	
夏野菜カレー	
わかめのサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[夏野菜カレー]	
豚モモ	25
にんにく	0.3
しょうが	0.2
玉葱	25
かぼちゃ	20
ホールトマト	5
にんじん	12.5
なす	8
ズッキーニ	5
冷凍枝豆	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
[わかめのサラダ]	
鶏ささみ水煮	5
カットわかめ	0.7
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1

7月4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]	
ホキ 40 g	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
まぐろ油漬け	3.57
干ひじき	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
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
酒	1
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.35

7月5日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
野菜ソテー	
厚揚げのみそ汁/セタゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏もも肉 50 g	1切
しょうが	0.3
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	2
[野菜ソテー]	
ベーコン	3
キャベツ	20
もやし	12
こんにゃく	11
にんじん	5.36
食塩	0.1
こしょう	0.1
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.25
サラダ油	0.3
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	22.73
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
冷凍小松菜	8
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8
[デザート]	
セタゼリー	1個

7月8日

献立名	
(ご飯)	
麻婆なす丼	
ビーフンサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆なす丼]	
豚ひき肉	25
にんにく	0.5
しょうが	0.4
まめプラス	3
なす	35
たまねぎ	25
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
中ネギ	3.47
干し椎茸	1
テンメンジャン	0.12
コチジャン	0.17
酒	1.5
三温糖	0.52
みりん	1
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	2.9
かたくり粉	1.7
食塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーフンサラダ]	
キャベツ	12
にんじん	5.36
もやし	15
ビーフン	6.5
冷凍錦糸卵	6.5
酢	0.6
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.6
レモン果汁	0.6
ごま油	0.6

7月9日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
キャベツのごま和え	
冬瓜のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ 40 g	1個
揚げ油	5
[キャベツのごま和え]	
キャベツ	18
切干大根	3
干ひじき	1
にんじん	5.36
冷凍枝豆	6
いりごま	1.55
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.5
三温糖	0.5
食塩	0.1
[冬瓜のすまし汁]	
鶏もも肉	10
冷凍えのき	3
とうがん	25
玉葱	12
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
酒	0.5
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.3

7月10日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
しらす炒め	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚もも肉	45
玉葱	25
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
[しらす炒め]	
しらす干し	1.45
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	1.28
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	22.14
玉葱	12
中ネギ	2.78
カットわかめ	0.82
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月11日

献立名	
コッペパン	
照り焼きハンバーグ	
ツナとコーンのサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[照り焼きハンバーグ]	
鶏の照り焼きハンバーグ	1個
[ツナとコーンのサラダ]	
まぐろ油漬け	10.72
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
コンクリーミッド レッシング	4
食塩	0.1
こしょう	0.01
[野菜スープ]	
ベーコン	5
もやし	15
玉葱	12
チンゲンツァイ	8
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.1
サラダ油	0.3

7月12日

献立名	
ご飯	
魚のバター焼き	
キャベツのソテー	
油揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のバター焼き]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
白ワイン	1
薄力粉	4
うすくちしょうゆ	0.2
バター	2.5
サラダ油	0.3
[キャベツのソテー]	
ベーコン	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	10
にんじん	5.36
冷凍小松菜	12
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[油揚げのみそ汁]	
冷凍油揚げ	10
カットわかめ	0.5
冷凍えのき	3
玉葱	12
切干大根	2
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月16日

献立名	
ご飯	
鶏のごまがらめ	
茎わかめの和え物	
チンゲンサイのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまがらめ]	
鶏もも肉	55
しょうが	0.5
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
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
茎わかめ	6
青じそドレッシング	3.2
食塩	0.1
[チンゲンサイのみそ汁]	
冷凍豆腐	18
チンゲンツァイ	10
玉葱	12
冷凍えのき	3
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月17日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
マカロニスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライス]	
鶏もも肉	20
鶏むね肉	25
まめプラス	2
ソテーオニオン	15
玉葱	15
にんじん	5.36
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
[マカロニスープ]	
ウインナー	6
キャベツ	10
玉葱	12
にんじん	8
冷凍ほうれんそう	5
野菜入りマカロニ	5
冷凍コーン	5
がらスープ	4
うすくちしょうゆ	1.58
食塩	0.3
白ワイン	1.13
サラダ油	0.3

献立名

いわしの梅煮

かぼちやのみそ汁

1人分量

[いわしの梅煮]

1個

--	--

ロースハム

67

10

36

2

5

4.2

[かぼちゃのみそ汁]

4.69

16.67

12

3

0.5

1.3

0.7

8

--	--

7月1日

献立名	
(ご飯)	
夏野菜カレー	
わかめのサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[夏野菜カレー]	
豚モモ	25
にんにく	0.3
しょうが	0.2
玉葱	25
かぼちゃ	20
ホールトマト	5
にんじん	12.5
なす	8
ズッキーニ	5
冷凍枝豆	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
[わかめのサラダ]	
鶏ささみ水煮	5
カットわかめ	0.7
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1

7月2日

献立名	
ご飯	
さばのみそ煮	
きんぴらごぼう	
魚そうめん汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばのみそ煮]	
さばのみそ煮 50 g	1個
[きんぴらごぼう]	
牛モモ肉	5
冷凍ごぼう	18
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
きくらげ	1.28
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
みりん	0.5
三温糖	0.5
サラダ油	0.3
すりごま	1.08
いりごま	0.55
[魚そうめん汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	3
冷凍錦糸卵	3.57
玉葱	12
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.3
食塩	0.1

7月3日

献立名	
ご飯	
チキンカツ	
梅おかか和え	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チキンカツ]	
鶏むね肉 45 g	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
[梅おかか和え]	
冷凍小松菜	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
乾燥梅	0.25
練り梅	0.8
かつお節	0.91
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
冷凍えのき	5
オクラ	5.98
削りぶし	1.3
だし昆布	0.7
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.1

7月4日

献立名	
(ご飯)	
麻婆なす丼	
ビーフンサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆なす丼]	
豚ひき肉	25
にんにく	0.5
しょうが	0.4
まめプラス	3
なす	35
たまねぎ	25
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
中ネギ	3.47
干し椎茸	1
テンメンジャン	0.12
コチジャン	0.17
酒	1.5
三温糖	0.52
みりん	1
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	2.9
かたくり粉	1.7
食塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーフンサラダ]	
キャベツ	12
にんじん	5.36
もやし	15
ビーフン	6.5
冷凍錦糸卵	6.5
酢	0.6
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.6
レモン果汁	0.6
ごま油	0.6

7月5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/七夕ゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の甘酢あんかけ]	
ホキ 40 g	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
まぐろ油漬け	3.57
干ひじき	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
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
酒	1
食塩	0.34
うすくちしょうゆ	1.35
[デザート]	
七夕ゼリー	1個

7月8日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
野菜ソテー	
厚揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏もも肉 50 g	1切
しょうが	0.3
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	2
[野菜ソテー]	
ベーコン	3
キャベツ	20
もやし	12
こんにゃく	11
にんじん	5.36
食塩	0.1
こしょう	0.1
酒	0.5
うすくちしょうゆ	0.25
サラダ油	0.3
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	22.73
たまねぎ	12
冷凍えのき	3
冷凍小松菜	8
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月9日

献立名	
コッペパン	
照り焼きハンバーグ	
ツナとコーンのサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[照り焼きハンバーグ]	
鶏の照り焼きハンバーグ	1個
[ツナとコーンのサラダ]	
まぐろ油漬	10.72
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
コーンクリーム・レッシング	4
食塩	0.1
こしょう	0.01
[野菜スープ]	
ベーコン	5
もやし	15
玉葱	12
チンゲンツァイ	8
にんじん	5.36
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.1
サラダ油	0.3

7月10日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
キャベツのごま和え	
冬瓜のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ 40g	1個
揚げ油	5
[キャベツのごま和え]	
キャベツ	18
切干大根	3
干ひじき	1
にんじん	5.36
冷凍枝豆	6
いりごま	1.55
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.5
三温糖	0.5
食塩	0.1
[冬瓜のすまし汁]	
鶏もも肉	10
冷凍えのき	3
とうがん	25
玉葱	12
中ネギ	2.78
だし昆布	0.7
削りぶし	1.3
酒	0.5
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.3

7月11日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
しらす炒め	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚もも肉	45
玉葱	25
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
[しらす炒め]	
しらす干し	1.45
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	1.28
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	22.14
玉葱	12
中ネギ	2.78
カットわかめ	0.82
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月12日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
マカロニスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライス]	
鶏もも肉	20
鶏むね肉	25
まめプラス	2
ソテーオニオン	15
玉葱	15
にんじん	5.36
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
[マカロニスープ]	
ウインナー	6
キャベツ	10
玉葱	12
にんじん	8
冷凍ほうれんそう	5
野菜入りマカロニ	5
冷凍コーン	5
がらスープ	4
うすくちしょうゆ	1.58
食塩	0.3
白ワイン	1.13
サラダ油	0.3

7月16日

献立名	
ご飯	
魚のバター焼き	
キャベツのソテー	
油揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のバター焼き]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
白ワイン	1
薄力粉	4
うすくちしょうゆ	0.2
バター	2.5
サラダ油	0.3
[キャベツのソテー]	
ベーコン	5
キャベツ	20
冷凍れんこん	10
にんじん	5.36
冷凍小松菜	12
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[油揚げのみそ汁]	
冷凍油揚げ	10
カットわかめ	0.5
冷凍えのき	3
玉葱	12
切干大根	2
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月17日

献立名	
ご飯	
鶏のごまがらめ	
茎わかめの和え物	
チンゲンサイのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまがらめ]	
鶏もも肉	55
しょうが	0.5
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
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
茎わかめ	6
青じそドレッシング	3.2
食塩	0.1
[チンゲンサイのみそ汁]	
冷凍豆腐	18
チンゲンツァイ	10
玉葱	12
冷凍えのき	3
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

7月18日

献立名	
(ご飯)	
ハヤシライス	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハヤシライス]	
豚もも肉	30
たまねぎ	40
ソテーオニオン	30
にんじん	12.5
冷凍グリーンピース	2.78
食塩	0.15
こしょう	0.01
赤ワイン	1.5
アレルギーフリーハヤシシフレク	11
デミグラスソース	3
トマトケチャップ	3
ホールトマト	10
ウスターソース	0.45
こいくちしょうゆ	0.4
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
にんじん	5.36
冷凍枝豆	6
きゅうり	5
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
卵なしマヨネーズ	6
食塩	0.15
うすくちしょうゆ	0.3
酢	0.2