7月1日 7月2日

7,7,10		7,7,2,1	
献立名		献立名	
夏野菜カレ-	_	ごはん	
わかめのサラ	ダ	さばのしょうが煮	
		きんぴらごぼう	
		鶏団子のする	まし汁
食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ごはん]	80	[ごはん]	80
[夏野菜カレー]	35		
豚モモ	0. 3	[さばのしょうが煮]	
おろしにんにく	0. 2	さば生姜煮 50g	1 個
おろししょうが	30		
たまねぎ	25	[きんぴらごぼう]	
かぼちゃ	5	カットさつま揚	5
カットトマト	8	冷凍 千切ごぼう	18
なす	5	突きこんにゃく	12. 5
冷凍枝豆	0. 3	にんじん	5. 36
サラダ油	3	冷凍いんげん	3. 13
トマトケチャップ	2	きくらげ (スライス)	0. 5
トマトピューレ	11	こいくちしょうゆ	1
カレールーフレーク	0. 5	酒	0. 5
赤ワイン	0. 1	本みりん	0. 5
食塩	0. 9	三温糖	0. 5
ウスターソース	0. 6	サラダ油	0. 3
こいくちしょうゆ		すりごま	1. 08
		いりごま	0. 55
[わかめのサラダ]			
鶏ささみ水煮	7	[鶏団子のすまし汁]	
カットわかめ	0. 7	鶏肉団子	25
冷凍ほうれん草	15	たまねぎ	15
りょくとうもやし	15	冷凍ほぐしエノキ茸	5
冷凍コーン	5	中ねぎ	2. 78
にんじん	5	だし昆布	0.8
青じそドレッシング	4	削りぶし	1. 2
食塩	0. 1	酒	0. 3
		食塩	0. 2
		うすくちしょうゆ	1. 2

7月3日

7月4日

7月7日

献立名	
ごはん	
 鶏肉の梅肉焼き	
小松菜のおか	か和え
なすのみそ	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[鶏肉の梅肉焼き]	
鶏モモ肉 55g	1個
練り梅	1. 5
酒	1
うすくちしょうゆ	0. 6
本みりん	0. 3
三温糖	0. 5
[小松菜のおかか和え]	
カットこまつな	16. 67
キャベツ	16. 66
りょくとうもやし	15
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1. 8
食塩	0. 1
三温糖	0. 6
かつお節	0.8
[+++n1, 7, 1, 1, 1]	
[なすのみそ汁] 冷凍厚揚げ	15
なす たまねぎ	12 15
ー たまねさ 中ねぎ	10
<u> </u>	2
削りぶし	0. 8 1. 2
合わせみそ	8
ロハピかて	8

献立名	
そぼろ丼	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[そぼろ丼の具]	
豚ひき肉	20
鶏ひき肉	20
まめプラス	5
たまねぎ	25
にんじん	5
冷凍いんげん	5
おろししょうが	0. 2
合わせみそ	1. 5
こいくちしょうゆ	1. 5
酒	1
三温糖	1
本みりん	0.8
サラダ油	0. 3
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	14
冷凍かまぼこ	3
冷凍錦糸卵	
たまねぎ	12
オクラ	3
だし昆布	0.8
削りぶし	1. 2
食塩	0. 1
うすくちしょうゆ	1. 2
酒	0. 3
ĺ	

献立名	
ごはん	
白身魚の甘酢あんかけ	
ほうれんそうのごまサラダ	
ワンタンスープ/-	七タゼリー
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[白身魚の甘酢あんかけ]	
ホキ 40 g	1 個
酒	0. 8
食塩	0. 1
かたくり粉	4. 5
揚げ油	4
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
[ほうれんそうのごまサラダ]	
まぐろ油漬け	4
冷凍ほうれん草	16
キャベツ	16
にんじん	5. 36
干しひじき	1. 2
香りごまドレッシング	4. 5
すりごま	0. 5
食塩	0. 1
[ワンタンスープ]	
ワンタン	3
たまねぎ	15
たけのこ水煮	4. 5
きくらげ (スライス)	0. 5
冷凍チンゲンサイ	8
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
こしょう混合	0. 01
サラダ油	0. 3
[七タゼリー]	
七夕ゼリー	1個
<u> </u>	

7月8日

7月9日

7月10日

献立名		
ごはん		
豚肉のしょうが焼き		
 野菜炒め		
豆腐のすま	し汁	
食品名	1人分量	
[ごはん]	80	
[豚肉のしょうが焼き]		
豚モモ	50	
たまねぎ	25	
おろししょうが	0. 5	
こいくちしょうゆ	2	
酒	1	
本みりん	1	
三温糖	0. 6	
サラダ油	0. 3	
[野菜炒め]		
国産小松菜カット	15	
りょくとうもやし	15	
冷凍コーン	6	
にんじん	5	
きくらげ (スライス)	1	
うすくちしょうゆ	0. 5	
食塩	0. 2	
こしょう混合	0. 02	
サラダ油	0. 3	
[豆腐のすまし汁]	0.5	
冷凍豆腐	25	
かまぼこ	5	
たまねぎ	12	
	5	
–	0.8	
だし昆布 削りぶし		
関りかし 食塩	1. 2 0. 3	
 艮塩 うすくちしょうゆ		
ブラくらしょうゆ 酒	1. 3 0. 5	
/ 	0. 0	
i l		

/月9日		
献立名		
ごはん		
照り焼きハンバ	バーグ	
コールスロ-	_	
野菜スープ	Ŷ	
食品名	1人分量	
[ごはん]	80	
[照り焼きハンバーグ]		
鶏の照り焼きハンバーグ	1個	
[コールスロー]		
キャベツ	16. 66	
りょくとうもやし	16	
きゅうり	12	
冷凍コーン	7	
コールスロードレッシング	4. 5	
食塩	0. 1	
こしょう混合	0. 01	
[野菜スープ]		
ウインナー	8	
たまねぎ	22	
冷凍ほぐしエ/キ茸	5	
にんじん	5	
カットほうれん草	7	
がらスープ	3	
うすくちしょうゆ	1. 5	
	0. 5	
食塩	0. 2	
こしょう混合	0. 1	
サラダ油	0. 3	

献立名		
ごはん		
太刀魚のフライ		
きゃべつのごま和え		
じゃがいもの	 みそ汁	
食品名	1人分量	
[ごはん]	80	
[太刀魚のフライ]		
国産太刀魚フライ50g	1 個	
揚げ油	5	
[キャベツのごま和え]		
キャベツ	20	
切干大根	2	
干しひじき	0. 5	
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	
本みりん	0. 5	
三温糖	0. 5	
食塩	0. 1	
[じゃがいものみそ汁]		
国産カット油揚げ	5	
じゃがいも	20	
たまねぎ	12	
冷凍ほぐしエノキ茸	5	
中ねぎ	2	
煮干し	0.8	
削りぶし	1. 2	
合わせみそ	8	

7月11日

7月14日

7月15日

献立名	
ごはん	
鶏肉のごま	焼き
茎わかめの炊	少め煮
はんぺんのす	まし汁
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[鶏肉のごま焼き]	
鶏モモ肉 2.5cm角	60
食塩	0. 2
おろししょうが	1
いりごま	0. 55
すりごま	0. 55
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
本みりん	1
[茎わかめの炒め煮]	
カットさつま揚	5
冷凍くきわかめ	10
突きこんにゃく	15
冷凍ごぼう	8
にんじん	8
冷凍いんげん	5
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0. 3
本みりん	1
三温糖	0. 6
サラダ油	0. 3
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
たまねぎ	12
冷凍ぶなしめじ	5
にんじん	5
中ねぎ	2
だし昆布	0.8
削りぶし	1. 2
酒	0. 5
食塩	0. 1
うすくちしょうゆ	1. 5

献立名		
麻婆なす丼		
ビーフンサラダ		ľ
メロン		ŀ
		f
	1人分量	F
 [ごはん]	80	r
 [麻婆なす丼の具]		ľ
豚ひき肉	25	
おろしにんにく	0. 5	
おろししょ 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	L
中ねぎ	3	L
干し椎茸	1	L
テンメンジャン	0. 12	L
コチジャン	0. 17	L
	1.5	L
三温糖	0. 52	ŀ
本みりん	1	ŀ
赤だしみそ	4	L
米みそ	3	ŀ
こいくちしょうゆ	2. 9	ŀ
かたくり粉	1. 7 0. 15/0. 01	F
食塩/こしょう混合 サラダ油	0. 15/0. 01	ŀ
<u></u>	ს. ა	ŀ
キャベツ	12	ŀ
にんじん	5. 36	ŀ
りょくとうもやし	15	ŀ
ビーフン	6. 5	}
 冷凍錦糸卵	6. 5	ŀ
	0. 6	ŀ
うすくちしょうゆ	0. 6	ŀ
 三温糖	0. 6	ŀ
<u>ーー/組織</u> レモン果汁	0. 6	ŀ
ごま油	0. 6	ŀ
[メロン]		ľ
アンデスメロン 40g	1個	ľ
		L

献立名	
ごはん	
かぼちゃのコ	ロッケ
きゃべつのこ	ノテー
厚揚げのみ	そ汁
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[かぼちゃのコロッケ]	
かぼちゃコロッケ	1 個
揚げ油	5
[キャベツのソテー]	
カットベーコン	7
キャベツ	20
スライスれんこん	10
にんじん	5. 36
国産小松菜カット	12
うすくちしょうゆ	0. 5
食塩	0. 1
こしょう混合	0. 01
サラダ油	0. 3
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	18
たまねぎ	12
切干大根	3
冷凍ほぐしエノキ茸	3
カットわかめ	0. 5
煮干し	0.8
削りぶし	1. 2
合わせみそ	8
L	

7月16日

7月17日

[デジプルコギ] [ハヤシライス] 豚モモ 50 おろしにんにく 0.4 たまねぎ 40 な塩 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 「野菜の卵炒め] たまねぎ カットマン 2.7% カットマン 1.5 ボワイン 1.5 ボワイン 1.5 ボワイン 1.5 ボウスソース 3 トマトケチャップ 3 カットトマト 10 ウスターソース 0.45 キャベツ 12 チンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 [ハヤシライス] [ハヤシライス] [アントマトフトマリース はいくちしょうゆ 0.4 サラダ油 0.3 [ツナとコーンのサラダ]	7,7,10Д	-			
デジブルコギ ツナとコーンのサラダ 野菜の卵炒め もまずくスープ 食品名 1人分量 豚モモ 50 おろしにんにく 0.4 たまねぎ 40 大きねぎ 18 位金 0.06 こいくちしょうゆ 2.5 酒 1.8 たまねぎ 40 正記籍 1.2 カーナンディン 2.78 西達塩糖 1.2 カーナンディン 1.5 西連糖 1.2 カットマトケチャップ 3 「おっかけの関係 1.5 カットマトケチャップ 3 「おっかけの関係 1.5 カットマトケチャップ 3 「おっかけの関係 1.5 カーンのサラダ 「おっかけの関係 1.5 カーンのサラダ まである。 1.5 カーンのサラダ	献立名		献立名		
野菜の卵炒め もずくスープ 食品名 1人分量 [ごはん] 80 [デジブルコギ]	ごはん	ごはん		ハヤシライス	
もずくスープ 食品名	デジプルコ	1ギ	ツナとコーンのサラダ		
食品名 1人分量 [ごはん] 80 [デジプルコギ] 80 豚モモ 50 おろしにんにく 0.4 たまねぎ 40 たまねぎ 40 たまねぎ 40 ていくちしょうゆ 2.5 酒 1.8 三温糖 1.2 コチジャン 1 ご油 0.5 冷凍いり卵 12 りょくとうもやし 18 キャベツ 12 サンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 方すくちしょうゆ 0.5 海塩塩 0.1 こしょう混合 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] 冷凍な豆 冷凍は豆 0.15 たまねぎ 15 カットマトケシウング 15 まぐろ油漬け 10 にんじん 4 コーンリーミンシング 冷凍を豆 0	 野菜の卵灼	りめ			
食品名 1人分量 [ごはん] 80 [デジプルコギ] 80 豚モモ 50 おろしにんにく 0.4 たまねぎ 40 たまねぎ 40 たまねぎ 40 ていくちしょうゆ 2.5 酒 1.8 三温糖 1.2 コチジャン 1 ご油 0.5 冷凍いり卵 12 りょくとうもやし 18 キャベツ 12 サンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 方すくちしょうゆ 0.5 海塩塩 0.1 こしょう混合 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] 冷凍な豆 冷凍は豆 0.15 たまねぎ 15 カットマトケシウング 15 まぐろ油漬け 10 にんじん 4 コーンリーミンシング 冷凍を豆 0	もずくスー	-プ			
[ごはん] 80 [デジブルコギ]			食品名	1人分量	
豚モモ 50				80	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	[デジプルコギ]		[ハヤシライス]		
たまねぎ 18 食塩 0.06 マッシュルーム 5	豚モモ	50	豚モモ	35	
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 [野菜の卵炒め] 1.5 冷凍りり卵 12 りょくとうもやし 18 キャベツ 12 チンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.4 サラダ油 0.3 [もずくスープ] 冷凍皮豆 沖縄もずく 7.5 たまわぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.01 ウスターソース 0.4 サラダ油 0.3 [もずくスープ] 冷凍枝豆 沖縄もずく 7.5 たまわぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 ごっくちしょうゆ 1.2 ごっくちしょうゆ 1.2 ごっくちしょうゆ 1.2 酒 1	おろしにんにく	0. 4	たまねぎ	40	
こいくちしょうゆ	たまねぎ	18	ソテーオニオン	30	
酒 1.8 食塩 0.15 三温糖 1.2 こしょう混合 0.01 ボウイン 1.5 ボライン 1.5 ボライン 1.5 ボライン 1.5 ボライン 1.5 ボライン 1.5 ボラスソース 3 トマトケチャップ 3 カットトマト 10 ウスターソース 0.45 キャベツ 12 ナンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スラィス) 0.5 ブラくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.1 ニレょう混合 0.01 オ東する 15 冷凍す豆腐 15 沖縄もずく 7.5 たまねぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 酒 1.2 酒 1.2 酒 1.2 酒 1.2 カットマトマーンのサラダ! 1.5 まぐろ油漬け 1.0 カットほうがられん草 1.5 カットマトマーンのサラダ! 1.5 カットマーンのサラジー 2 こしょう混合 0.01	食塩	0. 06	マッシュルーム	5	
三温糖 1.2 コチジャン 1 ごま油 0.5 「野菜の卵炒め」 12 冷凍いり卵 12 りょくとうもやし 18 キャベツ 12 チンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.1 カットほうれん草 15 冷凍豆腐 15 沖縄もずく 7.5 たまねぎ 15 冷凍ほぐしエ/キ茸 5 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 酒 1.2 酒 1.2 酒 1.2 酒 1.2	こいくちしょうゆ	2. 5	冷凍グリンピース	2. 78	
ホワイン	酒		食塩	0. 15	
 ごま油 ①.5 「野菜の卵炒め」 冷凍いり卵 12 りょくとうもやし 18 キャベツ にんじん きくらげ (スライス) うすくちしょうゆ ひ.5 酒 こしょう混合 ウ.01 サラダ油 し.01 サラダ油 し.01 カットトマト カスターソース こいくちしょうゆ ウ.4 サラダ油 し.5 酒 し.1 こしょう混合 カットほうれん草 カットほうれん草 カットほうれん草 たまつず たんじん オャベツ たんじん コーンクリーミードレッシング 食塩 こしょう混合 ひ.01 冷凍はぐしエ/ キ草 中ねぎ な塩 こしょう混合 の.01 うずくちしょうゆ 1.2 酒 	三温糖	1. 2	こしょう混合	0. 01	
(野菜の卵炒め) コロットトマト コロットトマト コロットトマト コロットトマト コロット・マート コロット・マッカ コロット・マート コロット・コロット・コロット・コロート コロット・コロート コロット・マート コロット・アート コロット・アート コロット・マート コロット・アート コロット・アート コロット・アート コロット・アート コロット・アート・アート コロット・アート コロー・アート コロー・アート コロット・アート コロット・アート コロー・アート コロット コート・アート コ		1	赤ワイン	1. 5	
「野菜の卵炒め」 12 りょくとうもやし 18 キャベツ 12 チンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] たまむぎ か海風景でしエ/キ草 5 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 カットほうれん草 15 冷凍す豆 4 コーンクリーミードレッシング 食塩 たまねぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 ごしょう混合 1.2 ごしょう混合 1.2 酒 1.2 <td>ごま油</td> <td>0. 5</td> <td>アレルケ゛ンフリーハヤシフレーク</td> <td>11</td>	ごま油	0. 5	アレルケ゛ンフリーハヤシフレーク	11	
冷凍いり卵 12 りょくとうもやし 18 キャベツ 12 チンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.1 こしょう混合 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] 冷凍枝豆 本株で 4 一ンクリーミードレッシング 食塩 たまねぎ 15 か凍ほぐしエ/キ茸 5 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 酒 1.2			デミグラスソース	3	
りょくとうもやし 18 キャベツ 12 テンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.1 こしょう混合 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] 冷凍を豆 か凍まずく 7.5 たまねぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2	[野菜の卵炒め]		トマトケチャップ	3	
キャベツ 12 チンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.1 こしょう混合 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] にんじん 冷凍豆腐 15 沖縄もずく 7.5 たまねぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 酒 1	冷凍いり卵	12	カットトマト	10	
チンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.1 こしょう混合 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] 冷凍豆腐 冷凍豆腐 15 冷凍豆腐 15 たまねぎ 15 たまねぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 酒 1	りょくとうもやし	18	ウスターソース	0. 45	
にんじん 5 (ツナとコーンのサラダ] でからにいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて	キャベツ	12	こいくちしょうゆ	0. 4	
きくらげ (スライス) 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.1 こしょう混合 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] (こんじん) 冷凍豆腐 15 沖縄もずく 7.5 たまねぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1			サラダ油	0. 3	
うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.3 食塩 0.1 こしょう混合 0.01 サラダ油 0.3 [もずくスープ] たまむじん 沖縄もずく 7.5 たまねぎ 15 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 酒 1	にんじん				
酒0.3キャベツ15食塩0.1カットほうれん草15こしょう混合0.01冷凍コーン5サラダ油0.3にんじん4「もずくスープ」にんじん4冷凍豆腐15こんじん3沖縄もずく7.5食塩0.15たまねぎ15こしょう混合0.01冷凍ほぐしエ/キ茸5こしょう混合0.01からスープ3食塩0.2こしょう混合0.010.01うすくちしょうゆ1.21.2酒11			[ツナとコーンのサラダ]		
食塩0.1カットほうれん草15こしょう混合0.01冷凍コーン5サラダ油0.3にんじん4「もずくスープ」にんじん4冷凍豆腐15コーンクリーミードレッシング食塩0.15たまねぎ15こしょう混合0.01冷凍ほぐしエ/キ茸5こしょう混合0.01うすくちしょうゆ1.21.2酒11				10	
こしょう混合 0.01 冷凍コーン 5 サラダ油 0.3 冷凍枝豆 4 「もずくスープ」 にんじん 4 冷凍豆腐 15 コーンクリーミードレッシング 食塩 0.15 たまねぎ 15 こしょう混合 0.01 冷凍ほぐしエ/キ茸 5 コーンクリーミードレッシング 0.01 冷凍ほぐしエ/キ茸 5 こしょう混合 0.01 からスープ 3 0.2 0.01 こしょう混合 0.01 0.01 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 1.2 酒 1 1 1					
サラダ油 0.3 [もずくスープ] にんじん 4 冷凍豆腐 15 沖縄もずく 7.5 食塩 0.15 たまねぎ 15 こしょう混合 0.01 からスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1					
[もずくスープ] にんじん 4 冷凍豆腐 15 沖縄もずく 7.5 食塩 0.15 たまねぎ 15 こしょう混合 0.01 冷凍ほぐしエ/キ茸 5 10 10 <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>					
冷凍豆腐 15 沖縄もずく 7.5 たまねぎ 15 冷凍ほぐしエ/キ茸 5 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1		0. 3			
沖縄もずく7.5食塩0.15たまねぎ15こしょう混合0.01冷凍ほぐしエ/キ茸5中ねぎ2がらスープ3食塩0.2こしょう混合0.010.01うすくちしょうゆ1.2酒1				4	
たまねぎ 15 冷凍ほぐしエノキ茸 5 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1					
冷凍ほぐしエノキ茸 5 中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1					
中ねぎ 2 がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1	-		こしょう混合	0. 01	
がらスープ 3 食塩 0.2 こしょう混合 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 酒 1					
食塩0.2こしょう混合0.01うすくちしょうゆ1.2酒1					
こしょう混合0.01うすくちしょうゆ1.2酒1					
うすくちしょうゆ 1.2 酒 1					
酒 1					
		1. 2			
		1			
	サフダ油	0. 3			

7月1日

7月2日

献立名 献立名			
ごはん		夏野菜カレー	
チキンカツ		わかめのサラダ	
 ごましそあ:	Ž.		
ほうれんそうのす	 まし汁		
食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ごはん]	80	[ごはん]	80
[チキンカツ]		[夏野菜カレー]	35
鶏胸肉 45 g	1個	豚モモ	0. 3
	0.8	おろしにんにく	0. 2
うすくちしょうゆ	1	おろししょうが	30
食塩	0. 1	たまねぎ	25
こしょう混合	0. 01	かぼちゃ	5
薄力粉	4. 8	カットトマト	8
酒	1	なす	5
パン粉	8	冷凍枝豆	0. 3
揚げ油	4. 5	サラダ油	3
		トマトケチャップ	2
[ごましそあえ]		トマトピューレ	11
キャベツ	20	カレールーフレーク	0. 5
りょくとうもやし	15	赤ワイン	0. 1
国産小松菜カット	10	食塩	0. 9
にんじん	5. 36	ウスターソース	0. 6
いりごま	1. 5	こいくちしょうゆ	
すりごま	0. 54		
乾燥赤しそ	0. 4	[わかめのサラダ]	
こいくちしょうゆ	0. 6	鶏ささみ水煮	7
うすくちしょうゆ	0. 6	カットわかめ	0. 7
本みりん	0. 5	冷凍ほうれん草	15
上白糖	0. 5	りょくとうもやし	15
食塩	0. 05	冷凍コーン	5
		にんじん	5
[ほうれんそうのすまし汁]		青じそドレッシング	4
冷凍かまぼこ	8	食塩	0. 1
たまねぎ	18		
干し椎茸	0. 3		
カットほうれん草	8		
だし昆布	0.8		
削りぶし	1. 2		
食塩	0. 3		
うすくちしょうゆ	2. 2		
酒	0. 5		

7月3日

7月4日

7月7日

献立名			
ごはん			
白身魚の甘酢あんかけ			
ほうれんそうのごまサラダ			
ワンタンス・	ープ		
食品名	1人分量		
[ごはん]	80		
[白身魚の甘酢あんかけ]			
ホキ 40 g	1 個		
酒	0.8		
食塩	0. 1		
かたくり粉	4. 5		
揚げ油	4		
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		
[ほうれんそうのごまサラダ]			
まぐろ油漬け	4		
冷凍ほうれん草	16		
キャベツ	16		
にんじん	5. 36		
干しひじき	1. 2		
香りごまドレッシング	4. 5		
すりごま	0. 5		
食塩	0. 1		
[ワンタンスープ]			
ワンタン	3		
たまねぎ	15		
たけのこ水煮	4. 5		
きくらげ (スライス)	0. 5		
冷凍チンゲンサイ	8		
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		
こしょう混合	0. 01		
サラダ油	0. 3		

	-	
献立名		
ごはん		
鶏肉の梅肉焼き		
小松菜のおかか和え		
なすのみそ	汁	
食品名	1人分量	
[ごはん]	80	
[鶏肉の梅肉焼き]		
鶏モモ肉 55g	1個	
練り梅	1. 5	
酒	1	
うすくちしょうゆ	0. 6	
本みりん	0. 3	
三温糖	0. 5	
[小松菜のおかか和え]		
カットこまつな	16. 67	
キャベツ	16. 66	
りょくとうもやし	15	
にんじん	5	
こいくちしょうゆ	1. 8	
食塩	0. 1	
三温糖	0. 6	
かつお節	0.8	
[なすのみそ汁]		
冷凍厚揚げ	15	
なす	12	
たまねぎ	15	
中ねぎ	2	
煮干し	0.8	
削りぶし	1. 2	
合わせみそ	8	

	.,,,,,,		
献立名			
そぼろ丼	そぼろ丼		
魚そうめんのす	すまし汁		
七夕ゼリ	_		
食品名	1人分量		
[ごはん]	80		
[そぼろ丼の具]			
豚ひき肉	20		
鶏ひき肉	20		
まめプラス	5		
たまねぎ	25		
にんじん	5		
冷凍いんげん	5		
おろししょうが	0. 2		
合わせみそ	1. 5		
こいくちしょうゆ	1. 5		
酒	1		
三温糖	1		
本みりん	0.8		
サラダ油	0. 3		
 [魚そうめんのすまし汁]			
魚そうめん	14		
冷凍かまぼこ	3		
冷凍錦糸卵	3		
たまねぎ	12		
オクラ	3		
だし昆布	0. 8		
削りぶし	1. 2		
食塩	0. 1		
うすくちしょうゆ	1. 2		
酒	0. 3		
[七タゼリー]			
七夕ゼリー	1 個		

7月8日

7月9日

7月10日

献立名		献立名		献立名		
ごはん		ごはん		- ごはん		
	 太刀魚のフライ		 [「] 焼き	照り焼きハン	バーグ	
きゃべつのご		野菜炒め		コールスロ		
じゃがいもの		豆腐のすまし	 <i>,</i> 汁	野菜スー		
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名 1人分量		
[ごはん]	80	[ごはん]	80	[ごはん]	80	
[太刀魚のフライ]		[豚肉のしょうが焼き]		[照り焼きハンバーグ]		
国産太刀魚フライ50g	1 個	豚モモ	50	鶏の照り焼きハンバーグ	1 個	
揚げ油	5	たまねぎ	25			
		おろししょうが	0. 5	[コールスロー]		
[キャベツのごま和え]		こいくちしょうゆ	2	キャベツ	16. 66	
キャベツ	20	酒	1	りょくとうもやし	16	
切干大根	2	本みりん	1	きゅうり	12	
干しひじき	0. 5	三温糖	0. 6	冷凍コーン	7	
にんじん	5. 36	サラダ油	0. 3	コールスロードレッシング	4. 5	
冷凍枝豆	6			食塩	0. 1	
いりごま	1. 55	[野菜炒め]		こしょう混合	0. 01	
すりごま	0. 55	国産小松菜カット	15			
うすくちしょうゆ	1	りょくとうもやし	15	[野菜スープ]		
こいくちしょうゆ	1	冷凍コーン	6	ウインナー	8	
本みりん	0. 5	にんじん	5	たまねぎ	22	
三温糖	0. 5	きくらげ (スライス)	1	冷凍ほぐしエノキ茸	5	
食塩	0. 1	うすくちしょうゆ	0. 5	にんじん	5	
		食塩	0. 2	カットほうれん草	7	
[じゃがいものみそ汁]		こしょう混合	0. 02	がらスープ	3	
国産カット油揚げ	5	サラダ油	0. 3	うすくちしょうゆ	1. 5	
じゃがいも	20			酒	0. 5	
たまねぎ	12	[豆腐のすまし汁]		食塩	0. 2	
冷凍ほぐしエノキ茸	5	冷凍豆腐	25	こしょう混合	0. 1	
中ねぎ	2	かまぼこ	5	サラダ油	0. 3	
煮干し	0. 8	たまねぎ	12			
削りぶし	1. 2	冷凍ほぐしエノキ茸	5			
合わせみそ	8	中ねぎ	2			
		だし昆布	0.8			
		削りぶし	1. 2			
		食塩	0. 3			
		うすくちしょうゆ	1.3			
			0. 5			

7月11日

7月14日

7月15日

献立名		献立名		献立名	
ごはん	ごはん ごはん		麻婆なす丼		
かぼちゃのコ	ロッケ	鶏肉のごま焼き		ビーフンサラダ	
きゃべつのソ	ノテー	茎わかめの炒め煮		メロン	
厚揚げのみ	そ汁	はんぺんのすま	し汁		
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ごはん]	80	[ごはん]	80	[ごはん]	80
[かぼちゃのコロッケ]		[鶏肉のごま焼き]		[麻婆なす丼の具]	
かぼちゃコロッケ	1個	鶏モモ肉 2.5cm角	60	豚ひき肉	25
揚げ油	5	食塩	0. 2	おろしにんにく	0. 5
		おろししょうが	1	おろししょうが	0. 4
[キャベツのソテー]		いりごま	0. 55	まめプラス	3
カットベーコン	7	すりごま	0. 55	なす	35
キャベツ	20	赤ワイン	1	たまねぎ	25
スライスれんこん	10	こいくちしょうゆ	1	ソテーオニオン	20
にんじん	5. 36	三温糖	1	にんじん	12. 5
国産小松菜カット	12	本みりん	1	中ねぎ	3
うすくちしょうゆ	0. 5			干し椎茸	1
食塩	0. 1	[茎わかめの炒め煮]		テンメンジャン	0. 12
こしょう混合	0. 01	カットさつま揚	5	コチジャン	0. 17
サラダ油	0. 3	冷凍くきわかめ	10	酒	1. 5
		突きこんにゃく	15	三温糖	0. 52
[厚揚げのみそ汁]		冷凍ごぼう	8	本みりん	1
冷凍厚揚げ	18	にんじん	8	赤だしみそ	4
たまねぎ	12	冷凍いんげん	5	米みそ	3
切干大根	3	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	2. 9
冷凍ほぐしエ/キ茸	3	うすくちしょうゆ	0. 3	かたくり粉	1. 7
カットわかめ	0. 5	本みりん	1	食塩/こしょう混合	0. 15/0. 01
煮干し	0.8	三温糖	0. 6	サラダ油	0. 3
削りぶし	1. 2	サラダ油	0. 3	[ビーフンサラダ]	
合わせみそ	8			キャベツ	12
		[はんぺんのすまし汁]		にんじん	5. 36
		はんぺんおわん種	15	りょくとうもやし	15
		たまねぎ	12	ビーフン	6. 5
		冷凍ぶなしめじ	5	冷凍錦糸卵	6. 5
		にんじん	5	酢	0. 6
		中ねぎ	2	うすくちしょうゆ	0. 6
		だし昆布	0.8	三温糖	0. 6
		削りぶし	1. 2	レモン果汁	0. 6
		酒	0. 5	ごま油	0. 6
		食塩	0. 1	[メロン]	
		うすくちしょうゆ	1. 5	アンデスメロン 40g	1個

歌		
麻婆なす丼		
ビーフンサ	ラダ	
メロン		
食品名	1人分量	
[ごはん]	80	
[麻婆なす丼の具]		
豚ひき肉	25	
おろしにんにく	0. 5	
おろししょうが	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	
中ねぎ	3	
干し椎茸	1	
テンメンジャン	0. 12	
コチジャン	0. 17	
	1. 5	
三温糖	0. 52	
本みりん	1	
赤だしみそ	4	
米みそ	3	
こいくちしょうゆ	2. 9	
かたくり粉	1. 7	
食塩/こしょう混合	0. 15/0. 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	
りょくとうもやし	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	
[メロン]		
アンデスメロン 40g	1個	

7月16日

7月17日

献立名		献立名		
ごはん		ごはん		
あじの南蛮	<u></u> 漬け	デジプルコギ		
切干大根のサ	切干大根のサラダ		め	
かぼちゃのみ	y そ汁	もずくスー	プ	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	
[ごはん]	80	[ごはん]	80	
[あじの南蛮漬け]		[デジプルコギ]		
アジ切身粉付き 40g	1個	豚モモ	50	
揚げ油	2	おろしにんにく	0.4	
上白糖	1. 2	たまねぎ	18	
酢	1.8	食塩	0.06	
うすくちしょうゆ	2. 4	こいくちしょうゆ	2. 5	
		酒	1.8	
[切干大根のサラダ]		三温糖	1. 2	
ロースハム	8	コチジャン	1	
カットこまつな	16	ごま油	0. 5	
りょくとうもやし	10			
にんじん	5. 36	[野菜の卵炒め]		
切干大根	2	冷凍いり卵	12	
冷凍コーン	5	りょくとうもやし	18	
野菜いっぱい和風ドレッシング	1. 5	キャベツ	12	
		チンゲンサイ	10	
[かぼちゃのみそ汁]		にんじん	5	
国産カット油揚げ	8	きくらげ (スライス)	0. 5	
かぼちゃ	16	うすくちしょうゆ	0. 5	
たまねぎ	12	酒	0. 3	
冷凍ほぐしエノキ茸	3	食塩	0. 1	
中ねぎ	2	こしょう混合	0. 01	
煮干し	0.8	サラダ油	0. 3	
削りぶし	1. 2	[もずくスープ]		
合わせみそ	8	冷凍豆腐	15	
		沖縄もずく	7. 5	
		たまねぎ	15	
		冷凍ほぐしエノキ茸	5	
		中ねぎ	2	
		がらスープ	3	
		食塩	0. 2	
		こしょう混合	0. 01	
		うすくちしょうゆ	1. 2	
		酒	1	
		サラダ油	0. 3	

7月1日

7月2日

±15.± 75		± ÷ A			
	献立名		献立名		
ごはん		ごはん			
さばのしょう	•	チキンカ	ツ		
きんぴらごぼう		ごましそあ	5え		
鶏団子のすま	し汁	ほうれんそうの	すまし汁		
食品名	1人分量	食品名	1人分量		
[ごはん]	80	[ごはん]	80		
		[チキンカツ]			
[さばのしょうが煮]		鶏胸肉 45 g	1 個		
さば生姜煮 50g	1個	酒	0.8		
		うすくちしょうゆ	1		
[きんぴらごぼう]		食塩	0. 1		
カットさつま揚	5	こしょう混合	0. 01		
冷凍 千切ごぼう	18	薄力粉	4. 8		
突きこんにゃく	12. 5	酒	1		
にんじん	5. 36	パン粉	8		
冷凍いんげん	3. 13	揚げ油	4. 5		
きくらげ (スライス)	0. 5				
こいくちしょうゆ	1	[ごましそあえ]			
酒	0. 5	キャベツ	20		
本みりん	0. 5	りょくとうもやし	15		
三温糖	0. 5	国産小松菜カット	10		
サラダ油	0. 3	にんじん	5. 36		
すりごま	1. 08	いりごま	1. 5		
いりごま	0. 55	すりごま	0. 54		
		乾燥赤しそ	0. 4		
[鶏団子のすまし汁]		こいくちしょうゆ	0. 6		
鶏肉団子	25	うすくちしょうゆ	0. 6		
たまねぎ	15	本みりん	0. 5		
冷凍ほぐしエノキ茸	5	上白糖	0. 5		
中ねぎ	2. 78	食塩	0. 05		
だし昆布	0.8				
削りぶし	1. 2	[ほうれんそうのすまし汁]			
酒	0. 3	冷凍かまぼこ	8		
食塩	0. 2	たまねぎ	18		
うすくちしょうゆ	1. 2	干し椎茸	0. 3		
		カットほうれん草	8		
		だし昆布	0.8		
		削りぶし	1. 2		
		食塩	0. 3		
		うすくちしょうゆ	2. 2		
		酒	0. 5		

7月3日

7月4日

7月7日

献立名		献立名	
そぼろ丼 ごはん			
魚そうめんのすまし汁		白身魚の甘酢あんかけ	
		ほうれんそうのごまサラダ	
		ワンタンスー	
食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ごはん]	80	[ごはん]	80
[そぼろ丼の具]		[白身魚の甘酢あんかけ]	
豚ひき肉	20	ホキ 40 g	1個
鶏ひき肉	20	酒	0.8
まめプラス	5	食塩	0. 1
たまねぎ	25	かたくり粉	4. 5
にんじん	5	揚げ油	4
冷凍いんげん	5	こいくちしょうゆ	2. 4
おろししょうが	0. 2	三温糖	1. 5
合わせみそ	1. 5	酢	1. 1
こいくちしょうゆ	1. 5	水	2
酒	1	かたくり粉	0. 4
三温糖	1	[ほうれんそうのごまサラダ]	
本みりん	0. 8	まぐろ油漬け	4
サラダ油	0. 3	冷凍ほうれん草	16
		キャベツ	16
		にんじん	5. 36
[魚そうめんのすまし汁]		干しひじき	1. 2
魚そうめん	14	香りごまドレッシング	4. 5
冷凍かまぼこ	3	すりごま	0. 5
冷凍錦糸卵	3	食塩	0. 1
たまねぎ	12	[ワンタンスープ]	
オクラ	3	ワンタン	3
だし昆布	0.8	たまねぎ	15
削りぶし	1. 2	たけのこ水煮	4. 5
食塩	0. 1	きくらげ (スライス)	0. 5
うすくちしょうゆ	1. 2	冷凍チンゲンサイ	8
酒	0. 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
		こしょう混合	0. 01
		サラダ油	0. 3

献立名	献立名		
ごはん			
 鶏肉の梅肉焼き			
小松菜のおか	か和え		
なすのみそ汁/七	タゼリー		
食品名	1人分量		
[ごはん]	80		
[鶏肉の梅肉焼き]			
鶏モモ肉 55g	1 個		
練り梅	1. 5		
酒	1		
うすくちしょうゆ	0. 6		
本みりん	0. 3		
三温糖	0. 5		
[小松菜のおかか和え]			
カットこまつな	16. 67		
キャベツ	16. 66		
りょくとうもやし	15		
にんじん	5		
こいくちしょうゆ	1. 8		
食塩	0. 1		
三温糖	0. 6		
<u>ー温福</u> かつお節	0.8		
75 2 00 A 3	0. 0		
 [なすのみそ汁]			
冷凍厚揚げ	15		
なす	12		
たまねぎ	15		
中ねぎ	2		
煮干し	0.8		
削りぶし	1. 2		
合わせみそ	8		
言わせみて	0		
[
[七夕ゼリー]	4 /E		
七夕ゼリー	1 個		

7月8日 7月9日

献立名		
ごはん		
照り焼きハンバーグ		
コールスロー		
野菜スー	プ	
食品名	1人分量	
[ごはん]	80	
[照り焼きハンバーグ]		
鶏の照り焼きハンバーグ	1個	
[コールスロー]		
キャベツ	16. 66	
りょくとうもやし	16	
きゅうり	12	
冷凍コーン	7	
コールスロードレッシング	4. 5	
食塩	0. 1	
こしょう混合	0. 01	
[野菜スープ]		
ウインナー	8	
たまねぎ	22	
冷凍ほぐしエノキ茸	5	
にんじん	5	
カットほうれん草	5 7	
がらスープ	3	
うすくちしょうゆ	1. 5	
酒	0. 5	
食塩	0. 2	
こしょう混合	0. 1	
サラダ油	0. 3	
Ī	1	

/月9日			
献立名			
ごはん			
太刀魚のフラ	i1		
きゃべつのごま	 和え		
じゃがいものみ	→ トそ汁		
食品名	1人分量		
[ごはん]	80		
[太刀魚のフライ]			
国産太刀魚フライ50g	1 個		
揚げ油	5		
[キャベツのごま和え]			
キャベツ	20		
切干大根	2		
干しひじき	0. 5		
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		
本みりん	0. 5		
三温糖	0. 5		
食塩	0. 1		
[じゃがいものみそ汁]			
国産カット油揚げ	5		
じゃがいも	20		
たまねぎ	12		
冷凍ほぐしエ/キ茸	5		
中ねぎ	2		
煮干し	0.8		
削りぶし	1. 2		
合わせみそ	8		

献立名				
ごはん				
豚肉のしょうが焼き				
野菜炒め				
豆腐のすま	し汁			
食品名	1人分量			
[ごはん]	80			
[豚肉のしょうが焼き]				
豚モモ	50			
たまねぎ	25			
おろししょうが	0. 5			
こいくちしょうゆ	2			
	1			
本みりん	1			
三温糖	0. 6			
サラダ油	0. 3			
5m2				
[野菜炒め]	4.5			
国産小松菜カット	15			
りょくとうもやし	15			
冷凍コーン	6			
にんじん	5			
きくらげ (スライス)	0. 5			
うすくちしょうゆ 食塩	0. 3			
<u>□ ^{艮塩}</u> こしょう混合	0. 2			
サラダ油	0. 02			
ソファル	0. 3			
 [豆腐のすまし汁]				
冷凍豆腐	25			
かまぼこ	5			
たまねぎ	12			
冷凍ほぐしエノキ茸	5			
中ねぎ	2			
だし昆布	0.8			
削りぶし	1. 2			
食塩	1. 2 0. 3			
うすくちしょうゆ	1. 3			
酒	0. 5			

7月10日

7月11日

7月14日

7月15日

献立名		献立名		献立名	
麻婆なす	井	ごはん		ごはん	
ビーフンサ	ビーフンサラダ かぼちゃのコロッケ		リッケ	鶏肉のごま焼き	
メロン	メロン きゃべつのソテー		テー	茎わかめの炒め煮	
		厚揚げのみそ汁		はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
[ごはん]	80	[ごはん]	80	[ごはん]	80
[麻婆なす丼の具]		[かぼちゃのコロッケ]		[鶏肉のごま焼き]	
豚ひき肉	25	かぼちゃコロッケ	1 個	鶏モモ肉 2.5cm角	60
おろしにんにく	0. 5	揚げ油	5	食塩	0. 2
おろししょ う が	0. 4			おろししょうが	1
まめプラス	3	[キャベツのソテー]		いりごま	0. 55
なす	35	カットベーコン	7	すりごま	0. 55
たまねぎ	25	キャベツ	20	赤ワイン	1
ソテーオニオン	20	スライスれんこん	10	こいくちしょうゆ	1
にんじん	12. 5	にんじん	5. 36	三温糖	1
中ねぎ	3	国産小松菜カット	12	本みりん	1
干し椎茸	1	うすくちしょうゆ	0. 5		
テンメンジャン	0. 12	食塩	0. 1	[茎わかめの炒め煮]	
コチジャン	0. 17	こしょう混合	0. 01	カットさつま揚	5
酒	1. 5	サラダ油	0. 3	冷凍くきわかめ	10
三温糖	0. 52			突きこんにゃく	15
本みりん	1	[厚揚げのみそ汁]		冷凍ごぼう	8
赤だしみそ	4	冷凍厚揚げ	18	にんじん	8
米みそ	3	たまねぎ	12	冷凍いんげん	5
こいくちしょうゆ	2. 9	切干大根	3	こいくちしょうゆ	2
かたくり粉	1. 7	冷凍ほぐしエノキ茸	3	うすくちしょうゆ	0. 3
食塩/こしょう混合	0. 15/0. 01	カットわかめ	0. 5	本みりん	1
サラダ油	0. 3	煮干し	0.8	三温糖	0. 6
[ビーフンサラダ]		削りぶし	1. 2	サラダ油	0. 3
キャベツ	12	合わせみそ	8		
にんじん	5. 36			[はんぺんのすまし汁]	
りょくとうもやし	15			はんぺんおわん種	15
ビーフン	6. 5			たまねぎ	12
冷凍錦糸卵	6. 5			冷凍ぶなしめじ	5
酢	0. 6			にんじん	5
うすくちしょうゆ	0. 6			中ねぎ	2
三温糖	0. 6			だし昆布	0.8
レモン果汁	0. 6			削りぶし	1. 2
ごま油	0.6			酒	0. 5
[メロン]				食塩	0. 1
アンデスメロン 40g	1個			うすくちしょうゆ	1. 5
	· 114				

7月16日

7月17日

77100	-	77.17.4			
献立名		献立名			
ハヤシライス		ごはん			
ツナとコーンの)サラダ	あじの南蛮漬け			
		切干大根のサ	レー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
		かぼちゃのみそ汁			
食品名	1人分量	食品名 1人分			
[ごはん]	80	[ごはん]	80		
[ハヤシライス]		[あじの南蛮漬け]			
豚モモ	35	アジ切身粉付き 40g	1個		
たまねぎ	40	揚げ油	2		
ソテーオニオン	30	上白糖	1. 2		
マッシュルーム	5	酢	1. 8		
冷凍グリンピース	2. 78	うすくちしょうゆ	2. 4		
食塩	0. 15				
こしょう混合	0. 01	[切干大根のサラダ]			
赤ワイン	1. 5	ロースハム	8		
アレルケ゛ンフリーハヤシフレーク	11	カットこまつな	16		
デミグラスソース	3	りょくとうもやし	10		
トマトケチャップ	3	にんじん	5. 36		
カットトマト	10	切干大根	2		
ウスターソース	0. 45	冷凍コーン	5		
こいくちしょうゆ	0. 4	野菜いっぱい和風ドレッシング	1. 5		
サラダ油	0. 3				
		[かぼちゃのみそ汁]			
[ツナとコーンのサラダ]		国産カット油揚げ	8		
まぐろ油漬け	10	かぼちゃ	16		
キャベツ	15	たまねぎ	12		
カットほうれん草	15	冷凍ほぐしエノキ茸	3		
冷凍コーン	5	中ねぎ	2		
冷凍枝豆	4	煮干し	0.8		
にんじん	4	削りぶし	1. 2		
コーンクリーミードレッシング	0.15	合わせみそ	8		
食塩	0. 15				
こしょう混合	0. 01				