

7月1日		7月2日	
献立名		献立名	
夏野菜カレー		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	カットさつま揚げ	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]		[鶏団子のすまし汁]	
鶏ささみ水煮	7	鶏肉団子	25
カットわかめ	0.7	たまねぎ	15
冷凍ほうれん草	15	冷凍ほぐしE/茸	5
りょくとうもやし	15	中ねぎ	2.78
冷凍コーン	5	だし昆布	0.8
にんじん	5	削りぶし	1.2
青じそドレッシング	4	酒	0.3
食塩	0.1	食塩	0.2
		うすくちしょうゆ	1.2

7月3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
りよくとうもやし	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

7月4日

献立名	
そばろ丼	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[そばろ丼の具]	
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

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	
ワントンスープ/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
[ワントンスープ]	
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]	
七タゼリー	1 個

7月8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
りよくとうもやし	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]	
冷凍豆腐	25
かまぼこ	5
たまねぎ	12
冷凍ほぐしE/茸	5
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
酒	0.5

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
りよくとうもやし	16
きゅうり	12
冷凍コーン	7
コールスロートレッシング	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E/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
酒	0.5
食塩	0.2
こしょう混合	0.1
サラダ油	0.3

7月10日

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E/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

献立名	
ごはん	
鶏肉のごま焼き	
茎わかめの炒め煮	
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]	
カットさつま揚げ	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

7月14日

献立名	
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
酒	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15日

献立名	
ごはん	
かぼちゃのコロッケ	
きゃべつのソテー	
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E/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

7月16日

7月17日

献立名	
ごはん	
デジプルコギ	
野菜の卵炒め	
もずくスープ	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[デジプルコギ]	
豚モモ	50
おろしにんにく	0.4
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
[野菜の卵炒め]	
冷凍いり卵	12
りよくとうもやし	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]	
冷凍豆腐	15
沖縄もずく	7.5
たまねぎ	15
冷凍ほぐしE/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

献立名	
ハヤシライス	
ツナとコーンのサラダ	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[ハヤシライス]	
豚モモ	35
たまねぎ	40
ソテーオニオン	30
マッシュルーム	5
冷凍グリーンピース	2.78
食塩	0.15
こしょう混合	0.01
赤ワイン	1.5
アレルギーハヤシルーク	11
デミグラスソース	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
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3
[ツナとコーンのサラダ]	
まぐろ油漬け	10
キャベツ	15
カットほうれん草	15
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	4
にんじん	4
コーンクリーミードレッシング	
食塩	0.15
こしょう混合	0.01

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	
ごましそあえ			
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
酒	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
りよくとうもやし	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	りよくとうもやし	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

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	
ワントンスープ	
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
[ワントンスープ]	
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

7月4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

7月7日

献立名	
そばろ丼	
魚そうめんのすまし汁	
七夕ゼリー	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[そばろ丼の具]	
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
[七夕ゼリー]	
七夕ゼリー	1 個

[illegible]

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	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	食品名	食品名
1人分量	1人分量	1人分量
[ごはん]	[ごはん]	[ごはん]
80	80	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	鶏モモ肉 2.5cm角	豚ひき肉
1個	60	25
揚げ油	食塩	おろしにんにく
5	0.2	0.5
	おろししょうが	0.4
	いりごま	3
[キャベツのソテー]	すりごま	3
カットベーコン	0.55	なす
7	0.55	35
キャベツ	赤ワイン	たまねぎ
20	1	25
スライスれんこん	こいくちしょうゆ	ソテーオニオン
10	1	20
にんじん	三温糖	にんじん
5.36	1	12.5
国産小松菜カット	本みりん	中ねぎ
12	1	3
うすくちしょうゆ		干し椎茸
0.5		1
食塩	[茎わかめの炒め煮]	テンメンジャン
0.1	カットさつま揚げ	0.12
こしょう混合	5	コチジャン
0.01	冷凍くきわかめ	0.17
サラダ油	10	酒
0.3	突きこんにゃく	1.5
	15	三温糖
	冷凍ごぼう	0.52
[厚揚げのみそ汁]	8	本みりん
冷凍厚揚げ	にんじん	1
18	8	赤だしみそ
たまねぎ	冷凍いんげん	4
12	5	米みそ
切干大根	こいくちしょうゆ	3
3	2	こいくちしょうゆ
冷凍ほぐしエノキ茸	うすくちしょうゆ	2.9
3	0.3	かたくり粉
カットわかめ	本みりん	1.7
0.5	1	食塩/こしょう混合
煮干し	三温糖	0.15/0.01
0.8	0.6	サラダ油
削りぶし	0.3	0.3
1.2		[ビーフンサラダ]
合わせみそ		キャベツ
8		12
	[はんぺんのすまし汁]	にんじん
	はんぺんおわん種	5.36
	15	りょくとうもやし
	たまねぎ	15
	12	ビーフン
	冷凍ぶなしめじ	6.5
	5	冷凍錦糸卵
	にんじん	6.5
	5	酢
	中ねぎ	0.6
	2	うすくちしょうゆ
	だし昆布	0.6
	0.8	三温糖
	削りぶし	0.6
	1.2	レモン果汁
	酒	0.6
	0.5	ごま油
	食塩	0.6
	0.1	[メロン]
	うすくちしょうゆ	アンデスメロン 40g
	1.5	1個

7月16日

献立名	
ごはん	
あじの南蛮漬け	
切干大根のサラダ	
かぼちゃのみそ汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[あじの南蛮漬け]	
アジ切身粉付き 40g	1個
揚げ油	2
上白糖	1.2
酢	1.8
うすくちしょうゆ	2.4
[切干大根のサラダ]	
ロースハム	8
カットこまつな	16
りよくとうもやし	10
にんじん	5.36
切干大根	2
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	1.5
[かぼちゃのみそ汁]	
国産カット油揚げ	8
かぼちゃ	16
たまねぎ	12
冷凍ほぐしE/茸	3
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8

7月17日

献立名	
ごはん	
デジプルコギ	
野菜の卵炒め	
もずくスープ	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[デジプルコギ]	
豚モモ	50
おろしにんにく	0.4
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
[野菜の卵炒め]	
冷凍いり卵	12
りよくとうもやし	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]	
冷凍豆腐	15
沖縄もずく	7.5
たまねぎ	15
冷凍ほぐしE/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	
献立名		献立名	
ごはん		ごはん	
さばのしょうが煮		チキンカツ	
きんぴらごぼう		ごましそあえ	
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
カットさつま揚げ	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	りよくとうもやし	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

献立名	
そばろ丼	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[そばろ丼の具]	
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

7月4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	
ワントンスープ	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[白身魚の甘酢あんかけ]	
ホキ 40g	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
[ワントンスープ]	
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

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
りよくとうもやし	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
[七タゼリー]	
七タゼリー	1個

[illegible]

7月11日		7月14日		7月15日	
献立名		献立名		献立名	
麻婆なす丼		ごはん		ごはん	
ビーフンサラダ		かぼちゃのコロッケ		鶏肉のごま焼き	
メロン		きゃべつのソテー		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	カットさつま揚げ	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

7月16日

献立名	
ハヤシライス	
ツナとコーンのサラダ	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[ハヤシライス]	
豚モモ	35
たまねぎ	40
ソテーオニオン	30
マッシュルーム	5
冷凍グリーンピース	2.78
食塩	0.15
こしょう混合	0.01
赤ワイン	1.5
アレルギーフリーハヤシソース	11
デミグラスソース	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
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3
[ツナとコーンのサラダ]	
まぐろ油漬け	10
キャベツ	15
カットほうれん草	15
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	4
にんじん	4
コーンクリームードレッシング	
食塩	0.15
こしょう混合	0.01

7月17日

献立名	
ごはん	
あじの南蛮漬け	
切干大根のサラダ	
かぼちゃのみそ汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	80
[あじの南蛮漬け]	
アジ切身粉付き 40g	1個
揚げ油	2
上白糖	1.2
酢	1.8
うすくちしょうゆ	2.4
[切干大根のサラダ]	
ロースハム	8
カットこまつな	16
りよくとうもやし	10
にんじん	5.36
切干大根	2
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	1.5
[かぼちゃのみそ汁]	
国産カット油揚げ	8
かぼちゃ	16
たまねぎ	12
冷凍ほぐしエノキ茸	3
中ねぎ	2
煮干し	0.8
削りぶし	1.2
合わせみそ	8