

詳細献立表

令和8年 7月 1日 水曜日

令和8年 7月 2日 木曜日

令和8年 7月 3日 金曜日

1人分量

1人分量

1人分量

[illegible]

詳細献立表

令和 8 年 7 月 13 日 月曜日

令和 8 年 7 月 14 日 火曜日

令和 8 年 7 月 15 日 水曜日

2026 年 7 月 16 日 木曜日

令和 8 年 7 月 17 日 金曜日

1人分量	
【ごはん】	
【夏野菜カレー】	
鶏もも肉	35 g
ソテ・ド・オニオン	20 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
冷凍かぼちゃ	10 g
冷凍グリーンアスパラ	10 g
ダイスカットポテト	10 g
ズッキーニ	10 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
トマトピューレ	4.5 g
油	1 g
カレールーフ레이크	10 g
ディナーカレーフ레이크	5 g
シュレッドチーズ	2 g
ヨーグルト	3 g
トマトケチャップ	4.5 g
ウスターソース	1 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
黒砂糖	1 g
りんごピューレ	2 g
水	
【フルーツゼリー】	
冷凍ミックスフルーツ	70 g
あわせるゼリー	50 g
ナタデココ	30 g

1人分量	
【ごはん】	
【ヤンニョムチキン】	
鶏もも肉	2 個
塩	0.2 g
酒	1.5 g
おろしにんにく	0.3 g
でんぶん	7.5 g
油	4 g
こいくちしょうゆ	3 g
コチジャン	2 g
砂糖	4.5 g
酒	3 g
トマトケチャップ	6 g
水	9 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
韓国ナムルドレッシング	6 g
いりごま	2 g
【わかめスープ】	
カットわかめ	0.5 g
もやし	20 g
きくらげ(乾)	1 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
ごま油	0.2 g

1人分量	
【ごはん】	
【いわしの梅煮】	
いわしの梅煮	1 個
【ビーフン炒め】	
ビーフン	10 g
豚肉	10 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
玉葱	15 g
もやし	20 g
にら	5 g
きくらげ(乾)	0.5 g
こいくちしょうゆ	1 g
酒	2 g
中華スープ	0.8 g
ごま油	2 g
おろししょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.3 g
塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【じゃがいもの味噌汁】	
ダイスカットポテト	25 g
冷凍厚揚げ	20 g
冷凍えのき茸	5 g
冷凍小松菜	10 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

1人分量	
【きな粉揚げパン】	
プレーンロール	1 個
油	5 g
グラニュー糖	7.5 g
きな粉	4 g
塩	0.1 g
【チリコンカン】	
ミックスビーンズ	45 g
豚ひき肉	30 g
冷凍大豆	20 g
おろしにんにく	0.1 g
油	0.5 g
ダイスカットポテト	40 g
ソテ・ド・オニオン	30 g
セロリ	3 g
トマトダイス	20 g
トマトケチャップ	11 g
トマトピューレ	11 g
赤ワイン風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
コンソメ	1.5 g
塩	0.3 g
白こしょう	0.02 g
砂糖	0.6 g
チリパウダー	0.1 g
チリペッパー	0.01 g
【ごぼうサラダ】	
冷凍ごぼう	30 g
にんじん	5 g
きゅうり	30 g
ほぐし蒸しどり	8 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g
こいくちしょうゆ	0.3 g

終
業
式