

Table with 7 columns (dates from 2024年6月10日 to 6月16日) and multiple rows (朝, 昼, 夜, タ) detailing daily menus with ingredients and portion sizes.

	2024年 6月 10日(月)	6月 11日(火)	6月 12日(水)	6月 13日(木)	6月 14日(金)	6月 15日(土)	6月 16日(日)
タ	しょう粉 ズッキーニ 果実 生 たまねぎ 黄ピーマン しめじ にんにく おろし オリーブ油 とまと缶詰 顆粒コンソメ ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆BLTスープ(学) ベーコン レタス トマト生 水 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 片栗粉 卵 ブラックペッパー ◆くだもの(スイカ) すいか 赤肉種 生	マト煮 しょう粉 小麦粉 卵 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ピクルス(刻み) 食塩 しょう粉 粉バセリ 乾 サラダ菜 ◆アスパラいかバター炒め アスパラガス(冷) エリンギ 生 いか 生 有塩バター こいくちしょうゆ にんにく おろし ◆カプレーゼサラダ(学) トマト生 モッツアレラ ブラックオリーブ イタリアンドレッシング バジル 粉 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 テンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しょう うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	豚ひき肉 おから たまねぎ 食塩 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ しょうが おろし 卵 調合油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 レタス トマト生 ◆目玉焼き(学) 卵 しょう こいくちしょうゆ 調合油 ◆チロレギサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス 絹ごし豆腐 ながいも ほぐし鶏 白すりごま きざみのり チョレギドレッシング(エ) ◆もやしとひき肉の坦々豆乳ス もやし いら 絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆乳 ごま油 白すりごま ラー油 みりん こいくちしょうゆ 合わせ味噌 しょうが おろし にんにく おろし ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	しょう たまねぎ 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ピザソース ピザ用チーズ バジル 粉 ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスロードレッシング ◆きんぴられんこん(学) れんこん(スライス ゆで) にんじん 白ごま 乾 ごま油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆沖縄そば汁(小) 沖縄そば麺 錦糸卵 チキアギ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しょう うすくちしょうゆ 料理酒 ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しょう 水 白玉団子(冷)	こいくちしょうゆ じゃがいもでん粉 調合油 青ピーマン生 たまねぎ にんじん 乾しいたけ パインアップル 缶詰 黄ピーマン トマトケチャップ 酢 顆粒中華だし ◆スパニッシュオムレツ 卵 ミックスベジタブル(冷) ロースハム 固形ブイヨン こいくちしょうゆ ピザ用チーズ ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん 生 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆具だくさんもずく汁(学) もずく 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みつば 生 ◆くだもの(スイカ) すいか 赤肉種 生	れんこん 根茎 ゆで 板こんにやく きぬさや(冷) 生しいたけ にんじん 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 清酒 純米酒 グラニュー糖 調合油 ◆魚のマリネ風(学) ホキ 生 しょう こしょう粉 調合油 トマト生 胡瓜 生 たまねぎ生 セロリ 生 酢 しょう 砂糖 こいくちしょうゆ ◆ねばねば豆腐(学) 絹ごし豆腐 オクラ(冷) ながいも 納豆 糸カツオ きざみのり 白ごま 乾 こいくちしょうゆ わさび 練り ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 たまねぎ 乾燥わかめ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールウ 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆きびなごのから揚げ(学) きびなご 生 食塩 しょう粉 片栗粉 調合油 サラダ菜 ◆ハンパングーサラダ(学) ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆くだもの(りんご) りんご生

	2024年 6月 17日(月)	6月 18日(火)	6月 19日(水)	6月 20日(木)	6月 21日(金)	6月 22日(土)	6月 23日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のチーズマヨネーズ焼き(生) 料理酒 しお 卵 マヨネーズ 全卵型 粉チーズ 粉パセリ 乾 サラダ菜 ミニトマト 果実 生 ◆中華風炒め はくさい(生) 小松菜(冷) むきエビ(冷) たけのこ 水煮缶詰(干) 乾しいたけ にんじん 豚肩ロース(細切り) 片栗粉 中華だし こいくちしょうゆ ごま油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆みそ汁(もやし) もやし にんじん 葉ねぎ 葉 生 麦みそ かつおだし 顆粒和風だし ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆納豆みそ(学) ひきわり納豆 青ネギ 合わせ味噌 砂糖 みりん 三枚肉スライス しょうが おろし 調合油 ◆サバの塩焼き(学) サバ(120) ◆厚焼き卵(学) 卵 しお 調合油 ◆山芋とシラスの梅肉和え ながいも やまといも 塊 ◆(付)アスパラバター炒め アスパラガス(冷) ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター 顆粒コンソメ こいくちしょうゆ ◆すまし汁(はんぺん)学 はんぺん みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆ぶりの照り焼き(学) ぶり 生 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 しょうが おろし 調合油 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆厚焼き卵(学) 卵 しお 調合油 ◆山芋とシラスの梅肉和え ながいも やまといも 塊 しらす干し 半乾燥品 しそ 山海ぶし 糸カツオ ◆根菜汁(学) だいこん 生 にんじん 乾しいたけ 里芋(冷) 油揚げ 鶏もも肉 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(りんご) りんご 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ホットドッグ コッペパン チキンウィンナー スティックチーズ 調合油 トマトケチャップ 粒マスタード ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 ◆根菜豆サラダ(学) さがきごぼう(冷) れんこん(スライス) ゆで にんじん ミックスビーンズ ほぐし鶏 マヨネーズ 全卵型 からし 練り ◆具だくさんコンソメスープ(学) キャベツ たまねぎ しそ 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆ししゃも塩焼き ししゃも 生干し 生 レモン 全果 生 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(冷) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆キムチのせ冷奴(学) 絹ごし豆腐 はくさいキムチ 胡瓜 生 からし 練り ごま油 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 ◆味噌汁(キャベツ) キャベツ にんじん こねぎ(冷) 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のゴマ味噌マヨネーズ焼き(生) しお たまねぎ しめじ ブロッコリー(冷) マヨネーズ 全卵型 合わせ味噌 白すりごま ピザ用チーズ ◆人参しりしりー(学) にんじん ツナ缶 卵 にら 顆粒和風だし こしょう粉 こいくちしょうゆ 調合油 ◆ほうれん草としめじのお浸し(ほうれん草(冷)) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ 乾燥わかめ 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のトマトバターソース すずき 生 しお ブラックペッパー 小麦粉 有塩バター にんにく おろし トマト生 こいくちしょうゆ ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆もやし炒め(学) もやし にんじん にら ツナ 調合油 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 こしょう 白 粉 ◆うどん汁(学) うどん(冷) なると 乾燥わかめ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳
間	◆補)ジュースおにぎり 米 豚ロース1cmスライス にんじん 蒸しかまぼこ ひじき(乾) 青ネギ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 しお 調合油 ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カッパわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油
昼	◆ごはん(学) 米 ◆ビーフシチュー(学) 牛肉スライス 調合油 たまねぎ生 にんじん マッシュルーム 水煮缶 ビーフシチュー ルウ ◆シーザーサラダ(学) レタス 胡瓜 生 にんじん トマト生 アボカド 生 卵 粉チーズ クルトン シーザードレッシング ◆くだもの(パイン) パインアップル 生 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆チャーハン(学) 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 卵 ホールコーン(缶詰) 葉ねぎ 葉 生 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白 粉 ごま油 ◆エビチリ(学) むきエビ(冷) 料理酒 しょうが おろし 片栗粉 調合油 長ネギ トマトケチャップ 料理酒 砂糖 ごま油 こいくちしょうゆ 鳥がらだし オイスターソース しょうが おろし にんにく おろし トウバンジャン 水 ◆蒸ししゅうまい(学) しゅうまい 冷凍 こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆春雨サラダ(学) はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 卵 にんじん きくらげ 乾 和風ドレッシングタイプ調 ◆ワタンスープ(学) ワタンスープ 冷凍 豆苗 乾しいたけ 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	◆キムチ焼うどん(学) うどん(冷) 豚コマ スライス キャベツ 生 たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん はくさいキムチ 料理酒 こいくちしょうゆ コチュジャン 砂糖 にんにく おろし きざみのり きざみのり 糸カツオ ◆チキンの照り焼き(学) とりむね(皮なし) 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 調合油 ◆豆苗ともやしのナムル(学) 豆苗 もやし にんじん ごま油 うすくちしょうゆ 酢 砂糖 白ごま 乾 ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) かいわれだいこん 顆粒コンソメ しお ◆くだもの(びわ) びわ 生	◆豚丼(学) 米 豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 青ネギ 卵 紅しょうが きざみのり ◆冬瓜ンブシー(学) とうがん にんじん サバ缶(水煮) にら こいくちしょうゆ みりん 食塩 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆白菜と小松菜のごまサラダ(学) はくさい(生) 小松菜(冷) ほぐし鶏 ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆具だくさんもずく汁(学) もずく 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みつば 生 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆ごはん(学) 米 ◆よだれ鶏(学) 鶏もも肉 料理酒 砂糖 しお 長ネギ 青ネギ こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ラー油 にんにく おろし しょうが おろし しお 白すりごま 七味唐辛子 水 レタス ◆にんにくの芽炒め(学) にんにくの芽(冷) たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干) 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 調合油 マーガリン しお こしょう粉 にんにく おろし ◆明太ゴボウサラダ(学) ごぼう 根 生 にんじん 胡瓜 生 ほぐし鶏 辛子明太子(バラ)冷凍 マヨネーズ 全卵型 ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにやく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆くだもの(デラウェア) デラウェア	◆ごはん(学) 米 ◆味噌カツ 豚肉トンカツ用(100) 食塩 こしょう 白 粉 卵 パン粉 調合油 ◆だしみそ 砂糖 水 白ごま 乾 ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ミニトマト 果実 生 ◆ひじきの五目煮(弁) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆千切りイチー 切干しだいこん 乾 みりん 切こんにやく カステラかまぼこ 三枚肉スライス 調合油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし 清酒 純米酒 ◆からし菜炒め からし菜(冷) にんじん ツナ缶 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆いんげんゴマ和え いんげん(冷) しめじ 生 白ごま 乾 こいくちしょうゆ 酢	◆ごはん(学) 米 ◆タンドリーチキン(学) 鶏むね肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆アスパラの肉巻き(学) アスパラガス(冷) 豚コマ スライス しお こしょう粉 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾 ◆ゆで卵 卵 しお ◆切り干し大根の煮物(学) 切干しだいこん 乾 にんじん 油揚げ 調合油 顆粒和風だし 砂糖 うすくちしょうゆ ◆ピーマンの塩昆布和え 青ピーマン生 しめじ 塩昆布 ごま油 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生
夜	◆補)おかかとチーズのおにぎり 米 糸カツオ キャンディーチーズ めんつゆ 三倍濃厚	◆補)おみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)梅じゃこおにぎり(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海ぶし しそ	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆オレンジジュース オレンジジュース
タ	◆スーパージャーチャー麺(学) 中華麺 ゆで	◆ごはん(学) 米	◆ごはん(学) 米	◆ごはん(学) 米	◆おろしポン酢豚丼(学) 米	◆トマトとツナの冷製梅ぱスタ(学) スパゲッティ(乾)	◆うな丼(学) 米

	2024年 6月 17日(月)	6月 18日(火)	6月 19日(水)	6月 20日(木)	6月 21日(金)	6月 22日(土)	6月 23日(日)
タ	なす たまねぎ 青ピーマン生 赤ピーマン生 豚ひき肉 にら マーボー豆腐の素 ラー油 ◆レバーのカレー竜田揚げ(学) 豚レバー カレー粉 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 グラニュー糖 しょうが こしょう粉 片栗粉 調味油 ミニトマト 果実 生 サニーレタス 葉 生 ◆胡瓜の酢の物(学) 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆お雑煮風すまし汁(学) 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ◆くだもの(スイカ) すいか 赤肉種 生	◆すき焼き(学) 牛肉スライス しょうが おろし 調味油 はくさい(生) 長ネギ えのきたけ 生 生しいたけ しらたき 木綿豆腐 すき焼きのたれ ◆イカリング(学) いかリングフライ(冷) 調味油 マヨネーズ 全卵型 ◆大根のおかか和え だいこん 生 酢 砂糖 しお 糸カツオ ◆イナムル汁(学) 豚ロース1cmスライス 板こんにゃく 乾しいたけ カステラかまぼこ イナムドゥチ味噌 顆粒和風だし ピーナッツバター ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆チーズハンバーグ(学) あいびき肉 たまねぎ生 パン粉 普通牛乳 卵 にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ウスターソース トマトケチャップ ピザ用チーズ ブロッコリー(冷) ◆豚しゃぶサラダ(学) レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング ◆豆腐とキャベツの生姜レモン 絹ごし豆腐 キャベツ しょうが おろし 水 顆粒中華だし しお こしょう粉 レモン汁 ◆くだもの(すもも) すもも 生	◆サバの梅みそ焼き(学) まさば 生 しょうが おろし 清酒 純米酒 合わせ味噌 山海ぶし みりん ながいも こいくちしょうゆ わさび 練り きざみのり ◆パパイヤいりちー(学) パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ にら 調味油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆なすの煮びたし なす 糸カツオ こいくちしょうゆ みりん 青ネギ ◆レバー汁(学) 豚レバー 豚ロース1cmスライス じゃがいも にんじん こまつな 葉 生 にんにく おろし 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 大根おろし(冷) ぼん酢しょうゆ 青ネギ 卵 紅しょうが ◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆サンラータン(学) 卵 はくさい(生) 乾しいたけ 豆苗 はるさめ 緑豆はるさめ 鳥がらだし こいくちしょうゆ オイスターソース 酢 ラー油 片栗粉 ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	しお トマト生 ツナ みずな 葉 生 オリーブ油 めんつゆ 三倍濃厚 山海ぶし しそ ◆ひじき入り鶏つくね(学) 鶏ミンチ おから にんじん むき枝豆 ひじき(乾) しお 片栗粉 こいくちしょうゆ 砂糖 料理酒 みりん だいこん 生 青ネギ ◆豆腐サラダ(学) 絹ごし豆腐 サニーレタス 葉 生 かいわれだいこん ミニトマト 果実 生 きざみのり 和風ドレッシングタイプ調 ◆鶏肉のスープ(学) はくさい(生) にんじん しめじ ほぐし鶏 顆粒中華だし しお こしょう粉 こいくちしょうゆ しょうが おろし 青ネギ ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 キウイフルーツ(ゴールド) プレーンヨーグルト(400g)	しそ みょうが 卵 しお 調味油 うなぎ かば焼 焼き鳥のたれ きざみのり ◆蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学) ほぐし鶏 レタス にんじん しそ かいわれだいこん プレーンヨーグルト(400g) めんつゆ 三倍濃厚 山海ぶし ◆赤だし汁(学) なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ みつば 生 ◆くだもの(りんご) りんご生