

| | 2024年 7月 15日(月) | 7月 16日(火) | 7月 17日(水) | 7月 18日(木) | 7月 19日(金) | 7月 20日(土) | 7月 21日(日) |
|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 朝 | ◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のたらこ(学) ホキ(60g) こしょう粉 小麦粉 卵 にら キャベツ トマト生 ごまドレッシング ◆人参しりしり(学) にんじん たまねぎ生 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆とん汁(学) 豚ロース1cmスライス 里芋(令) だいこん 生 厚揚げ にんじん 長ネギ 板こんにゃく 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳 | ◆ごはん(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにぎ 生 こしょう粉 調合油 大根おろし(冷) しそ こいくちしょうゆ ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆もやしニラ炒め(学) もやし にんじん にら ツナ ごま油 顆粒中華だし こいくちしょうゆ ◆赤だし汁(なめこ) なめこ 水煮 絹ごし豆腐 青ネギ 顆粒和風だし 赤だしみそ 合わせ味噌 ◆くだもの(メロン) メロン(生) ◆牛乳 普通牛乳 | ◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り焼き(学) まさば 生 料理酒 しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん だいこん 生 かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆野菜炒め(学) キャベツ にんじん たまねぎ コンビーフハッシュ にら 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆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 | ◆ホットドッグ コッパン チキンウィンナー スティックチーズ 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 ◆サラダ(学) レタス ブロッコリー(冷) ミニトマト 果実 生 ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 たまねぎ ABCマカロニ キャベツ ベーコン トマトジュース 水 顆粒コンソメ しお 粉パセリ 乾 ◆くだもの(キウイ) 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 ◆ひじきの五目煮 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 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳 | ◆ごはん(学) 米 ◆鮭の明太マヨネーズ焼き(学) 鮭(生) 辛子明太子(バラ)冷凍 マヨネーズ 全卵型 ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 レタス ミニトマト 果実 生 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆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 ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しめじ しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆鶏塩そうめん(学) そうめん・乾 ほぐし鶏 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆くだもの(パイナップル) パイナップル 生 ◆牛乳 普通牛乳 | ◆ごはん(学) 米 ◆魚の香草パン粉焼き(学) ホキ 生 しお こしょう粉 パン粉 にんにく おろし バジル 粉 粉チーズ レモン 全果 生 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆冬瓜ンブシー(学) とうがん にんじん ツナ缶 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 ◆ツナ和え(学) ツナ 生 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ) 高野豆腐 カットわかめ こねぎ(令) 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳 |
| 間 | ◆(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) | ◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり | ◆(補)たくあんおにぎり 米 たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 | ◆(補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆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 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)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) | ◆(補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 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 |
| 昼 | ◆ソーキそば 沖繩そば麺 豚ソーキ グラニュー糖 こいくちしょうゆ チキアギ こまつな 葉 生 葉ねぎ 葉 生 食塩 鳥がらだし 沖繩そばだし こいくちしょうゆ ◆肉だんご(冬瓜の煮物)学 鶏だんご(冷) とうがん 卵 生しいたけ こまつな 葉 生 にんじん 清酒 純米酒 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし みりん 砂糖 ◆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 ◆くだもの(パイナップル) パイナップル 生 | ◆ごはん(学) 米 ◆クリームシチュー(学) 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ホールコーン(缶詰) ブロッコリー(冷) 顆粒コンソメ 普通牛乳 ホワイトシチューウ ◆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 ◆オニオンスープ(学) 鶏もも肉 たまねぎ(冷) 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉パセリ 乾 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂 | ◆ごはん(学) 米 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり 生 こいくちしょうゆ みりん ゆず 果皮 生 清酒 純米酒 しょうが おろし 食塩 ◆じゃが芋と豚肉の炒め物(学) じゃがいも 豚コマ スライス にら 調合油 顆粒和風だし めんつゆ 三倍濃厚 ◆茶碗蒸し 卵 かつおだし汁 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆肉すい(大阪名物) 牛肉スライス 絹ごし豆腐 青ネギ うどん(冷) かつおだし汁 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 七味唐辛子 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) | ◆オムライス(学) 米 鶏もも肉 青ピーマン生 にんじん たまねぎ ホールコーン(缶詰) トマトケチャップ 顆粒コンソメ 卵 しお 調合油 トマトケチャップ ◆パンパンジーサラダ(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 ◆ゆで卵 卵 しお ◆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(パイナップル) パイナップル 生 | ◆おろしポン酢牛丼(学) 米 牛肉スライス 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 ◆水菜としらすのサラダ みずな 葉 生 だいこん 生 しらす 白ごま 乾 きざみのり ゆずドレッシング ◆日本そば汁(学) 日本そば(乾) なんと 乾燥わかめ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(りんご) りんご生 | ◆ごはん(学) 米 ◆鶏の唐揚げ(学) 鶏もも肉 食塩 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 小麦粉 卵 調合油 ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) えだまめ 冷凍 顆粒和風だし しお 調合油 ◆チヨリソーウィンナー 沖ハム チヨリソー(80) ◆小松菜炒め(弁) 小松菜(冷) にんじん しめじ 生 めんつゆ 三倍濃厚 調合油 ◆蒸しとうもろこし スイートコーン 未熟種 ◆グレープフルーツジュース グレープフルーツ 果実 | ◆ごはん(学) 米 ◆しょうが焼き 豚肩ロース(細切り) こいくちしょうゆ 清酒 純米酒 しょうが おろし みりん 調合油 たまねぎ ◆イカフライ(冷)60g いかフライ(冷)60 調合油 ◆しらす入り厚焼き玉子 卵 しらす干し 半乾燥品 青ネギ しお 顆粒和風だし ◆ピーマンソテー 青ピーマン生 黄ピーマン ベーコン 有塩バター しお こしょう粉 ◆ジャガイモのチーズ炒め(弁) じゃがいも たまねぎ いんげん(冷) チキンウィンナー パセリ 葉 生 粉チーズ 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮 |
| 夜 | ◆(補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml | ◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 | ◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) | ◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり | ◆(補)揚げパン 揚げパン ◆牛乳 普通牛乳 | ◆(補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml | ◆(補)枝豆塩昆布おにぎり 米 むき枝豆 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml |
| 夕 | ◆ごはん(学) 米 ◆チキン南蛮(学) とりむね(皮なし) 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 調合油 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) こしょう粉 粉パセリ 乾 サラダ菜 ◆キムチのせ冷奴(学) 絹ごし豆腐 はくさいキムチ 胡瓜 生 しお | ◆ごはん(学) 米 ◆カツ煮と同じ(学) 豚肉トンカツ用(100) しお こしょう粉 小麦粉 卵 パン粉 調合油 たまねぎ生 にんじん しめじ 顆粒和風だし 料理酒 めんつゆ 三倍濃厚 卵 みつば 生 ◆エビと春雨のタイ風サラダ(学) はるさめ 緑豆はるさめ たまねぎ にんじん 胡瓜 生 ロースハム | ◆ごはん(学) 米 ◆タンダーチキン(学) 鶏もも肉 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 ◆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 ◆シーザーサラダ(学) レタス 胡瓜 生 トマト生 | ◆ごはん(学) 米 ◆魚の紙つつみ焼き(学) 鮭(生) しお こしょう粉 たまねぎ しめじ えのきたけ 生 生しいたけ 有塩バター ぼん酢しょうゆ レモン 全果 生 ◆ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 鶏ミンチ 木綿豆腐 にら にんにく にんにく おろし しょうが おろし 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお ごま油 | ◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉となすの味噌炒め(学) 鶏もも肉 しお こしょう粉 片栗粉 なす たまねぎ にんじん 青ピーマン生 調合油 乾しいたけ にんにく おろし しょうが みりん 合わせ味噌 砂糖 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ほうれん草とひじきの鉄分強 ほうれん草(冷) ひじき(乾) ツナ | ◆和風きのこスパゲッティー(学) スパゲッティー(乾) しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生 ベーコン 有塩バター たまねぎ しそ きざみのり 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 顆粒和風だし ◆チーズトースト 食パン スライスチーズ ブラックペッパー ◆クラブサラダ(学) レタス 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 ほぐし鶏 卵 | ◆焼肉のちらし寿司(学) 米 すし酢 牛肩ロース 焼き肉のたれ 卵 しお 調合油 ほうれんそう(生) 有塩バター こいくちしょうゆ ◆パンパンジーサラダ(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 ◆かきたま汁(学) 卵 食塩 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし じゃがいもでん粉 |

| | 2024年 7月 15日(月) | 7月 16日(火) | 7月 17日(水) | 7月 18日(木) | 7月 19日(金) | 7月 20日(土) | 7月 21日(日) |
|---|---|---|--|---|--|---|----------------------------------|
| タ | ごま油 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 ◆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(デラウェア) デラウェア | むきエビ(冷) 砂糖 顆粒中華だし レモン汁 こいくちしょうゆ ナンプラー 鷹の爪 にんにく おろし ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド) いちご 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 ◆春雨と白菜のスープ(学) はるさめ 普通はるさめ 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 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ | 鷹の爪 ◆白菜と小松菜のごまサラダ(め(学) はくさい(生) 小松菜(冷) ツナ缶 ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆鶏塩そうめん(学) そうめん・乾 鶏むね肉 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉団子(冷) | ホールコーン(缶詰) 水分強 マヨネーズ 全卵型 こいくちしょうゆ 白すりごま ◆ソーキ汁(学) 豚ソーキ(40g) とうがん にんじん 蒸し昆布 乾しいたけ 顆粒和風だし 料理酒 こいくちしょうゆ しお かつおだし汁 青ネギ ◆くだもの(メロン) メロン(生) | コブドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ(学) キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(マスクット) マスクット | みつば 生 ◆くだもの(スイカ) すいか 赤肉種 生 |

| | 2024年 7月 22日(月) | 7月 23日(火) | 7月 24日(水) | 7月 25日(木) | 7月 26日(金) | 7月 27日(土) | 7月 28日(日) |
|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 朝 | ◆ごはん(学) 米 ◆鮭のちゃんちゃん焼き風(学) 鮭(生) しお たまねぎ生 青ピーマン生 赤ピーマン生 しめじ しお 顆粒和風だし 調味油 合わせ味噌 料理酒 ピザ用チーズ ◆もやしピリ辛炒め(学) もやし にんじん にら 豚ひき肉 調味油 顆粒和風だし うすくちしょうゆ トウバンジャン 食塩 こしょう 白粉 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆かきたまうどん汁(学) うどん(冷) 卵 カットわかめ 青ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳 | ◆ごはん(学) 米 ◆サバの塩焼き(学) サバ(120) だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆パパイア切り(学) パパイア千切(冷) 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 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ひじきの白和え ひじき(乾) にんじん むき枝豆 木綿豆腐 ピーナッツバター 米みそ 甘みそ グラニュー糖 白ごま 乾 ◆味噌汁(もやし) もやし にんじん 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 加工乳 濃厚 | ◆ごはん(学) 米 ◆魚のホイル焼き(学) ホキ 生 しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆野菜の炊き合わせ(学) とうがん 里芋 (冷) にんじん 鶏だんご(冷) いんげん(冷) 顆粒和風だし グラニュー糖 みりん こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆あさりのすまし汁(学) あさり 生 根みつば 葉 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ みりん 食塩 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳 | ◆サンドイッチ(ツナマヨ) 食パン マーガリン ツナ マヨネーズ 全卵型 しお ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 ◆サラダ(学) レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ロースハム ごまドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ(学) キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー 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 ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 調味油 ◆筑前煮(小鉢) 鶏もも肉 ごぼう 根 生 れんこん 根茎 ゆで 板こんにやく いんげん(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 調味油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆すまし汁(学) だいこん 生 しめじ ほうれん草(冷) 顆粒和風だし しお うすくちしょうゆ ◆くだもの(すもも) すもも 生 ◆牛乳 普通牛乳 | ◆ごはん(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 食塩 こしょう粉 調味油 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆じゃが芋と豚肉の炒め物(学) じゃがいも 豚コマ スライス にら 調味油 顆粒和風だし めんつゆ 三倍濃厚 ◆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 ◆味噌汁(豆腐) 絹ごし豆腐 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 ◆サバの梅みそ焼き(学) サバ(120) 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 きざみ卵 ◆巣ごもり卵(学) 卵 キャベツ にんじん ベーコン 粉パセリ 乾 しお こいくちしょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆そうめん汁(学) そうめん・乾 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳 |
| 間 | ◆(補)塩おにぎり 米 しお 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) | ◆(補)ゆかりたくあんおにぎり 米 ゆかり たくあん漬 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 | ◆(補)塩昆布チーズおにぎり 米 塩昆布 スティックチーズ ごま油 ◆ザバス(200ml)ココア 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) ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml | ◆ピザトースト(学) 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー ピザ用チーズ | ◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml) ザバス(乳飲料)200ml |
| 昼 | ◆ちゃんぽん麺(学) 中華麺 ゆで 豚コマ スライス シーフードmix キャベツ 生 赤かまぼこ にんじん きくらげ 乾 ホールコーン(缶詰) 青ネギ ごま油 しょうが おろし にんにく おろし 鳥がらだし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ オイスターソース 普通牛乳 水 しお こしょう粉 ◆スコップコロケ(学) じゃがいも 牛乳(大) たまねぎ にんじん あいびき肉 むき枝豆 ホールコーン(缶詰) しお うすくちしょうゆ みりん 砂糖 顆粒コンソメ マーガリン マヨネーズ 全卵型 パン粉 粉チーズ 粉パセリ 乾 ◆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 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) | ◆シーフードピラフ(学) 米 シーフードmix たまねぎ 赤ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ しお にんにく おろし 有塩バター ◆スパニッシュオムレツ(学) 卵 ベーコン スライス じゃがいも トマト生 ミックスベジタブル(冷) ピザ用チーズ 顆粒コンソメ こいくちしょうゆ 有塩バター ◆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 ごまドレッシング ◆コーンスープ コーンクリームスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生 | ◆チーズタッカルビ丼 米 鶏もも肉 たまねぎ生 キャベツ 生 しめじ にら コチュジャン こいくちしょうゆ グラニュー糖 しょうが おろし にんにく おろし ごま油 ピザ用チーズ きざみのり かいわれだいこん ◆春雨の和え物(学) はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 錦糸卵 にんじん きくらげ 乾 酢 砂糖 こいくちしょうゆ ごま油 白ごま 乾 ◆豆腐とキャベツの生姜レモン 絹ごし豆腐 キャベツ にんじん 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(りんご) りんご生 | ◆ごはん(学) 米 ◆チキンの照り焼き(学) とりむね(皮なし) こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒 純米酒 調味油 ◆(付)ポテトフライ フライドポテト 調味油 しお 粉パセリ 乾 ◆かんぴょうイリチー(学) かんぴょう 乾 刻み昆布 豚ロース1cmスライス カステラかまぼこ 乾しいたけ 調味油 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ゴーヤサラダ(マヨネーズ) ゴーヤ しお たまねぎ ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆沖繩風みそ汁(学) 豚コマ スライス 沖繩豆腐 卵 だいこん 生 にんじん 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) | ◆タコライス(学) 米 あいびき肉 鶏ミンチ 大豆水煮 たまねぎ生 青ピーマン生 にんじん タコライスソース ピザ用チーズ レタス トマト生 チリソース ◆ハッシュポテト ハッシュポテト 調味油 ◆ゆで卵 卵 しお ◆マッシュルームスープ マッシュルームスープ 水 しめじ 生 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) | ◆梅干しごはん(学) 米 種ぬきかつお梅 黒ゴマ ◆鶏肉のゆずこしょう焼き(学) 鶏もも肉 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 ◆(付)じゃが芋チーズ じゃがいも 有塩バター 顆粒コンソメ 粉チーズ 粉パセリ 乾 ◆白身フライ 白身フライ フライ用 冷 調味油 ◆小松菜炒め(弁) 小松菜(冷) にんじん 魚肉ソーセージ めんつゆ 三倍濃厚 調味油 ◆人参しりしりー(弁) にんじん 卵 ツナ 調味油 顆粒和風だし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆くだもの(すもも) すもも 生 | |
| 夜 | ◆(補)チキンライスおにぎり 米 鶏もも肉 たまねぎ生 ミックスベジタブル(冷) トマトケチャップ ウスターソース しお 有塩バター | ◆(補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml | ◆(補)肉まん 豚まん ◆(補)ヨーグルトジュース ヨーグルト ドリンクタイプ | ◆(補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮 | ◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml | ◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml | ◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) |
| タ | ◆ごはん(学) 米 ◆牛肉とセロリのオイスターソース 牛肉スライス 片栗粉 セロリ 生 赤ピーマン生 にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 オイスターソース | ◆ごはん(学) 米 ◆焼きチキン南蛮(学) 鶏むね肉 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 | ◆ごはん(学) 米 ◆豚肉のスタミナにら玉炒め(学) 豚コマ スライス たまねぎ にら 卵 顆粒和風だし めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆ぶりのゆず醤油焼き | ◆ごはん(学) 米 ◆さばのカレー焼き(学) サバ(120) カレー粉 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ キャベツ ごまドレッシング ◆ブロッコリーのソテー(学) ブロッコリー(冷) | ◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のおろしポン酢 鶏むね肉 料理酒 しょうが おろし しお だいこん 生 しそ ぼん酢しょうゆ ◆千切りイリチー(学) | ◆焼きうどん(学) うどん(冷) キャベツ 生 にんじん たまねぎ 豚肩ロース(細切り) 長ネギ しめじ 生 にら めんつゆ ストレート 食塩 | ◆ごはん(学) 米 ◆スペアリブのマーマレード煮(学) 豚ソーキ(40g) マーマレードジャム 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ にんにく おろし ◆にんにくの芽炒め(小) にんにくの芽(冷) |

| | 2024年 7月 22日(月) | 7月 23日(火) | 7月 24日(水) | 7月 25日(木) | 7月 26日(金) | 7月 27日(土) | 7月 28日(日) |
|---|---|---|--|--|---|--|---|
| タ | 調合油 しょう油 ブラックペッパー ◆きびなごの南蛮漬け(学) きびなご 生 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 かつお・昆布だし 酢 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆スパゲティサラダ(学) スパゲティ(乾) ロースハム 胡瓜 生 にんじん マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード 食塩 こしょう粉 ◆五目中華スープ(学) はくさい(生) 乾しいたけ にんじん 豚コマ スライス 絹ごし豆腐 顆粒中華味 うすくちしょうゆ しょう油 片栗粉 ◆ミルクくずもち(学) いもくず 普通牛乳 黒砂糖 砂糖 きな粉 | マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ビクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉パセリ 乾 サラダ菜 ◆ほうれん草のソテー(学) ほうれん草(冷) しめじ ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター こいくちしょうゆ こしょう粉 顆粒和風だし ◆カプレーゼサラダ(学) トマト生 モッツアレラ イタリアンドレッシング バジル 粉 ◆かきたまうどん汁(学) うどん(冷) 卵 カットわかめ 青ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(メロン) メロン(生) | ぶり 生 こいくちしょうゆ みりん ゆず 果皮 生 清酒 純米酒 しょうが おろし 食塩 調合油 ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉 生 だいこん 生 しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆ずまし汁(学) 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しょう油 みつば 生 ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しょう油 水 白玉団子(冷) | にんじん ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ こしょう粉 有塩バター ◆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 ◆キムチとん汁(学) 豚ロース1cmスライス 里芋 (冷) だいこん 生 にんじん 長ネギ 板こんにゃく キムチの素 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(スイカ) すいか 赤肉種 生 | 切干しだいこん 乾 刻み昆布 イナムルチコンニャク 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 ◆中華もやし和え(学) もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆もやしとひき肉の坦々豆乳ス もやし 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆魚汁(学) 赤魚(30g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しょう油 みつば 生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生 | 紅しょうが きざみのり ◆蒸しゆまい(学) しゅうまい 冷凍 こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆パンパンジーサラダ(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 ◆もやしとひき肉の坦々豆乳ス もやし にはら 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 | 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 マーガリン しょう油 ◆中華風冷ややっこ(学) 絹ごし豆腐 長ネギ 胡瓜 生 にんにく おろし しょうが おろし 白すりごま 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 きざみのり ◆そば汁 沖縄そば麺 錦糸卵 板かまぼこ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しょう油 うすくちしょうゆ 料理酒 ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 バインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g) |