

	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 ホワイトシチュールウ ◆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) なると 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 ナンブラー 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 はくさい(生) 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

Table with 7 columns (dates from 2024年 7月 22日 to 7月 28日) and multiple rows (朝, 昼, 夜) detailing daily menus with ingredients and course names.

	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 ◆すまし汁(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 ◆パンバンジーサラダ(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)