

	2025年 4月 21日(月)	4月 22日(火)	4月 23日(水)	4月 24日(木)	4月 25日(金)	4月 26日(土)	4月 27日(日)
朝	◆ごはん 米 ◆サバの味噌煮 まさば 生 合わせ味噌 砂糖 料理酒 しょうが おろし かつおだし汁 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆キャベツと厚揚げの炒め物 キャベツ 厚揚げ もやし にんじん にら 食塩 こしょう 白 粉 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆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 ◆うどん汁 うどん(冷)学 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(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆鮭のマヨネーズ焼き 鮭(生) しお たまねぎ にんじん 青ピーマン生 乾しいたけ こいくちしょうゆ マヨネーズ 全卵型 ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆ひじきの五目煮 ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ えだまめ 冷凍 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆ゆで卵 卵 しお ◆みそ汁(白菜・えのき) はくさい(生) えのきたけ 生 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 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 ◆ツナじゃが ツナ缶 じゃがいも にんじん たまねぎ生 しらたき グリーンピース 冷凍 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆すまし汁(もずく) もずく 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(バナナ) バナナ 生 ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	◆ホットドッグ コッペパン チキンウインナー 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 トマトケチャップ ◆コールスローサラダ 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 ◆コンスープ 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(パイ) パイナップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆鮭のムニエル 鮭(生) しお 小麦粉 マーガリン 調合油 スパゲッティ(乾) オリーブ油 むきエビ(冷) しそ しお こしょう粉 ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ ◆ゆで卵 卵 しお ◆こんにゃくの白和え 沖縄豆腐 にんじん こんにゃく 精粉 こまつな 葉 生 白ごま 乾 顆粒和風だし 合わせ味噌 うすくちしょうゆ ◆味噌汁(キャベツ) キャベツ にんじん 青ネギ 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 米 ◆マツカレルピカタ まさば 生 小麦粉 卵 調合油 マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ ウスターソース ◆人参しりしりー にんじん たまねぎ生 卵 ツナ 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 納豆 青ネギ こいくちしょうゆ ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ) じゃがいも えのきたけ 生 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆鮭の塩焼き べにざけ 生 食塩 こしょう粉 調合油 だいこん しそ こいくちしょうゆ ◆納豆 納豆 青ネギ ◆野菜炒め キャベツ にんじん たまねぎ にら ポークソーセージ 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆小松菜の白和え 木綿豆腐 こまつな 葉 生 にんじん かに風味かまぼこ(令) ピーナッツバター 米みそ 甘みそ グラニュー糖 白ごま 乾 ◆うどん汁 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(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳
間食	◆補)梅じゃこおにぎり 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)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)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布	◆捕)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆ピザトースト 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) チキンウインナー ピザ用チーズ	◆(補)じゃこチーズおにぎり 米 しらす干し 半乾燥品 スティックチーズ ごま油 めんつゆ 三倍濃厚	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布
昼	◆ソーキそば 沖縄そば麺 豚ソーキ グラニュー糖 こいくちしょうゆ 蒸しかまぼこ 葉ねぎ 葉 生 食塩 鳥がらだし 沖縄そばだし こいくちしょうゆ ◆冬瓜の煮物 とうがん 厚揚げ 生しいたけ 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 ◆ささみと胡瓜の梅和え ほぐし鶏 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆ぜんざい 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆チャーハン 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 砂糖 みりん 料理酒 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白 粉 調合油 卵 しお こしょう粉 調合油 葉ねぎ 葉 生 ◆鶏チリ 鶏もも肉 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 ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉 生 だいこん しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆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 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(いちご) いちご 生	◆ごはん 米 ◆牛肉ピーマン 牛肉スライス 青ピーマン生 砂糖 みりん 料理酒 レタス トマト生 ◆チンゲン菜とホタテの塩炒め チンゲンサイ 葉 生 ほたてがい 貝柱 生 たまねぎ生 にんじん 片栗粉 調合油 しょうが おろし にんにく おろし こいくちしょうゆ 食塩 ◆明太ゴボウサラダ 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 ◆赤だし汁 なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ 青ネギ ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆ごはん 米 ◆白身魚のきのこバターソース 赤魚(60g) 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 しめじ こいくちしょうゆ ◆トマトと豚肉のふわふわ卵炒 トマト生 豚コマ スライス 卵 ごま油 顆粒中華だし しお ブラックペッパー ◆冷ややっこ 豆腐(冷) 青ネギ 糸カツオ こいくちしょうゆ ◆お雑煮風すまし汁 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(オレンジ) オレンジ(生)	◆ごはん 米 ◆アスパラの豚肉巻 アスパラガス(冷) 豚ロース(薄切り) こしょう粉 こいくちしょうゆ 料理酒 砂糖 みりん ◆パパイヤいりちー パパイア 未熟 生 にんじん ツナ にら 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆イカリング いかリングフライ(冷) 調合油 ◆マカロニサラダ マカロニ 乾 胡瓜 生 たまねぎ 鶏卵 全卵 ゆで にんじん マヨネーズ 全卵型 しお ミニトマト 果実 生 ◆BLTスープ 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	◆ごはん 米 ◆ひじき入り鶏つくね 鶏ミンチ にんじん えだまめ 冷凍 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 青ネギ ◆白身フライ 白身フライ フライ用 冷 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) むき枝豆 顆粒和風だし しお 調合油 ◆ほうれん草のソテー ほうれんそう(生) しめじ にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 有塩バター しお 顆粒コンソメ ◆パプリカ炒め 赤ピーマン生 黄ピーマン ちくわ(20g) ごま油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 七味唐辛子 ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮	◆ごはん 米 ◆タンドリーチキン 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 調合油 ◆きびなごのから揚げ きびなご 生 食塩 こしょう粉 片栗粉 調合油 ◆切り干し大根の煮物 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 白ごま 乾 ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆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 ◆パインジュース パイナップル 果実飲
夜	◆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)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 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)ひじき豆おにぎり 米 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお ◆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)	◆(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 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)おかかとチーズのおにぎ 米 糸カツオ スティックチーズ めんつゆ 三倍濃厚
夕	◆ごはん 米 ◆クリームシチュー 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも	◆うな井 米 しそ みょうが 卵 しお	◆ごはん 米 ◆チキントマト煮 鶏もも肉 じゃがいも にんじん	◆あわごはん 米 マージン ◆揚げない油淋鶏 鶏コマ スライス たまねぎ 料理酒	◆ごはん 米 ◆豚肉の生姜焼き 豚コマ スライス たまねぎ 料理酒	◆ごはん 米 ◆鶏肉のピザ焼き 鶏手羽元 こしょう粉 しお	◆ごはん 米 ◆手羽元と卵の甘辛煮 鶏手羽元 卵 長ネギ

	2025年 4月 21日(月)	4月 22日(火)	4月 23日(水)	4月 24日(木)	4月 25日(金)	4月 26日(土)	4月 27日(日)
タ	しめじ ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ 普通牛乳 ホワイトシチュールウ ◆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 ◆コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	調合油 うなぎ かば焼 焼き鳥のたれ きさみのり ◆豆乳茶碗蒸し 卵 豆乳 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 ◆ツナ和え 胡瓜 生 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆あさりのすまし汁 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(パイン) パインアップル 生	たまねぎ しめじ グリーンピース 冷凍 オリーブ油 にんにく おろし こしょう粉 顆粒コンソメ とまと缶詰 トマトケチャップ ◆ブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆鶏塩そうめん 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(りんご) りんご生	砂糖 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 調合油 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 レタス ◆にんにくの芽炒め 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 ◆中華もやしサラダ もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆キムチチゲ 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう	みりん こいくちしょうゆ しょうが おろし ごま油 レタス トマト生 ごまドレッシング ◆豆腐ステーキの海鮮旨煮あ 木綿豆腐 しお こしょう粉 片栗粉 ごま油 にんじん もやし 青ピーマン生 むきエビ(冷) こういか 生 こいくちしょうゆ オイスターソース 清酒 純米酒 グラニュー糖 顆粒中華だし 水 じゃがいもでん粉 ごま油 青ネギ ◆ささみと胡瓜の梅和え ほぐし鶏 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆鶏汁 鶏むね肉 里芋 (令) だいこん 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 ◆きなこ団子 白玉団子(冷) きな粉 黒蜜	たまねぎ 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ビザソース ビザ用チーズ バジル 粉 ◆フーチャンブルー 車麩 卵 キャベツ にんじん もやし にら 豚肩ロース(細切り) 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆シーフードマリネ シーフードmix 胡瓜 生 トマト生 たまねぎ生 にんにく おろし レモン汁 酢 オリーブ油 砂糖 粒入りマスタード しお ◆中身汁 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにゃく 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(いちご) いちご 生	しょうが おろし ごま油 水 こいくちしょうゆ 料理酒 はちみつ 青ネギ ◆野菜炒め 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 ◆タコとワカメの中華和え まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆すまし汁(卵・かまぼこ) 厚焼きたまご(令) なると ほうれん草(冷) 長ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みりん ◆デザート(巨峰ゼリー) 巨峰ゼリー(40g)