

献立名	07	08	09	10	13	14
	白飯 牛乳 和風汁 鱈の香味だれ 野菜の白和え風	麦ご飯 牛乳 他人丼 塩きんぴら 河内晩柑	ごま揚げパン 牛乳 じゃが芋と鶏肉のトマト煮 野菜ソテー	うどん 牛乳 若竹肉うどんの汁 笹かまの明日葉揚げ 切干大根の五目煮	白飯 牛乳 ビーンズカレーライス アスパラサラダ ニューサマーオレンジ イタリアンドレッシング	胚芽食パン 牛乳 野菜スープ アジの香草パン粉焼き きのこソテー
材料名	白飯	麦ご飯	パン 油 砂糖 砂糖 ごま	うどん	白飯	胚芽食パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 昆布 削節 人参 大根 生揚げ 薄口醤油 食塩 みりん 春雨 あさつき	油 豚肉 食塩 清酒 玉ねぎ 人参 しいたけ しらたき 豆腐 長ねぎ 水 砂糖 みりん 薄口醤油 澱粉 卵	牛乳	水 昆布 削節 豚肉 清酒 玉ねぎ 筍 食塩 薄口醤油 若布 長ねぎ 小松菜 ごま油	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 ガラムマサラ 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 液体スープチキン ひよこ豆 ミックスビーンズ 醤油 ウスターソース ケチャップ デミソース カレールウ 澱粉	油 ベーコン 清酒 玉ねぎ 水 冷凍ガラパック 人参 食塩 こしょう 黄ピーマン キャベツ マカロニ
	鱈 油 玉ねぎ 砂糖 清酒 水 みりん 醤油 一味唐辛子 澱粉	ごま油 生姜 鶏肉 清酒 ごぼう れんこん 人参 砂糖 みりん 食塩 アスパラガス	オリーブオイル にんにく 鶏肉 鶏肉 カレー粉 食塩 こしょう 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 液体スープチキン オレガノ トマト トマト ケチャップ じゃがいも バジリコ 砂糖 食塩 醤油 グリーンピース	笹かまぼこ 小麦粉 上新粉 明日葉 水 食塩 油	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ イタリアンドレッシング	鰹 パン粉 チーズ ガーリックパウダー バジリコ
	いんげん 人参 キャベツ 切干大根 こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 白いんげん豆 ごま ごま	河内晩柑	油 にんにく ハム 人参 キャベツ エリンギ 赤ピーマン コーン 醤油 食塩 こしょう	水 昆布 削節 ごま油 鶏肉 清酒 切干大根 人参 しいたけ 大豆 しらたき みりん コーン 砂糖 醤油 いんげん		鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油 いんげん

日付	15	16	17	20	21	22
献立名	白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 厚焼玉子 新じゃがのそぼろ煮	白飯 牛乳 沢煮汁 メバルのレモン風味揚げ 昆布の炒め煮	白飯 牛乳 新じゃが芋の味噌汁 豆腐ハンバーグおろしソース 煮浸し	白飯 牛乳 卵スープ 酢鶏 いちごゼリー	麦ご飯 牛乳 豚肉のプルコギ丼 野菜の甘酢和え 清見オレンジ	ミルクパン 牛乳 押し麦入りミネストローネ 白身魚のフライ カラフルポテト 卓上ソース
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯	麦ご飯	ミルクパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 人参 豆腐 味噌 味噌 キャベツ 長ねぎ ほうれん草	水 削節 豚肉 清酒 しいたけ ごぼう 人参 大根 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ	水 削節 新じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ しめじ 味噌 味噌	油 鶏肉 清酒 冷凍ガラパック 水 玉ねぎ 人参 食塩 こしょう 豆腐 コーン 醤油 澱粉 卵 ごま油	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 しめじ もやし 水 液体スープポーク中華 砂糖 はちみつ 醤油 コチュジャン 長ねぎ にら ごま ごま油	油 にんにく 人参 玉ねぎ セロリー 水 チキンブイヨン トマト ケチャップ ローレル 白いんげん豆 ウインナー 食塩 こしょう キャベツ 大麦
	厚焼玉子		豆腐ハンバーグ 水 みりん 砂糖 醤油 穀物酢 大根	鶏肉 鶏肉 醤油 清酒 生姜 澱粉 油 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 ケチャップ 穀物酢 澱粉	人参 大根 生姜 穀物酢 食塩 砂糖 薄口醤油	白身魚のフライ 油
	水 削節 油 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 新じゃがいも 砂糖 みりん 醤油 澱粉 グリーンピース	メバル 食塩 こしょう 澱粉 油 レモン	白菜 人参 もやし 小松菜 みりん 醤油 食塩 粉かつお	いちごゼリー	清見オレンジ	じゃがいも 食塩 油 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 食塩 こしょう バター
		水 削節 ごま油 筍 昆布 ぜんまい 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 人参 いんげん				卓上中濃ソース

日付	23	24	27	28	29	30
献立名	白飯 牛乳 もずくの味噌汁 鶏肉の西京焼き 即席漬け	白飯 牛乳 ポークカレーライス 寒天サラダ メロン 和風ドレッシング	白飯 牛乳 にら玉汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物	グリーンピースご飯 牛乳 ゆばの吸物 イカのゆかり揚げ かぶとチンゲン菜の炊いたん	白飯 牛乳 新玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照焼きソース お浸し 卓上醤油	若布ご飯 牛乳 春キャベツの味噌汁 焼きシシャモ いんげんのひき肉炒め
材料名	白飯	白飯	白飯	グリーンピースご飯	白飯	若布ご飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 油揚げ 味噌 味噌 もずく 小松菜 長ねぎ	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 食塩 こしょう 液体スープチキン 水	水 昆布 削節 人参 筍 冬瓜 食塩 薄口醤油 澱粉 卵 長ねぎ にら	水 昆布 削節 玉ねぎ かまぼこ 薄口醤油 食塩 ゆば 小松菜 長ねぎ	水 削節 玉ねぎ しめじ 味噌 味噌 若布 板ふ あさつき	水 削節 しめじ 油揚げ 味噌 味噌 キャベツ あさつき
	鶏肉 西京味噌	じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	鯖	イカ 小麦粉 上新粉 しそ 水 食塩 油	鶏肉 食塩 こしょう 生姜 水 醤油 砂糖 みりん 清酒 澱粉	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 筍 もやし 砂糖 食塩 醤油 コチュジャン 人参 いんげん 澱粉 ごま油
	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 昆布	人参 キャベツ コーン 寒天	水 昆布 削節 ひじき れんこん 油揚げ 砂糖 みりん 醤油 枝豆 人参 ごま油	水 昆布 削節 人参 かぶ 油揚げ チンゲン菜 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩	キャベツ 人参 小松菜 えのき 卓上醤油	
		メロン				
		和風ドレッシング				

日付	献立名					
31	<p>白飯 牛乳 五目スープ ホキのチリソース えびと筍の中華炒め</p>					
	<p>白飯</p>					
	<p>牛乳</p>					
	<p>ごま油 豚肉 清酒 水 冷凍ガラパック 人参 玉ねぎ うずら卵 なると 醤油 食塩 チンゲン菜</p>					
	<p>ホキ 澱粉 油 油 にんにく 生姜 長ねぎ トウバンジャン ケチャップ 醤油 砂糖 清酒 水 澱粉</p>					
	<p>油 生姜 筍 人参 エリンギ 清酒 オイスターソース スープストックチキン 食塩 こしょう エビ 澱粉</p>					