

神戸イリス献立表 2018/1月4日(木)~1月31日(日)

2018/01/04(木)

| 朝食 | ☆お正月名残膳☆ |
|----|--------------|
| | 松花堂弁当 |
| | 赤飯風 |
| | 米 |
| | もち米 |
| | あずき |
| | 食塩 |
| | 黒ごま |
| | 松風焼き |
| | とりミンチ |
| | たまねぎ |
| | パン粉 |
| | 鶏卵 |
| | みそ |
| | 白ごま |
| | 卵黄 |
| | サラダ菜 |
| | かぶ |
| | 砂糖 |
| | 穀物酢 |
| | 天ぷら |
| | えび |
| | キヌ開き |
| | なす |
| | れんこん |
| | 小麦粉 |
| | 鶏卵 |
| | 白絞油 |
| | 抹茶 |
| | 食塩 |
| | 煮つけ |
| | 六角さといも |
| | 木の葉かぼちゃ |
| | ふき |
| | 人参 |
| | 砂糖 |
| | しょうゆ |
| | だしの素 |
| | 本みりん |
| | 羽子板かまぼこ |
| | すまし汁(そうめ) |
| | そうめん |
| | 生ふ |
| | みつば |
| | だしの素 |
| | 食塩 |
| | しょうゆ |
| | 本みりん |
| 夕食 | ☆お正月名残膳☆ |
| | 松花堂弁当 |
| | 手作りちらし寿司 |
| | 米 |
| | 高野豆腐 |
| | たけのこ |
| | 竹輪 |
| | 人参 |
| | 鶏糸卵 |
| | きざみのり |
| | キヌサヤ |
| | 寿司えび |
| | 穴子 |
| | 砂糖 |
| | 穀物酢 |
| | 食塩 |
| | だしの素 |
| | しょうゆ |
| | ブリの照焼き |
| | ぶり |
| | 酒 |
| | 本みりん |
| | しょうゆ |
| | 砂糖 |
| | しょうゆ |
| | 本みりん |
| | 片栗粉 |
| | はじかみ |
| | 大葉 |
| | 鶏卵 |
| | だしの素 |
| | 食塩 |
| | しょうゆ |
| | 本みりん |
| | 青のり |
| | サラダ油 |
| | 焼茄子の柚子味噌か |
| | 焼なす |
| | 白みそ |
| | 砂糖 |
| | ゆず |
| | 本みりん |
| | サラダ菜 |
| | 煮つけ |
| | 花かんも |
| | さつま芋壽焼 |
| | いんげん |
| | 人参 |
| | 砂糖 |
| | しょうゆ |
| | だしの素 |
| | 本みりん |
| | 紅白かまぼこ |
| | すまし汁(ほうれんそう) |
| | ほうれんそう |
| | 手まりふ |
| | 食塩 |
| | しょうゆ |
| | だしの素 |
| | 本みりん |

2018/01/05(金)

| 朝食 | パン食 |
|----|---------------|
| | 食パン |
| | バターブレンド |
| | 小松菜とウインナーのソテー |
| | 小松菜 |
| | ホークウインナー |
| | たまねぎ |
| | サラダ油 |
| | コンソメ |
| | しょうゆ |
| | 飲むヨーグルト |
| | 飲むヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 |
| | 米 |
| | 豚の柚子こしょう焼 |
| | さわら |
| | 酒 |
| | 本みりん |
| | しょうゆ |
| | 柚子胡椒 |
| | はくさい |
| | 人参 |
| | 白ごま |
| | しょうゆ |
| | 本みりん |
| | 豚ミンチと春雨の炒め物 |
| | 豚ミンチ |
| | はるさめ |
| | たまねぎ |
| | にら |
| | 人参 |
| | おろししょうが |
| | おろしにんにく |
| | ごま油 |
| | 砂糖 |
| | しょうゆ |
| | みそ汁(だいこん) |
| | 大根 |
| | きざみ揚げ |
| | ねぎ |
| | みそ |
| | だしの素 |
| 夕食 | 米飯 |
| | 米 |
| | 鶏の菜種やき |
| | 鶏もも肉 |
| | 酒 |
| | 本みりん |
| | しょうゆ |
| | 鶏卵 |
| | みそ |
| | 砂糖 |
| | 酒 |
| | 本みりん |
| | フロッコリー |
| | ロースハム |
| | コールスロードレッシング |
| | トマト |
| | オクラのおろし和え |
| | オクラ |
| | おろし大根 |
| | かに風味かまぼこ |
| | ボン酢 |
| | すまし汁(豆腐) |
| | 豆腐 |
| | まきふ |
| | みつば |
| | しょうゆ |
| | 本みりん |
| | 食塩 |
| | だしの素 |

2018/01/06(土)

| 朝食 | パン食 |
|----|-------------|
| | 明太チーズコッペバ |
| | 野菜のポトフ風 |
| | キャベツ |
| | 人参 |
| | たまねぎ |
| | ベーコン |
| | コンソメ |
| | 食塩 |
| | こしょう |
| | ジュース |
| | りんごジュース |
| 昼食 | おにぎり(なめし) |
| | 米 |
| | 菜めし |
| | あんかけ卵とじうど |
| | うどん |
| | ほうれんそう |
| | かまぼこ |
| | 人参 |
| | かに風味かまぼこ |
| | みつば |
| | 鶏卵 |
| | だしの素 |
| | 食塩 |
| | 砂糖 |
| | しょうゆ |
| | 酒 |
| | 本みりん |
| | 片栗粉 |
| | 肉みそ田楽風 |
| | 焼き豆腐 |
| | 大根 |
| | 竹輪 |
| | 人参 |
| | だしの素 |
| | しょうゆ |
| | 赤みそ |
| | 豚ミンチ |
| | 砂糖 |
| | 本みりん |
| | パブリカの中華風酢の物 |
| | 緑豆もやし |
| | 赤ピーマン |
| | グリーンアスパラ |
| | ササミ |
| | 砂糖 |
| | 穀物酢 |
| | しょうゆ |
| | ごま油 |
| 夕食 | 米飯 |
| | 米 |
| | クリームシチュー |
| | さけ |
| | じゃがいも |
| | 人参 |
| | たまねぎ |
| | フロッコリー |
| | ホワイトルウ |
| | 牛乳 |
| | 土佐和え(白菜) |
| | はくさい |
| | 人参 |
| | きゅうり |
| | 糸かつお |
| | しょうゆ |
| | 本みりん |
| | フルーツ(みかん) |
| | みかん |

2018/01/07(日)

| | | |
|----|-----------------|-----------|
| 朝食 | パン食 | |
| | | 食パン |
| | | バターブレンド |
| | ミートオムレツ | |
| | | ミートオムレツ |
| | | トマトケチャップ |
| | | カリフラワー |
| | | 食塩 |
| | | サラダ菜 |
| | 牛乳 | |
| | | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 鯨のパン粉焼きカレーチーズ風味 | |
| | | あじ |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | マヨネーズ |
| | | パン粉 |
| | | 粉チーズ |
| | | カレー粉 |
| | | いんげん |
| | | 赤ピーマン |
| | | オリーブ油 |
| | | おろしにんにく |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | 甘辛炒め(チンゲン菜) | |
| | | チンゲン菜 |
| | | むきえび |
| | | 人参 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | ごま油 |
| | ヴィシソワーズ | |
| | | じゃがいも |
| | | たまねぎ |
| | | 牛乳 |
| | | コンソメ |
| | | 食塩 |
| | | パセリ |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 焼肉 | |
| | | 牛かたローススライ |
| | | 緑豆もやし |
| | | 人参 |
| | | たまねぎ |
| | | 焼肉のたれ |
| | | サラダ菜 |
| | | グリーンアスパラ |
| | | 無塩バター |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | かぼちゃ |
| | | 食塩 |
| | きゅうりとカニカマのわさび和え | |
| | | きゅうり |
| | | 人参 |
| | | かに風味かまぼこ |
| | | しょうゆ |
| | | わさび |
| | | 本みりん |
| | みそ汁(はくさい) | |
| | | はくさい |
| | | きざみ揚げ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |

2018/01/08(月)

| | | |
|----|---------------|----------|
| 朝食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 里芋の煮つけ | |
| | | さといも |
| | | 人参 |
| | | しいたけ |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | みそ汁(春菊) | |
| | | 春菊 |
| | | 手まりふ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |
| | ふりかけ | |
| | | のりたまふりかけ |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 豚肉のトマトクリーム煮 | |
| | | 豚ももスライス |
| | | ほうれんそう |
| | | たまねぎ |
| | | しめじ |
| | | オリーブ油 |
| | | トマトピューレー |
| | | 砂糖 |
| | | 牛乳 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | 片栗粉 |
| | | フロコリー |
| | | 食塩 |
| | 手作りマカロニサラ | |
| | | マカロニ |
| | | きゅうり |
| | | 人参 |
| | | ロースハム |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | マヨネーズ |
| | コンソメスープ(キャベツ) | |
| | | キャベツ |
| | | 人参 |
| | | コンソメ |
| | | こしょう |
| | | しょうゆ |
| 夕食 | ちりめん野菜ご飯 | |
| | | 米 |
| | | のぎわな漬 |
| | | しらす |
| | | 人参 |
| | | 白ごま |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | 紅生姜 |
| | 手まり蒸し | |
| | | とりミンチ |
| | | たまねぎ |
| | | パン粉 |
| | | 鶏卵 |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | おろししょうが |
| | | 錦糸卵 |
| | | サラダ菜 |
| | なすとえびの煮物 | |
| | | なす |
| | | むきえび |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | 赤だし汁(なめこ) | |
| | | なめこ |
| | | わかめ |
| | | みつば |
| | | 赤みそ |
| | | だしの素 |

2018/01/09(火)

| | | |
|----|-----------------|-----------|
| 朝食 | パン食 | |
| | | 練乳クリームサンド |
| | フルーツ(白桃缶・びわ缶) | |
| | | 白桃缶 |
| | | びわ缶 |
| | 牛乳 | |
| | | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 白身魚のかぶら蒸し | |
| | | なまず |
| | | 食塩 |
| | | かぶ |
| | | 卵白 |
| | | 人参 |
| | | 長芋 |
| | | 揚げなす |
| | | 春菊 |
| | | だしの素 |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | 片栗粉 |
| | 白菜と錦糸卵の和え | |
| | | はくさい |
| | | 人参 |
| | | 錦糸卵 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | みそ汁(かぼちゃ) | |
| | | かぼちゃ |
| | | きざみ揚げ |
| | | ねぎ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |
| 夕食 | おにぎり(しば漬) | |
| | | 米 |
| | | しば漬 |
| | 牛おろしうどん | |
| | | うどん |
| | | 牛かたローススライ |
| | | だしの素 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | 大根おろし |
| | | かまぼこ |
| | | みつば |
| | | 食塩 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 酒 |
| | | 本みりん |
| | 乱切ごぼうとエビボールの煮つけ | |
| | | エビボール |
| | | ごぼう |
| | | 板こんにゃく |
| | | むきえだまめ |
| | | だしの素 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | りんご寒天 | |
| | | りんごジュース |
| | | 粉寒天 |
| | | 砂糖 |
| | | ホイップクリーム |

2018/01/10(水)

| | | |
|----|----------------|--------------|
| 朝食 | パン食 | |
| | | 食パン |
| | | いちごジャム |
| | スクランブルエッグ | |
| | | 鶏卵 |
| | | 牛乳 |
| | | コンソメ |
| | | トマトケチャップ |
| | | サニーレタス |
| | 牛乳 | |
| | | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 鶏の柚子南蛮漬け | |
| | | 鶏もも肉 |
| | | 酒 |
| | | おろししょうが |
| | | 片栗粉 |
| | | 白絞油 |
| | | 穀物酢 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | ゆず |
| | | サラダ菜 |
| | | キャベツ |
| | | シーザサラダドレッシング |
| | | トマト |
| | ひじきの五目煮 | |
| | | ひじき |
| | | きざみ揚げ |
| | | 人参 |
| | | つきこんにやく |
| | | いんげん |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | みそ汁 (さつまい) | |
| | | さつまいも |
| | | みつば |
| | | みそ |
| | | だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 厚揚げとエビのピリ辛味噌炒め | |
| | | 絹厚揚げ |
| | | むきえび |
| | | 白ねぎ |
| | | しめじ |
| | | ほうれんそう |
| | | おろししょうが |
| | | みそ |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | トウバンジャン |
| | | 片栗粉 |
| | | サニーレタス |
| | もやしとカニカマの土佐和え | |
| | | 緑豆もやし |
| | | きゅうり |
| | | 人参 |
| | | かに風味かまぼこ |
| | | 系かつお |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | ごま油 |
| | 中華スープ (はるさめ) | |
| | | はるさめ |
| | | 人参 |
| | | キヌサヤ |
| | | 鳥がらスープ |
| | | コンソメ |
| | | しょうゆ |

2018/01/11(木)

| | | |
|----|------------|-----------|
| 朝食 | パン食 | |
| | | 黒糖食パン |
| | | バターブレンド |
| | かぶらのスープ煮 | |
| | | かぶ |
| | | 人参 |
| | | ベーコン |
| | | コンソメ |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | パセリ |
| | 牛乳 | |
| | | 牛乳 |
| 昼食 | ちゃんぽんめん | |
| | | 中華めん |
| | | 豚ももスライス |
| | | キャベツ |
| | | かまぼこ |
| | | 人参 |
| | | むきえび |
| | | 緑豆もやし |
| | | キヌサヤ |
| | | 白湯ラーメンスープ |
| | 餃子 | |
| | | 餃子 |
| | | しろな |
| | | ボン酢 |
| | 白菜のなめたけ和え | |
| | | はくさい |
| | | 人参 |
| | | ローズハム |
| | | なめ茸 |
| | | しょうゆ |
| | コンポート | |
| | | りんご |
| | | 砂糖 |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 八幡巻き | |
| | | 牛かたローススライ |
| | | 人参 |
| | | じゃがいも |
| | | いんげん |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | | サラダ菜 |
| | | かぼちゃ |
| | | ミックスベジタブル |
| | | 砂糖 |
| | | プチトマト |
| | 味噌炒め (エリン) | |
| | | えりんぎ |
| | | つきこんにやく |
| | | みそ |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 青のり |
| | すまし汁 (わかめ) | |
| | | わかめ |
| | | ふ |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | だしの素 |

2018/01/12(金)

| | | |
|----|------------------|----------------|
| 朝食 | ホットケーキ | |
| | | ホットケーキミックス |
| | | 鶏卵 |
| | | 牛乳 |
| | | 無塩バター |
| | | ホイップクリーム |
| | | チョコソース |
| | | オレンジ |
| | | キウイフルーツ |
| | ヨーグルト | |
| | | ヨーグルト |
| | 紅茶 | |
| | | 紅茶 |
| | | グラニュー糖 |
| 昼食 | ブリご飯 | |
| | | 米 |
| | | ぶり |
| | | 食塩 |
| | | きゅうり |
| | | 白ごま |
| | | 大葉 |
| | | 紅生姜 |
| | 肉じゃが | |
| | | じゃがいも |
| | | 牛かたローススライ |
| | | 人参 |
| | | 糸こんにやく |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | | グリーンピース |
| | だし巻き卵 | |
| | | 鶏卵 |
| | | だしの素 |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | サラダ油 |
| | | 大根おろし |
| | | しょうゆ |
| | 赤だし汁 (なす) | |
| | | なす |
| | | まきふ |
| | | みつば |
| | | 赤みそ |
| | | だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | インド風焼肉 | |
| | | 豚ももスライス |
| | | たまねぎ |
| | | 人参 |
| | | ピーマン |
| | | トマトケチャップ |
| | | カレー粉 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | しょうゆ |
| | | サラダ菜 |
| | | ふき |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | ごま油 |
| | | カリフラワー |
| | | ノンオイル青じそドレッシング |
| | ツナサラダ | |
| | | キャベツ |
| | | きゅうり |
| | | 人参 |
| | | ツナフレーク |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | マヨネーズ |
| | コンソメスープ (ほうれんそう) | |
| | | ほうれんそう |
| | | コン |
| | | コンソメ |
| | | こしょう |
| | | しょうゆ |

2018/01/13(土)

| | | |
|----|--------------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | 小松菜とウインナー のソテー | 小松菜 ポークウインナー たまねぎ サラダ油 コンソメ しょうゆ |
| | コーヒー牛乳 | コーヒー牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 鶏の白味噌マスタート 焼き | 鶏もも肉 白みそ 砂糖 粒入りマスタード 本みりん 卵黄 パセリ 緑豆もやし 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも 食塩 |
| | 五目春雨 | はるさめ かに風味かまぼこ たまねぎ 人参 いんげん ごま油 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ |
| | すまし汁 (エビボ ール) | エビボール 貝割れ大根 しょうゆ 食塩 本みりん だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 白身魚の梅かか焼き | ホキ 酒 本みりん しょうゆ 梅干し 糸かつお みつば 砂糖 しょうゆ 春菊 人参 白ごま しょうゆ 本みりん |
| | 卵とじ (白菜) | 鶏卵 はくさい 人参 かまぼこ 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| | みそ汁 (アスパラ・ 厚揚げ) | 絹厚揚げ グリーンアスパラ みそ だしの素 |

2018/01/14(日)

| | | |
|----|--------------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | チンゲンとささみの 塩だれ炒め | チンゲン菜 黄ピーマン ササミ 人参 塩だれ |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | スパニッシュオムレ | 鶏卵 牛乳 砂糖 食塩 こしょう ほうれんそう じゃがいも 人参 たまねぎ ロースハム サラダ油 トマトケチャップ フロッキー 金ゴマドレッシング トマト |
| | なすのカレー炒め | なす 豚ももスライス おろししょうが カレー粉 砂糖 しょうゆ グリーンピース |
| | オクラとセロリの スープ | オクラ セロリー 人参 コンソメ 鳥がらスープ しょうゆ |
| 夕食 | 米飯 | 兵庫米 |
| | 揚げ出し豆腐カニあ んかけ | 揚げ出し豆腐 白絞油 かぼちゃ いんげん 人参 たけのこ かに風味かまぼこ かに 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 片栗粉 |
| | 酢の物 (焼き豚) | きゅうり 人参 焼き豚 穀物酢 砂糖 しょうゆ |
| | みそ汁 (えのき) | えのき きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素 |

2018/01/15(月)

| | | |
|----|-----------------|---|
| 朝食 | パン食 | チーズハムロール |
| | フルーツ (りんご) | りんご |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | すきやき | 牛かたローススライ 焼き豆腐 はくさい 人参 ささがきごぼう 糸こんにゃく ふ 春菊 砂糖 しょうゆ |
| | アスパラの梅おかか 和え | グリーンアスパラ かに風味かまぼこ 糸かつお 梅肉 しょうゆ 砂糖 |
| | みそ汁 (だいこん) | 大根 ひらてん ねぎ みそ だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鱈のオイスターソー ス煮 | さわら 白ねぎ えのき オイスターソース 砂糖 しょうゆ だしの素 白ごま トウバンジャン さといも 揚げなす 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| | 錦和え | ほうれんそう 緑豆もやし 錦糸卵 人参 しょうゆ 本みりん |
| | すまし汁 (わかめ) | わかめ 人参 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 |

2018/01/16(火)

| | | |
|----|---------------|----------------|
| 朝食 | パン食 | |
| | | 食パン |
| | | バターブレンド |
| | オムレツのカレーソースかけ | ミートオムレツ |
| | | カレールー |
| | | ミックスベジタブル |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | ジュース | オレンジジュース |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 鮭のチリマヨポパイ焼き | 鮭 |
| | | 酒 |
| | | 本みりん |
| | | しょうゆ |
| | | ほうれんそう |
| | | 人参 |
| | | マヨネーズ |
| | | チリソース |
| | | 緑豆もやし |
| | | 人参 |
| | | 白ごま |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | 切干大根煮物 | |
| | | 切干し大根 |
| | | 人参 |
| | | きざみ揚げ |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | すまし汁(えりん) | |
| | | えりんぎ |
| | | とろろ昆布 |
| | | みつば |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 豚肉の生姜焼き | |
| | | 豚ももスライス |
| | | おろししょうが |
| | | 酒 |
| | | たまねぎ |
| | | 人参 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | サラダ菜 |
| | | キャベツ |
| | | ノンオイル青じそドレッシング |
| | | プチトマト |
| | 長芋短冊和え | |
| | | 長芋 |
| | | 穀物酢 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 膏のり |
| | みそ汁(チンゲン) | |
| | | チンゲン菜 |
| | | 巻きふ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |

2018/01/17(水)

| | | |
|----|---------------|----------|
| 朝食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 小松菜と油揚げの煮浸し | 小松菜 |
| | | きざみ揚げ |
| | | 人参 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | みそ汁(じゃがい) | |
| | | じゃがいも |
| | | たまねぎ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |
| | のり佃煮 | |
| | | のり佃煮 |
| 昼食 | ロコモコ丼 | |
| | | 米 |
| | | 合挽ミンチ |
| | | たまねぎ |
| | | 鶏卵 |
| | | パン粉 |
| | | 牛乳 |
| | | 鶏卵 |
| | | レタス |
| | | アボカド |
| | | チリソース |
| | | デミグラスソース |
| | | トマトケチャップ |
| | | トンカツソース |
| | ほうれんそうのなめたけ和え | |
| | | ほうれんそう |
| | | 人参 |
| | | かに風味かまぼこ |
| | | なめ茸 |
| | | しょうゆ |
| | 野菜スープ | |
| | | キャベツ |
| | | 人参 |
| | | コンソメ |
| | | しょうゆ |
| | | パセリ |
| | フルーツ(みかん) | |
| | | みかん |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 焼き鯖の白菜おろし | |
| | | さば |
| | | 食塩 |
| | | 大根おろし |
| | | はくさい |
| | | ボン酢 |
| | | 大葉 |
| | | しろな |
| | | 人参 |
| | | からし |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | なすといかの煮物 | |
| | | なす |
| | | いか |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | すまし汁(ゆば) | |
| | | 湯葉 |
| | | わかめ |
| | | みつば |
| | | しょうゆ |
| | | 食塩 |
| | | 本みりん |
| | | だしの素 |

2018/01/18(木)

| | | |
|----|-----------------|-----------|
| 朝食 | パン食 | |
| | | アップルデニッシュ |
| | ブロッコリーときのこのソテー | |
| | | ブロッコリー |
| | | しめじ |
| | | ツナフレーク |
| | | 赤ピーマン |
| | | オリーブ油 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | おろしにんにく |
| | | しょうゆ |
| | 飲むヨーグルト | |
| | | 飲むヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 鯖の西京チーズ焼き | |
| | | さわら |
| | | 白みそ |
| | | みそ |
| | | 砂糖 |
| | | 粉チーズ |
| | | オクラ |
| | | 無塩バター |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | さといものそぼろ煮 | |
| | | さといも |
| | | とりミンチ |
| | | サラダ油 |
| | | 人参 |
| | | 白ねぎ |
| | | だしの素 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | 片栗粉 |
| | | グリーンピース |
| | すまし汁(春菊) | |
| | | 春菊 |
| | | ハンペン |
| | | だしの素 |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 豚肉のピカタ | |
| | | 豚ロース肉 |
| | | 酒 |
| | | 本みりん |
| | | しょうゆ |
| | | 小麦粉 |
| | | 鶏卵 |
| | | サニーレタス |
| | | レッドキャベツ |
| | | 穀物酢 |
| | | 砂糖 |
| | スナッパえんどうとじゃこの炒め | |
| | | スナッパえんどう |
| | | しらす |
| | | おろしにんにく |
| | | オリーブ油 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | しょうゆ |
| | 小松菜と小柱のスー | |
| | | 小松菜 |
| | | 小柱 |
| | | 鳥がらスープ |
| | | コンソメ |
| | | しょうゆ |

2018/01/19(金)

| | | |
|----|-----------|--|
| 朝食 | パン食 | 食パン マーメレード |
| | ウインナーソーテー | キャベツ ポークウインナー たまねぎ 無塩バター 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | おにぎり(ゆかり) | 米 ゆかり |
| | けんちんうどん | うどん 豚ももスライス ささがきごぼう 人参 焼き豆腐 大根 かに風味かまぼこ ねぎ だしの素 砂糖 しょうゆ だしの素 食塩 砂糖 しょうゆ 酒 本みりん おろししょうが 片栗粉 |
| | たらもサラダ | じゃがいも きゅうり 人参 ロースハム からしめんたいこ 食塩 こしょう マヨネーズ |
| | ちくわの炒め物 | 竹輪 つきこんにやく 赤ピーマン キヌサヤ 白ごま 砂糖 しょうゆ 本みりん ごま油 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 伏見卵 | 鶏卵 厚揚げ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん 人参 みつば 水 食塩 しょうゆ だしの素 カリフラワー 人参 コーン コールスロードレッシング サラダ菜 |
| | みぞれ和え(白菜) | はくさい 人参 みつば 大根おろし ポン酢 |
| | みそ汁(もやし) | 緑豆もやし きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素 |

2018/01/20(土)

| | | |
|----|-----------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | アスパラシーチキン炒め | グリーンアスパラ ツナフレーク 赤ピーマン 砂糖 しょうゆ ごま油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 白身魚の洋風天ぷら | メルルーサ 酒 食塩 小麦粉 鶏卵 ナツメグ 白絞油 トマトピューレー 砂糖 牛乳 食塩 こしょう 片栗粉 いんげん ごま油 砂糖 しょうゆ じゃがいも 食塩 こしょう 粉チーズ |
| | きゅうりとかまぼこのわさび和え | きゅうり 人参 かまぼこ しょうゆ わさび 本みりん |
| | 中華スープ(コーン・オクラ) | コーン オクラ 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ パセリ |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鶏のそぼろ焼 | 鶏もも肉 食塩 こしょう 合挽ミンチ ほうれんそう 人参 砂糖 しょうゆ サラダ油 シュレットチーズ ホホワイトアスパラ 無塩バター 食塩 ブラックペッパー トマト |
| | ふるふき大根 | 大根 だしの素 しょうゆ みそ 砂糖 本みりん |
| | すまし汁(しめじ・ふ) | しめじ 手まりふ みつば 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん |

2018/01/21(日)

| | | |
|----|---------------------|--|
| 朝食 | パン食 | ジャーマンベーコン ポテトパン |
| | フルーツ(みかん 缶・洋ナシ缶) | みかん缶 西洋なし缶 |
| | コーヒー牛乳 | コーヒー牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 鯖の柚子味噌焼き | さば みそ 砂糖 ゆず しろな 竹輪 しょうゆ 本みりん |
| | イカの塩炒め | いか ブロッコリー 塩だれ ごま油 |
| | すまし汁(ちゃそ) | 茶そば きざみ揚げ きざみのり だしの素 食塩 しょうゆ 本みりん |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 肉団子の中華五目煮 | ミートボール ごぼう れんこん 大根 人参 マロニー キヌサヤ 鳥がらスープ シャンタン コンソメ しょうゆ |
| | 中華風酢の物 | チンゲン菜 人参 黄ピーマン かに風味かまぼこ 穀物酢 砂糖 しょうゆ ごま油 トウバンジャン |
| | コンソメスープ(玉葱・人参) | たまねぎ 人参 コンソメ しょうゆ こしょう パセリ |

2018/01/22(月)

| | | |
|----|------------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | ハムスクランブル エッグ | 鶏卵 ロースハム 牛乳 食塩 こしょう サラダ菜 トマトケチャップ |
| | ジュース | りんごジュース |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 蒸し鶏のチリ甘酢あ んかけ | 鶏もも肉 酒 おろししょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にら 砂糖 穀物酢 しょうゆ チリソース 片栗粉 カリフラワー 食塩 かぼちゃ 食塩 カレー粉 |
| | もやし炒め | 緑豆もやし グリーンアスパラ 豚ももスライス 食塩 こしょう 砂糖 しょうゆ ごま油 |
| | わかめとえりんぎの スープ | わかめ えりんぎ 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 白身魚の変わり衣フ ライ | たら 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 パセリ 粉チーズ 白絞油 トマトケチャップ トンカツソース キャベツ コールスロッドレ ッシング トマト |
| | まさご和え(白菜) | はくさい からしめんたいこ しょうゆ 本みりん |
| | すまし汁(小松菜) | 小松菜 ふ しょうゆ 本みりん 食塩 だしの素 |

2018/01/23(火)

| | | |
|----|---------------------|--|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | チンゲン菜とウイン ナーのソテー | チンゲン菜 ポークウインナー たまねぎ サラダ油 鳥がらスープ しょうゆ |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | おにぎり(しば漬) | 米 しば漬 |
| | ハイカラきのこそば | そば なめ茸 かまぼこ 天かす ほうれんそう ねぎ 食塩 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん 酒 |
| | 豆腐の柚子甘味噌か | 絹ごし豆腐 プロッコリー みそ 砂糖 本みりん ゆず |
| | 和風サラダ(大根・ ツナ) | 大根 人参 かいわれだいこん ツナフレーク 糸かつお 食塩 こしょう マヨネーズ しょうゆ |
| 夕食 | あんかけカニチャー ハン | 米 たまねぎ ピーマン 人参 鶏卵 ごま油 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ かに 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ 片栗粉 紅生姜 |
| | 小籠包 | 小籠包 サラダ菜 プチトマト |
| | フルーツ(りんご・ オレンジ) | りんご オレンジ |
| | さつま芋スープ | さつまいも たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 パセリ |

2018/01/24(水)

| | | |
|----|---------------------|---|
| 朝食 | パン食 | クリームパン アスパラとベーコン のソテー グリーンアスパラ ベーコン 黄ピーマン 食塩 こしょう サラダ油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | ポパイオムレツ | 鶏卵 じゃがいも ほうれんそう ロースハム サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース いんげん 人参 食塩 こしょう おろしにんにく オリーブ油 |
| | そぼろいため | なす 合挽ミンチ グリーンピース 砂糖 しょうゆ おろししょうが サラダ油 |
| | みそ汁(しめじ・き ぬさや) | しめじ キヌサヤ みそ だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 白身魚のハニーマス タードかば焼 | なます 小麦粉 はちみつ 粒入りマスタード しょうゆ はくさい 人参 しょうゆ 本みりん |
| | 酢の物 | きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 穀物酢 砂糖 しょうゆ |
| | すまし汁(そうめ) | そうめん きざみ揚げ みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 |

2018/01/25(木)

| | | |
|----|-----------|--|
| 朝食 | 米飯 | 米 |
| | しろなとふの煮浸し | しろな ふ 人参 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| | みそ汁(厚揚げ) | 絹厚揚げ 人参 みそ だしの素 |
| | ふりかけ | のりたまふりかけ |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 鯖のみぞれ煮 | さば 大根おろし だしの素 砂糖 しょうゆ 酒 本みりん 一口がんと さといも 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| | 卵の花 | おから むきえび 人参 いんげん 砂糖 しょうゆ |
| | すまし汁(あさり) | あさり 手まりふ みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| 夕食 | おにぎり(なめし) | 米 菜めしの素 |
| | ペア焼き | 豚バラスライス いか キャベツ ねぎ 長いもとろろ 天かす 粉かつお 小麦粉 鶏卵 牛乳 サラダ油 トンカツソース 本みりん 青のり 紅生姜 中華めん 豚ももスライス むきえび たまねぎ キャベツ 人参 食塩 こしょう ウスターソース |
| | フルーツポンチ | パイナップル 白桃缶 みかん缶 キウイフルーツ |
| | みそ汁(えのき) | えのき 春菊 みそ だしの素 |

2018/01/26(金)

| | | |
|----|-------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン いちごジャム |
| | チンゲン菜と卵の炒め物 | チンゲン菜 たまねぎ 鶏卵 サラダ油 食塩 こしょう しょうゆ |
| | コーヒー牛乳 | コーヒー牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 豚肉の野菜巻きフライ | 豚ももスライス 人参 のぎわな漬 小麦粉 鶏卵 パン粉 白絞油 ウスターソース サラダ菜 キャベツ ノンオイル青じそドレッシング トマト |
| | 柚子風味煮(かぶ) | かぶ ゆず 生ふ 砂糖 しょうゆ |
| | みそ汁(はくさい) | はくさい 人参 ねぎ みそ だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 兵庫米 |
| | 鮭のピリ辛バター焼 | 鮭 酒 本みりん しょうゆ コチュジャン 無塩バター 小松菜 かまぼこ わさび しょうゆ 本みりん |
| | いり豆腐(えび) | 木綿豆腐 むきえび たまねぎ 人参 いんげん サラダ油 砂糖 しょうゆ だしの素 |
| | すまし汁(オクラ) | オクラ とろろ昆布 みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 |

2018/01/27(土)

| | | |
|----|-------------|---|
| 朝食 | パン食 | 焼きカレーパン キャベツとウインナーのスープ煮 たまねぎ ポークウインナー グリーンピース サラダ油 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ ジュース |
| 昼食 | 小柱の炊き込みご飯 | りんごジュース 米 小柱 ささがきごぼう たけのこ 人参 きざみ揚げ むきえだまめ きざみのり だしの素 食塩 しょうゆ 酒 |
| | 鱈の塩焼き | あじ 食塩 はじかみ 大根おろし しょうゆ |
| | ハムエッグ甘酢あんかけ | 鶏卵 ロースハム サラダ油 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 砂糖 穀物酢 しょうゆ 片栗粉 |
| | みそ汁(じゃがい) | じゃがいも グリーンアスパラ みそ だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 煮込みハンバーグ | 合挽ミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 鶏卵 コンソメ トマトケチャップ 砂糖 しょうゆ ブロッコリー 食塩 ホワイトアスパラ 食塩 こしょう オリーブ油 |
| | レモンしょうゆ和え | はくさい 人参 みつば レモン しょうゆ 本みりん |
| | セロリのスープ | セロリー 人参 コンソメ しょうゆ パセリ |

2018/01/28(日)

| | | |
|----|-----------------|---|
| 朝食 | ホットケーキ | ホットケーキミック 鶏卵 牛乳 無塩バター ホイップクリーム メープルシロップ びわ缶 白桃缶 ラズベリー |
| | ヨーグルト | ヨーグルト |
| | 紅茶 | 紅茶 グラニュー糖 |
| 昼食 | 米飯 | 米 鶏の明太マヨネーズ 焼き 鶏もも肉 酒 本みりん しょうゆ 小麦粉 マヨネーズ からしめんたいこ パセリ 緑豆もやし ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 なす 無塩バター 食塩 こしょう カレー粉 |
| | 里芋とかまぼこの煮 つけ | さといも かまぼこ いんげん 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん |
| | すまし汁(湯葉・生 ふ) | 生ふ 湯葉 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| 夕食 | 中華風あんかけそば | 中華めん ごま油 豚バラスライス むきえび チンゲン菜 はくさい 人参 たまねぎ かに風味かまぼこ キヌサヤ うずら卵 ごま油 ジャンタン コンソメ しょうゆ 片栗粉 |
| | いか焼売 | いか焼売 しろな ポン酢 |
| | 杏仁豆腐 | 杏仁豆腐 マンゴー缶 |
| | 中華きのこスープ | まいたけ しいたけ コーン 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ |

2018/01/29(月)

| | | |
|----|---------------------|--|
| 朝食 | パン食 | 食パン りんごジャム |
| | オムレツのミート ソースかけ | ミートオムレツ ミートソース 粉チーズ |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 白身魚の南部焼き ホキ 酒 本みりん しょうゆ 黒ごま チンゲン菜 かに風味かまぼこ しょうゆ 本みりん わさび |
| | そばろあんかけ | かぼちゃ とりミンチ 砂糖 しょうゆ だしの素 片栗粉 グリーンピース |
| | みそ汁(たけのこ) | たけのこ ベーコン みそ だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 豚肉のアップルソー スかけ 豚ロース肉 食塩 こしょう りんご 砂糖 レモン 片栗粉 グリーンアスパラ 赤ピーマン 食塩 こしょう カレー粉 オリーブ油 プチトマト |
| | 胡麻和え(胡瓜) | きゅうり 人参 竹輪 白ごま しょうゆ 本みりん |
| | コンソメスープ(ほ うれんそう) | ほうれんそう 人参 コンソメ こしょう しょうゆ |

2018/01/30(火)

| | | |
|----|------------------|--|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | きのこウインナー のソテー | きのこミックス ポークウインナー 食塩 こしょう しょうゆ |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 | 米 鶏のから揚げ野菜 ソースかけ 鶏もも肉 酒 おろししょうが 本みりん 鶏卵 片栗粉 白絞油 のざわな漬 おろししょうが 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉 キャベツ ノンオイル和風ド レッシング 人参 砂糖 無塩バター |
| | 柚子香和え | はくさい 人参 みつば ゆず しょうゆ 本みりん |
| | もやしスープ | 緑豆もやし ねぎ 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ |
| 夕食 | 米飯 | 米 鮭の味噌ホイル焼き 鮭 食塩 しろな 揚げなす しめじ 人参 無塩バター みそ 砂糖 本みりん |
| | 大根と厚揚げの煮物 | 大根 絹厚揚げ 砂糖 しょうゆ だしの素 グリーンピース |
| | かき玉汁 | 鶏卵 ふ みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 片栗粉 |

2018/01/31(水)

| | | |
|----|---------------|-----------|
| 朝食 | パン食 | |
| | | ホワイミルク |
| | フルーツ (りんご) | |
| | | りんご |
| | 牛乳 | |
| | | 牛乳 |
| 昼食 | カレーうどん | |
| | | うどん |
| | | 牛かたローススライ |
| | | たまねぎ |
| | | きざみ揚げ |
| | | しめじ |
| | | だしの素 |
| | | しょうゆ |
| | | 白ねぎ |
| | | カレールウ |
| | | カレー粉 |
| | | だしの素 |
| | | 食塩 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | 酒 |
| | 白菜とシーチキンの煮物 | |
| | | はくさい |
| | | ツナフレーク |
| | | 人参 |
| | | キノサヤ |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| | ブロッコリーのサラ | |
| | | ブロッコリー |
| | | 人参 |
| | | 鶏卵 |
| | | 食塩 |
| | | ブラックペッパー |
| | | マヨネーズ |
| | | 粒入りマスタード |
| | ゼリー | |
| | | オレンジゼリー |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | ロールポーク | |
| | | 豚ももスライス |
| | | 人参 |
| | | じゃがいも |
| | | いんげん |
| | | コンソメ |
| | | トマトケチャップ |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | サラダ菜 |
| | | カリフラワー |
| | | 穀物酢 |
| | | 砂糖 |
| | | トマト |
| | ピリ辛炒め (チンゲン菜) | |
| | | チンゲン菜 |
| | | むきえび |
| | | 人参 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | ごま油 |
| | | トウバンジャン |
| | みそ汁 (なす) | |
| | | なす |
| | | きざみ揚げ |
| | | ねぎ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |