

神戸イリス献立表2018/04/1(日)~2018/04/30(月)

2018/04/01(日)

| 朝食 | パン食 | |
|----|-------------|--|
| | ミルキーショコラ | |
| | 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 | |
| | 白身魚の明太ポテト焼き | |
| | ホキ | |
| | 食塩 | |
| | じゃがいも | |
| | からしめんたいこ | |
| | 食塩 | |
| | こしょう | |
| | マヨネーズ | |
| | 青のり | |
| | 春菊 | |
| | 白ごま | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | ミートソーススパゲティ | |
| | スパゲティ | |
| | 無塩バター | |
| | ミートソース | |
| | 粉チーズ | |
| | きのこスープ | |
| | えのき | |
| | しいたけ | |
| | コンソメ | |
| | しょうゆ | |
| | パセリ | |
| 夕食 | 米飯 | |
| | 米 | |
| | 豚肉の五目煮 | |
| | 豚ももスライス肉 | |
| | 人参 | |
| | 糸こんにゃく | |
| | はくさい | |
| | キヌサヤ | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | だしの素 | |
| | 土佐和え(胡瓜) | |
| | きゅうり | |
| | 人参 | |
| | 緑豆もやし | |
| | 糸かつお | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | みそ汁(だいこん) | |
| | 大根 | |
| | きざみ揚げ | |
| | ねぎ | |
| | みそ | |
| | だしの素 | |

2018/04/02(月)

| 朝食 | 米飯 | |
|----|--------------|--|
| | 米 | |
| | 里芋とカニカマの煮つけ | |
| | さといも | |
| | かに風味かまぼこ | |
| | いんげん | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | だしの素 | |
| | 本みりん | |
| | みそ汁(たまねぎ) | |
| | たまねぎ | |
| | わかめ | |
| | みそ | |
| | だしの素 | |
| | ふりかけ | |
| | のりたまふりかけ | |
| 昼食 | 米飯 | |
| | 米 | |
| | チキンソテー | |
| | 鶏もも肉 | |
| | たまねぎ | |
| | 人参 | |
| | グリーンアスパラ | |
| | トマトケチャップ | |
| | 砂糖 | |
| | コンソメ | |
| | しょうゆ | |
| | サラダ菜 | |
| | チンゲン菜 | |
| | 人参 | |
| | 無塩バター | |
| | 食塩 | |
| | こしょう | |
| | カリフラワー | |
| | シーザサラダドレッシング | |
| | 錦和え | |
| | ほうれんそう | |
| | はくさい | |
| | 錦糸卵 | |
| | 人参 | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | みそ汁(豆腐) | |
| | 豆腐 | |
| | ひらてん | |
| | ねぎ | |
| | みそ | |
| | だしの素 | |
| 夕食 | たけのご飯 | |
| | 米 | |
| | たけのこ | |
| | 人参 | |
| | きざみ揚げ | |
| | 食塩 | |
| | しょうゆ | |
| | だしの素 | |
| | 木の芽 | |
| | 鱈の塩焼き三色おろしがけ | |
| | あじ | |
| | 食塩 | |
| | 大根おろし | |
| | ミックスベジタブル | |
| | ボン酢 | |
| | 小松菜 | |
| | 人参 | |
| | からし | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | シュウマイフライ | |
| | シュウマイ | |
| | 小麦粉 | |
| | 鶏卵 | |
| | パン粉 | |
| | 白絞油 | |
| | トンカツソース | |
| | サニーレタス | |
| | すまし汁(ちゃそば) | |
| | 茶そば | |
| | まきふ | |
| | みつば | |
| | だしの素 | |
| | 食塩 | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |

2018/04/03(火)

| 朝食 | パン食 | |
|----|---------------|--|
| | 食パン | |
| | バターブレンド | |
| | しろ菜とウインナーのソテー | |
| | しろ菜 | |
| | 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 | |
| | ジュース | |
| | オレンジジュース | |
| 昼食 | おにぎり(しば漬) | |
| | 米 | |
| | しば漬 | |
| | 他人うどん | |
| | うどん | |
| | 牛かたローススライス | |
| | たまねぎ | |
| | みつば | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | だしの素 | |
| | 本みりん | |
| | 鶏卵 | |
| | 食塩 | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | だしの素 | |
| | 酒 | |
| | 本みりん | |
| | ブロッコリーのサラ | |
| | ブロッコリー | |
| | 人参 | |
| | コーン | |
| | ロースハム | |
| | 食塩 | |
| | ブラックペッパー | |
| | マヨネーズ | |
| | 粒入りマスタード | |
| | なすとピーマンの味噌炒め | |
| | なす | |
| | とりミンチ | |
| | ピーマン | |
| | 赤ピーマン | |
| | 黄ピーマン | |
| | 砂糖 | |
| | みそ | |
| | しょうゆ | |
| | サラダ油 | |
| 夕食 | 米飯 | |
| | 米 | |
| | 鯖のオイスターソース煮 | |
| | さば | |
| | 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 | |
| | ひらてん | |
| | ふき | |
| | 生ふ | |
| | だしの素 | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | 酢の物(エビ) | |
| | きゅうり | |
| | 人参 | |
| | むきえび | |
| | 穀物酢 | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | 中華スープ(白菜) | |
| | はくさい | |
| | 人参 | |
| | 鳥がらスープ | |
| | コンソメ | |
| | しょうゆ | |

2018/04/04(水)

| 朝食 | パン食 | |
|----|------------|----------|
| | フルーツ (バナナ) | 焼きカレーパン |
| | 牛乳 | バナナ |
| 昼食 | 米飯 | 牛乳 |
| | 白身魚のチーズピカタ | 米 |
| | | たら |
| | | 酒 |
| | | 本みりん |
| | | しょうゆ |
| | | 小麦粉 |
| | | 粉チーズ |
| | | 鶏卵 |
| | | いんげん |
| | | 人参 |
| | | 糸かつお |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | 五目春雨 (ミンチ) | |
| | | はるさめ |
| | | 合挽ミンチ |
| | | たまねぎ |
| | | 赤ピーマン |
| | | キヌサヤ |
| | | ごま油 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | ほうれん草のスープ | |
| | | ほうれん草 |
| | | たまねぎ |
| | | じゃがいも |
| | | 牛乳 |
| | | 食塩 |
| | | コンソメ |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 豚肉の辛し炒め | |
| | | 豚ももスライス肉 |
| | | グリーンアスパラ |
| | | 人参 |
| | | 緑豆もやし |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | からし |
| | | チンゲン菜 |
| | | 人参 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | オリーブ油 |
| | | プチトマト |
| | 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 |
| | みそ汁 (なす) | |
| | | なす |
| | | きざみ揚げ |
| | | ねぎ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |

2018/04/05(木)

| 朝食 | パン食 | |
|----|------------|---------------|
| | | 食パン |
| | | マーマレード |
| | きのこソテー | |
| | | きのこミックス |
| | | ペーコン |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | しょうゆ |
| | | バターブレンド |
| | 牛乳 | |
| | | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | ささみの梅しそ天ぷら | |
| | | ササミ |
| | | 梅肉 |
| | | 砂糖 |
| | | 大葉 |
| | | 小麦粉 |
| | | 鶏卵 |
| | | 白絞油 |
| | | しょうゆ |
| | | はくさい |
| | | 人参 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | かぼちゃ |
| | | ミックスベジタブル |
| | | 砂糖 |
| | エビともやしのサラダ | |
| | | むきえび |
| | | 緑豆もやし |
| | | きゅうり |
| | | 人参 |
| | | ノンオイル和風ドレッシング |
| | すまし汁 (えのき) | |
| | | えのき |
| | | みつば |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 鮭のホイル焼き | |
| | | 鮭 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | 揚げなす |
| | | しめじ |
| | | 春菊 |
| | | 人参 |
| | | 無塩バター |
| | | レモン |
| | | しょうゆ |
| | 長いもの明太和え | |
| | | 長芋 |
| | | からしめんたいこ |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | きざみのり |
| | みそ汁 (ふ) | |
| | | まきふ |
| | | グリーンアスパラ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |

2018/04/06(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 |
| | | 洋なし缶 |
| | 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 |
| | 鱈の金山時味噌焼き | |
| | | さわら |
| | | 食塩 |
| | | 人参 |
| | | ささがきごぼう |
| | | れんこん |
| | | みつば |
| | | 金山時みそ |
| | | 砂糖 |
| | | しろな |
| | | 人参 |
| | | 白ごま |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | おろし和え(厚揚げ) | |
| | | 厚揚げ |
| | | 大根おろし |
| | | きゅうり |
| | | ポン酢 |
| | かき玉汁 | |
| | | 鶏卵 |
| | | かいわれだいこん |
| | | 食塩 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | だしの素 |
| | | 片栗粉 |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 鶏のピリ辛チーズ焼き | |
| | | 鶏もも肉 |
| | | 酒 |
| | | 本みりん |
| | | しょうゆ |
| | | トウバンジャン |
| | | 粉チーズ |
| | | オクラ |
| | | オリーブ油 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | 人参 |
| | | 無塩バター |
| | | 砂糖 |
| | もやし炒め | |
| | | 緑豆もやし |
| | | 人参 |
| | | にら |
| | | 豚ももスライス肉 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | ごま油 |
| | みそ汁 (さつまいも) | |
| | | さつまいも |
| | | きざみ揚げ |
| | | キヌサヤ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |

2018/04/07(土)

| 朝食 | パン食 | |
|----|------------------|---|
| | | あらびきウインナー デニッシュ |
| | カリフラワーのコン ソメ煮 | カリフラワー グリーンアスパラ 人参 コンソメ こしょう しょうゆ |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト |
| 昼食 | カレーライス | |
| | | 米 牛かたローススライス たまねぎ 人参 じゃがいも おろししょうが サラダ油 カレールウ カレー粉 りんご 福神漬 |
| | 和風サラダ(大根・ ハム) | 大根 人参 かいわれだいこん ロースハム 糸かつお 食塩 こしょう ノンオイル和風ド レッシング |
| | フルーツ(いちご) | いちご コンデンスミルク |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 小柱の蒸し卵 | 鶏卵 小柱 人参 たけのこ みつば だしの素 水 食塩 しょうゆ わらび きざみ揚げ しょうゆ 本みりん えびしゅうまい |
| | 酢みそ和え | きゅうり わかめ 竹輪 砂糖 みそ 穀物酢 |
| | すまし汁(ゆば) | ゆば 生ふ キヌサヤ しょうゆ 食塩 本みりん だしの素 |

2018/04/08(日)

| 朝食 | パン食 | |
|----|--------------------|---|
| | | 食パン バターブレンド |
| | チンゲン菜とハムの 炒め物 | チンゲン菜 たまねぎ ロースハム サラダ油 鳥がらスープ しょうゆ |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | チキンのり巻き | 焼きのり とりミンチ たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ブロッコリー ベーコン コールスロードレッ シング トマト |
| | ピーナッツ和え(ア スパラ) | グリーンアスパラ 人参 かに風味かまぼこ ピーナッツ和えの素 しょうゆ |
| | 中華スープ(はるさ め、人参) | はるさめ 人参 かいわれだいこん 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ |
| 夕食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | ホキのオーロラタマ 焼き | ホキ 酒 本みりん しょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ トマトケチャップ ほうれんそう 人参 白ごま しょうゆ 本みりん |
| | 五目煮(白菜) | はくさい 人参 つきこんにやく 赤かまぼこ キヌサヤ 砂糖 しょうゆ だしの素 本みりん |
| | みそ汁(かぼちゃ) | かぼちゃ まきふ ねぎ みそ だしの素 |

2018/04/09(月)

| 朝食 | パン食 | |
|----|-------------------|---|
| | | 食パン バターブレンド |
| | 小松菜とベーコンの ソテー | 小松菜 ベーコン たまねぎ サラダ油 鳥がらスープ しょうゆ |
| | コーヒー牛乳 | コーヒー牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | |
| | | 米 |
| | 白身魚のそぼろ焼 | なまず 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 シュレッドチーズ 緑豆もやし 人参 しょうゆ 本みりん |
| | チンゲン菜の中華炒め | チンゲン菜 赤ピーマン 人参 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ ごま油 |
| | 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 | なめしご飯 | |
| | | 米 菜めしの素 |
| | ハイカラ肉そば | そば 牛かたローススライス たまねぎ 砂糖 しょうゆ かまぼこ 天かす ねぎ だしの素 食塩 砂糖 しょうゆ 酒 本みりん |
| | 豆腐の甘味噌かけ | 絹ごし豆腐 ブロッコリー みそ 砂糖 本みりん |
| | カルピス寒天 | カルピス 粉寒天 砂糖(上白糖) ミントの葉 |

2018/04/10(火)

| 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(ながいも) | |
| | 長芋 | |
| | きざみ揚げ | |
| | みそ | |
| | だしの素 | |
| | のり佃煮 | |
| | のり佃煮 | |
| 昼食 | パン食 | |
| | メロンパン | |
| | カレー風味グラタン | |
| | マカロニ | |
| | 鶏もも肉 | |
| | たまねぎ | |
| | むきえび | |
| | 人参 | |
| | マッシュルーム缶 | |
| | 食塩 | |
| | こしょう | |
| | カレー粉 | |
| | サラダ油 | |
| | ブロッコリー | |
| | 小麦粉 | |
| | 無塩バター | |
| | 牛乳 | |
| | 食塩 | |
| | コンソメ | |
| | パン粉 | |
| | 粉チーズ | |
| | いかのサラダ | |
| | いか | |
| | 大根 | |
| | きゅうり | |
| | トマト | |
| | ノンオイル青じそドレッシング | |
| | ジュース | |
| | りんごジュース | |
| 夕食 | 米飯 | |
| | 米 | |
| | 鱈の照焼き | |
| | さわら | |
| | 酒 | |
| | 本みりん | |
| | しょうゆ | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | 片栗粉 | |
| | 小松菜 | |
| | 人参 | |
| | からし | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | ひじきの五目煮 | |
| | ひじき | |
| | かまぼこ | |
| | 人参 | |
| | つきこんにゃく | |
| | いんげん | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | だしの素 | |
| | 本みりん | |
| | すまし汁(えりんぎ・人参) | |
| | えりんぎ | |
| | 人参 | |
| | みつば | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | 食塩 | |
| | だしの素 | |

2018/04/11(水)

| 朝食 | パン食 | |
|----|--------------|--|
| | 食パン | |
| | いちごジャム | |
| | 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 | |
| | 牛乳 | |
| | 牛乳 | |
| 昼食 | 小お花見弁当♪ | |
| | 桜おこわ風 | |
| | 米 | |
| | もち米 | |
| | 梅干し | |
| | むきえび | |
| | 人参 | |
| | キヌサヤ | |
| | 桜の花 | |
| | 鶏のからあげ | |
| | 鶏もも肉 | |
| | 酒 | |
| | 本みりん | |
| | しょうゆ | |
| | おろししょうが | |
| | おろしにんにく | |
| | 鶏卵 | |
| | 片栗粉 | |
| | 白絞油 | |
| | 豚すき焼き風煮 | |
| | はくさい | |
| | 豚ももスライス肉 | |
| | 糸こんにゃく | |
| | 人参 | |
| | 春菊 | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | だしの素 | |
| | だし巻き卵 | |
| | 鶏卵 | |
| | だしの素 | |
| | 本みりん | |
| | 食塩 | |
| | しょうゆ | |
| | サラダ油 | |
| | いか焼売 | |
| | 菜の花 | |
| | 白ごま | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | すまし汁(そうめん) | |
| | そうめん | |
| | 人参 | |
| | みつば | |
| | だしの素 | |
| | 食塩 | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| 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 | |
| | ふき | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | サラダ油 | |
| | トマト | |
| | みぞれ和え(チンゲン菜) | |
| | チンゲン菜 | |
| | 人参 | |
| | かまぼこ | |
| | 大根おろし | |
| | ポン酢 | |
| | わかめとまいたけのスープ | |
| | わかめ | |
| | まいたけ | |
| | 鳥がらスープ | |
| | コンソメ | |
| | しょうゆ | |

2018/04/12(木)

| 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 | |
| | ブロッコリー | |
| | 食塩 | |
| | サラダ菜 | |
| | ジュース | |
| | りんごジュース | |
| 昼食 | 米飯 | |
| | 米 | |
| | 白身魚のけんちん焼き | |
| | クロメバル | |
| | 食塩 | |
| | 木綿豆腐 | |
| | 合挽ミンチ | |
| | 人参 | |
| | たまねぎ | |
| | グリーンピース | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | 片栗粉 | |
| | しろな | |
| | しょうゆ | |
| | 本みりん | |
| | ちくわの炒め物 | |
| | 竹輪 | |
| | つきこんにゃく | |
| | 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 | |
| | みそ汁(さといも) | |
| | さといも | |
| | まきふ | |
| | ねぎ | |
| | みそ | |
| | だしの素 | |
| 夕食 | 米飯 | |
| | 米 | |
| | 豚の中華風つけ焼き | |
| | 豚ロース肉 | |
| | 酒 | |
| | 本みりん | |
| | しょうゆ | |
| | トウバンジャン | |
| | カリフラワー | |
| | 金ゴマドレッシング | |
| | かぼちゃ | |
| | 食塩 | |
| | 焼ナスのカニカマあんかけ | |
| | 焼なす | |
| | かに風味かまぼこ | |
| | みつば | |
| | 砂糖 | |
| | しょうゆ | |
| | ごま油 | |
| | 片栗粉 | |
| | すまし汁(だいこん) | |
| | 大根 | |
| | 人参 | |
| | かいわれだいこん | |
| | しょうゆ | |
| | 食塩 | |
| | 本みりん | |
| | だしの素 | |

2018/04/13(金)

| | | |
|----|-------------|---|
| 朝食 | パン食 | カスタードデニツ |
| | 野菜ソテー | 小松菜 えりんぎ 赤ピーマン ツナフレーク 無塩バター 食塩 こしょう しょうゆ |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ちゃんぽんめん | 中華めん 豚ももスライス肉 キャベツ かまぼこ 人参 むきえび 緑豆もやし キヌサヤ ラーメンスープ(白湯) |
| | 小籠包 | 小籠包 サラダ菜 |
| | 大根とイカの中華煮 | 大根 いか 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ むきえだまめ |
| | ゼリー | 白桃ゼリー |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鮭の明太マヨ菜焼き | 鮭 酒 本みりん しょうゆ からしめんたいこ のざわな漬 マヨネーズ はくさい 白ごま しょうゆ 本みりん |
| | アスパラと卵の土佐和え | グリーンアスパラ 鶏卵 かに風味かまぼこ 糸かつお しょうゆ 本みりん |
| | みそ汁(たまねぎ) | たまねぎ 人参 みそ だしの素 |

2018/04/14(土)

| | | |
|----|-----------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | ブロッコリーの炒めもの | ブロッコリー 人参 ササミ 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ サラダ油 |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 白身魚の味噌マスタートード焼き | なまず 白みそ みそ 砂糖 酒 本みりん 粒入りマスタード ホワイトアスパラ ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 |
| | じゃがいもの金平 | じゃがいも 人参 豚ももスライス肉 砂糖 しょうゆ ごま油 七味唐辛子 |
| | 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 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | カレーチータマカツ | とりミンチ たまねぎ ミックスベジタブル 鶏卵 シュレッドチーズ カレー粉 鶏卵 牛乳 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 プチトマト |
| | 酢の物(わかめ) | きゅうり わかめ 人参 砂糖 穀物酢 しょうゆ |
| | 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 |

2018/04/15(日)

| | | |
|----|-------------|--|
| 朝食 | パン食 | 黒糖食パン バターブレンド |
| | 小松菜のウインナー炒め | 小松菜 人参 ポークウインナー 食塩 こしょう しょうゆ サラダ油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 八宝菜 | 豚バラスライス肉 むきえび いか たまねぎ はくさい 人参 しいたけ かまぼこ キヌサヤ しょうゆ 鳥がらスープ コンソメ 片栗粉 ごま油 |
| | 手作り卵豆腐 | 鶏卵 だしの素 食塩 しょうゆ みつば |
| | トマトの華風スープ | トマト たまねぎ シャンタン しょうゆ パセリ |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鶏の柚子こしょう焼 | 鶏もも肉 酒 本みりん しょうゆ 柚子胡椒 いんげん 糸かつお しょうゆ 本みりん さつまいも 食塩 |
| | コールスローサラダ | キャベツ きゅうり 人参 ツナフレーク 食塩 こしょう コールスロードレッシング |
| | 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 |

2018/04/16(月)

| | | |
|----|---------------|--|
| 朝食 | パン食 | コーンデニッシュ |
| | 大根のスープ煮 | 大根 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 | 米飯 | 米 |
| | キムチーズトンカツ | 豚ももスライス肉 スライスチーズ はくさいキムチ 小麦粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トマトケチャップ トンカツソース サラダ菜 キャベツ ノンオイル和風ドレッシング トマト |
| | 土佐和え(胡瓜・かにかま) | きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 糸かつお しょうゆ 本みりん |
| | すまし汁(人参・小松菜) | 人参 小松菜 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 白身魚の野菜あんかけ | 赤魚 食塩 たまねぎ 人参 みつば えのき 砂糖 しょうゆ だしの素 片栗粉 |
| | なすとエビの炒め物 | ブロッコリー なす むきえび おろししょうが 砂糖 しょうゆ サラダ油 |
| | セロリのスープ | グリーンピース セロリー 人参 コンソメ しょうゆ パセリ |

2018/04/17(火)

| | | |
|----|---------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | 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 |
| | 鰹のみぞれ煮 | あじ 大根おろし だしの素 砂糖 しょうゆ 酒 本みりん 一口がんも 長芋 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| | 卵の花(えび) | おから むきえび 人参 ほうれんそう 砂糖 しょうゆ |
| | すまし汁(ちゃそば) | 茶そば きざみ揚げ みつば だしの素 食塩 しょうゆ 本みりん |
| 夕食 | 春色寿司 | 米 鮭 刻みたくあん のざわな漬 穀物酢 砂糖 食塩 錦糸卵 きざみのり キヌサヤ |
| | 甘辛いため(牛肉) | いんげん 牛かたローススライ 糸こんにゃく トウバンジャン 砂糖 しょうゆ サラダ油 |
| | かぼちゃのツナ煮 | かぼちゃ たまねぎ ツナフレーク 砂糖 しょうゆ だしの素 |
| | 赤だし汁(厚揚げ) | 絹厚揚げ わかめ ねぎ 赤みそ だしの素 |

2018/04/18(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(かぼちゃ・ 枝豆) | むきえだまめ かぼちゃ みそ だしの素 |
| | ふりかけ | のりたまふりかけ |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | とんとオムレツ | 鶏卵 じゃがいも 豚ももスライス肉 人参 キャベツ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース カリフラワー コースハム コールスロードレッシング |
| | 酢の物 | はるさめ きゅうり ササミ 人参 しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 |
| | みそ汁(たけのこ) | たけのこ 春菊 みそ だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 白身魚の和風香り焼き | ホキ 酒 本みりん しょうゆ 糸かつお きざみのり 無塩バター ふき 人参 からし しょうゆ 本みりん |
| | 大根サラダ | 大根 人参 ベーコン かいわれだいこん 食塩 こしょう マヨネーズ しょうゆ |
| | すまし汁(オクラ) | オクラ まきふ みつば 食塩 しょうゆ 本みりん だしの素 |

2018/04/19(木)

| | | |
|----|---------------|--|
| 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 メープルシロップ 黄桃缶 キウイフルーツ 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 | おにぎり(ゆかり) | 米 ゆかり |
| | とろろ山菜うどん | うどん 長いもとろろ かまぼこ 山菜ミックス ねぎ 食塩 砂糖 しょうゆ |
| | | 酒 本みりん だしの素 |
| | ベーコンエッグ甘酢あんかけ | 鶏卵 ベーコン 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 |
| | 旨煮 | 豚ももスライス肉 大根 ごぼう 人参 れんこん 板こんにゃく しいたけ 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 キヌサヤ |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鶏のピザ風焼き | 鶏もも肉 食塩 こしょう トマトケチャップ スライスチーズ ピーマン 緑豆もやし コーン 食塩 こしょう おろしにんにく オリーブ油 プチトマト |
| | イカフライ | イカリングフライ 白絞油 サラダ菜 トンカツソース |
| | 豆腐スープ | 豆腐 人参 かいわれだいこん コンソメ(乾燥) しょうゆ(淡口) |

2018/04/20(金)

| | | |
|----|-----------------|--|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | キャベツとウインナーのスープ煮 | キャベツ たまねぎ ポークウインナー 人参 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ パセリ |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト |
| 昼食 | アサリの炊き込みご飯 | 米 あさりむき身 砂糖 しょうゆ おろししょうが きざみ揚げ 人参 食塩 しょうゆ だしの素 木の芽 |
| | 鮭の塩焼き | 鮭 食塩 大根おろし しょうゆ |
| | さつまいも甘辛ソ | さつまいも 人参 豚ももスライス肉 砂糖 しょうゆ 無塩バター 七味唐辛子 |
| | 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 |
| | スコッチエッグ | 合挽ミンチ たまねぎ 鶏卵 パン粉 牛乳 食塩 こしょう ナツメグ 鶏卵 トマトケチャップ トンカツソース いんげん 食塩 こしょう オリーブ油 かぼちゃ 食塩 カレー粉 |
| | レモンしょうゆ和え | はくさい 人参 かいわれだいこん レモン しょうゆ 本みりん |
| | ワカメスープ | わかめ 人参 鳥がらスープ コンソメ しょうゆ |

2018/04/21(土)

| | | |
|----|---------------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン りんごジャム |
| | チンゲン菜とハム コーンのソテー | チンゲン菜 ロースハム 人参 コーン 食塩 こしょう しょうゆ サラダ油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 豚肉のトマトクリーム煮 | 豚ももスライス肉 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 ホワイトアスパラ 食塩 黒こしょう 無塩バター |
| | たらこスパゲティ | スパゲティ たまねぎ からしめんたいこ 無塩バター しょうゆ きざみのり |
| | コンソメスープ(えりんぎ) | えりんぎ 人参 コンソメ しょうゆ こしょう パセリ |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鯖の梅照焼き | さば 酒 本みりん しょうゆ 砂糖 しょうゆ 梅干し 本みりん 片栗粉 菜の花 人参 白ごま しょうゆ 本みりん |
| | オクラと長いものなめたけ和え | オクラ 長芋 なめ茸 しょうゆ |
| | みそ汁(もやし) | 緑豆もやし きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素 |

2018/04/22(日)

| | | |
|----|-----------------|--|
| 朝食 | パン食 | ホワイトミルクパン |
| | フルーツ(りんご・オレンジ) | りんご オレンジ |
| | コーヒート牛乳 | コーヒート牛乳 |
| 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 しろな 人参 からし しょうゆ 本みりん |
| | なすと厚揚げのみぞれ煮 | 揚げなす 絹厚揚げ 大根おろし 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 |
| | すまし汁(えのき) | えのき とろろ昆布 みつば 食塩 しょうゆ だしの素 本みりん |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 揚げ出し豆腐エビあんかけ | 揚げ出し豆腐 白絞油 かぼちゃ 春菊 人参 たけのこ むきえび 砂糖 しょうゆ 本みりん だしの素 片栗粉 |
| | 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(じゃがいも) | じゃがいも たまねぎ みそ だしの素 |

2018/04/23(月)

| | | |
|----|----------------|---|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | チンゲン菜とハムの塩だれ炒め | チンゲン菜 黄ピーマン ロースハム 人参 塩だれ ごま油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | ひじきハンバーグ | とりミンチ たまねぎ ひじき パン粉 鶏卵 食塩 こしょう 砂糖 しょうゆ 本みりん 片栗粉 グリーンアスパラ 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 プチトマト |
| | もやしサラダ | 緑豆もやし きゅうり 人参 ノンオイル和風ドレッシング |
| | みそ汁(春菊) | 春菊 ふ みそ だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鮭のマヨポバイ焼き | 鮭 酒 本みりん しょうゆ ほうれんそう 人参 マヨネーズ はくさい 人参 白ごま しょうゆ 本みりん |
| | 甘辛いため(えび) | いんげん むきえび つきこんにやく 砂糖 しょうゆ サラダ油 |
| | 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 |

2018/04/24(火)

| | | |
|----|-------------|--|
| 朝食 | パン食 | 食パン バターブレンド |
| | じゃが芋のスープ煮 | じゃがいも たまねぎ ロースハム 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 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 山菜ごはん | 米 鶏もも肉 ささがきごぼう 人参 山菜ミックス ふき みつば 砂糖 しょうゆ だしの素 サラダ油 紅生姜 |
| | 牛肉とえりんぎの炒め物 | 牛かたローススライス えりんぎ 赤ピーマン おろししょうが サラダ油 砂糖 しょうゆ キヌサヤ |
| | 出し巻き卵(青のり) | 鶏卵 青のり だしの素 食塩 しょうゆ 本みりん サラダ油 |
| | 赤だし汁(厚揚げ) | 絹厚揚げ わかめ ねぎ 赤みそ だしの素 |
| 夕食 | おにぎり(かつお) | 米 糸かつお しょうゆ 味付けのり |
| | お好み焼き | 豚バラスライス肉 むきえび 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 紅生姜 |
| | フルーツポンチ | パイナップル缶 白桃缶 みかん缶 キウイフルーツ |
| | みそ汁(かぼちゃ) | かぼちゃ かいわれだいこん みそ だしの素 |

2018/04/25(水)

| | | |
|----|------------|-----------|
| 朝食 | パン食 | エッグパン |
| | フルーツ (バナナ) | |
| | 飲むヨーグルト | バナナ |
| | | 飲むヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 鶏のキムチみぞれ煮 | 鶏もも肉 |
| | | 大根おろし |
| | | はくさいキムチ |
| | | 砂糖 |
| | | 鳥がらスープ |
| | | コンソメ |
| | | しょうゆ |
| | | 片栗粉 |
| | | サラダ菜 |
| | | なす |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | おろしにんにく |
| | | オリーブ油 |
| | | クリンクルカットポ |
| | | テト |
| | | 食塩 |
| | 土佐和え (ほうれん | ほうれんそう |
| | そう) | しらす |
| | | 糸かつお |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | 中華スープ (はるさ | はるさめ |
| | め) | 人参 |
| | | キヌサヤ |
| | | 鳥がらスープ |
| | | コンソメ |
| | | しょうゆ |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | | のりたまふりかけ |
| | 塩焼きそば | 中華めん |
| | | 豚ももスライス肉 |
| | | むきえび |
| | | いか |
| | | キャベツ |
| | | チンゲン菜 |
| | | 人参 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | サラダ油 |
| | | 塩だれ |
| | | 紅生姜 |
| | 餃子 | 餃子 |
| | | 緑豆もやし |
| | | ボン酢 |
| | みそ汁 (オクラ) | オクラ |
| | | ひらてん |
| | | みそ |
| | | だしの素 |

2018/04/26(木)

| | | |
|----|-------------|----------|
| 朝食 | 米飯 | 米 |
| | 卵焼き | |
| | | 厚焼たまご |
| | | しろな |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | みそ汁 (だいこん) | |
| | | 大根 |
| | | ひらてん |
| | | みそ |
| | | だしの素 |
| | 梅びしお | |
| | | 梅びしお |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 白身魚の海苔チーズ | なまず |
| | 焼き | 酒 |
| | | 本みりん |
| | | しょうゆ |
| | | のり佃煮 |
| | | シュレッドチーズ |
| | | ふき |
| | | 人参 |
| | | ごま油 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | カレー粉 |
| | 小松菜のなめたけ和え | 小松菜 |
| | | 人参 |
| | | ロースハム |
| | | なめ茸 |
| | | しょうゆ |
| | すまし汁 (焼き豆腐) | 焼き豆腐 |
| | | ささがきごぼう |
| | | みつば |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | 食塩 |
| | | だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 信田煮 | うすあげ |
| | | とりミンチ |
| | | 人参 |
| | | いんげん |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | おろししょうが |
| | | 本みりん |
| | | 長芋 |
| | | 揚げなす |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | だしの素 |
| | 酢の物 (ちくわ) | きゅうり |
| | | 人参 |
| | | 竹輪 |
| | | 穀物酢 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | みそ汁 (なめこ) | なめこ |
| | | 手まりふ |
| | | ねぎ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |

2018/04/27(金)

| | | |
|----|------------|-----------|
| 朝食 | パン食 | 食パン |
| | | マーマレード |
| | きのことウインナー | きのこミックス |
| | のソテー | ポークウインナー |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | しょうゆ |
| | | バターブレンド |
| | 牛乳 | |
| | | 牛乳 |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 豚肉の木の芽味噌巻 | 豚ももスライス肉 |
| | きフライ | 人参 |
| | | グリーンアスパラ |
| | | みそ |
| | | 砂糖 |
| | | 木の芽 |
| | | 小麦粉 |
| | | 鶏卵 |
| | | パン粉 |
| | | 白絞油 |
| | | トンカツソース |
| | | キャベツ |
| | | ノンオイル青じそド |
| | | レッシング |
| | | トマト |
| | わさび和え (白菜) | はくさい |
| | | かに風味かまぼこ |
| | | かいわれだいこん |
| | | わさび |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | すまし汁 (とろろ昆 | |
| | 布) | とろろ昆布 |
| | | 手まりふ |
| | | みつば |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | 食塩 |
| | | だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鯨のカレーマリネ風 | あじ |
| | | 穀物酢 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | カレー粉 |
| | | きゅうり |
| | | 人参 |
| | | たまねぎ |
| | | ごま油 |
| | | さつまいも |
| | | 食塩 |
| | 大根とエビの煮物 | 大根 |
| | | むきえび |
| | | だしの素 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | グリーンピース |
| | もやしスープ | 緑豆もやし |
| | | 白ごま |
| | | ねぎ |
| | | 鳥がらスープ |
| | | コンソメ |
| | | しょうゆ |

2018/04/28(土)

| 朝食 | パン食 | |
|----|----------------|------------|
| | | 春のいちごロールパン |
| | オムレツのミートソースがけ | ミートオムレツ |
| | | ミートソース |
| | | 粉チーズ |
| | コーヒー牛乳 | コーヒー牛乳 |
| 昼食 | おにぎり(しば漬) | 米 |
| | | しば漬 |
| | ほっかけおろしうどん | うどん |
| | | 牛すじほっかけ |
| | | 大根おろし |
| | | かに風味かまぼこ |
| | | ほうれんそう |
| | | ねぎ |
| | | だしの素 |
| | | 食塩 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 酒 |
| | | 本みりん |
| | かぼちゃとさつまいものサラダ | かぼちゃ |
| | | さつまいも |
| | | むきえだまめ |
| | | マヨネーズ |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | 煮浸し(チンゲン菜) | チンゲン菜 |
| | | つきこんにゃく |
| | | 人参 |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | だしの素 |
| | | 本みりん |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | 鶏のはちみつケチャップ焼き | 鶏もも肉 |
| | | 小麦粉 |
| | | トマトケチャップ |
| | | はちみつ |
| | | 粒入りマスタード |
| | | しょうゆ |
| | | ブロッコリー |
| | | 系かつお |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | 人参 |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | 無塩バター |
| | 胡麻和え(なす) | なす |
| | | しらす |
| | | 白ごま |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | すまし汁(小松菜) | 小松菜 |
| | | えのき |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | 食塩 |
| | | だしの素 |

2018/04/29(日)

| 朝食 | パン食 | |
|----|-----------------|-----------|
| | | 食パン |
| | | バターブレンド |
| | ほうれん草のガーリックソテー | ほうれんそう |
| | | 人参 |
| | | ロースハム |
| | | おろしにんにく |
| | | しょうゆ |
| | | サラダ油 |
| | ジュース | りんごジュース |
| 昼食 | 米飯 | 米 |
| | 鮭のバターしょうゆ焼き | 鮭 |
| | | 酒 |
| | | 本みりん |
| | | しょうゆ |
| | | 無塩バター |
| | | グリーンアスパラ |
| | | 赤ピーマン |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | オリーブ油 |
| | | 粉チーズ |
| | 春菊の卵とじ | 鶏卵 |
| | | 春菊 |
| | | 人参 |
| | | ふ |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | 本みりん |
| | | だしの素 |
| | みそ汁(キャベツ) | キャベツ |
| | | きざみ揚げ |
| | | ねぎ |
| | | みそ |
| | | だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | ハンバーグ(デミグラスソース) | 合挽ミンチ |
| | | たまねぎ |
| | | 鶏卵 |
| | | パン粉 |
| | | 牛乳 |
| | | デミグラスソース |
| | | トマトケチャップ |
| | | トンカツソース |
| | | 砂糖 |
| | | チンゲン菜 |
| | | コーン |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | オリーブ油 |
| | | プチトマト |
| | 大根ごま風味サラダ | 大根 |
| | | きゅうり |
| | | 人参 |
| | | 金ゴマドレッシング |
| | まいたけのスープ | まいたけ |
| | | かいわれだいこん |
| | | 鳥がらスープ |
| | | コンソメ |
| | | しょうゆ |

2018/04/30(月)

| 朝食 | パン食 | |
|----|-----------------|-----------|
| | | 食パン |
| | | バターブレンド |
| | 野菜の焼肉のたれ炒 | しろな |
| | | ササミ |
| | | 人参 |
| | | たまねぎ |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | 焼肉のたれ |
| | | サラダ油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 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 |
| | | 菜の花 |
| | | みそ |
| | | 砂糖 |
| | | しょうゆ |
| | | トウバンジャン |
| | | ごま油 |
| | | サニーレタス |
| | 大根のそぼろ煮 | 大根 |
| | | とりミンチ |
| | | サラダ油 |
| | | 人参 |
| | | 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(ゆば) | ゆば |
| | | わかめ |
| | | みつば |
| | | しょうゆ |
| | | 食塩 |
| | | 本みりん |
| | | だしの素 |
| 夕食 | 米飯 | 米 |
| | スパニッシュオムレツ | 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(生) |
| | | ロースハム |
| | | サラダ油 |
| | | トマトケチャップ |
| | | レッドキャベツ |
| | | 穀物酢 |
| | | 砂糖 |
| | | カリフラワー |
| | | 金ゴマドレッシング |
| | ブロッコリーの炒めもの | ブロッコリー |
| | | 人参 |
| | | いか |
| | | 食塩 |
| | | こしょう |
| | | コンソメ |
| | | しょうゆ |
| | | サラダ油 |
| | 中華スープ(コーン・かぼちゃ) | コーン |
| | | かぼちゃ |
| | | シャンタン |
| | | しょうゆ |
| | | パセリ |