

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和4年 6月 [常食]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
朝食		菓子パン(ピーフコロッケパン) ピーフコロッケパン マカロニサラダ マカロニサラダ	食パン(バター) 食パン バターブレンド チンゲン菜とハムコーンのソテー チンゲンサイ ローズハム にんじん コーン 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド フルーツ(フルーツカクテル) フルーツカクテル缶 コービー牛乳 コービー牛乳	菓子パン(ウインナーパン) 美味すぎるウインナーパン しろな ろースハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ りんごジュース りんごジュース	食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム アスパラのシーチキン炒め グリーンアスパラガス ツナ缶詰 にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 牛乳	
	朝食						
昼食		米飯 米 牛肉の五目煮 牛かたローススライス にんじん しらたき はくさい きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 ほうれん草の華風炒め ほうれん草 ベーコン 緑豆はるさめ にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 すいとん汁 キャベツ さつま揚げ 薄力粉 みそ だしの素	米飯 米 白身魚のカレー南蛮漬 メルルーサ 酒 かたくり粉 白絞油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ カレー粉 サニールスタ 添え物(キャベツかか和え・トマト) キャベツ 糸かつお うすくちしょうゆ みりん トマト じゃがいもの甘辛炒め(豚) じゃがいも にんじん かに風味かまぼこ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 みそ汁(ほうれん草・ふ) ほうれん草 ふ みそ だしの素	米飯 米 鶏の明太マヨ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 からしめんたいこ マヨネーズ あおのり 添え物(アスパラ・さつま芋) グリーンアスパラガス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 さつま芋 食塩 酢の物(カニカマ) きゅうり にんじん かに風味かまぼこ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すまし汁(小松菜・人参) こまつな にんじん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	豆ごはん 米 もち米 うすい豆 食塩 酒 魚の塩焼き 鰯 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ 肉じゃが じゃがいも 牛かたローススライス にんじん しらたき グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 赤だし汁(厚揚げ) 絹厚揚げ あさりむき身 みつば 赤みそ だしの素	米飯 米 鶏のピザ風焼き 鶏もも肉 食塩 こしょう ピザソース スライスチーズ 青ピーマン サラダ油 添え物(カリフラワー・ピーナツ和え) カリフラワー冷凍 ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりん 西洋かぼちゃ 食塩 明太クリームパスタ スパゲティ からしめんたいこ たまねぎ 生クリーム(動物性) 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 食塩不使用バター コンソメスープ(しろな・しめじ) しろな しめじ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	
	昼食						
	昼食						
	昼食						
	昼食						
夕食		穴子の炊き込みごはん 米 あなご ささがきごぼう たけのこ にんじん きざみ揚げ グリーンピース だしの素 食塩 うすくちしょうゆ 酒 だし巻き卵 鶏卵 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 ハム巻き ロースハム かいわれだいこん マヨネーズ すまし汁(しろな・お花の豆腐) しろな お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 肉団子と白菜の旨煮 ミートボール はくさい ささがきごぼう 緑豆はるさめ にんじん きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 ごま和え(胡瓜・ちくわ) きゅうり にんじん 竹輪 ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(ちやそば・生ふ) 茶そば 生ふ きざみのり 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 白身魚のしゃぶしゃぶ風 たら 絹ごし豆腐 はくさい にんじん マロニー 春菊 えのき 海老ボール 大根おろし 味ぽん オレンジゼリー オレンジゼリー みそ汁(かぼちゃ・あげ) 西洋かぼちゃ きざみ揚げ みつば みそ だしの素	米飯 米 お好み卵焼き たら 鶏ひき肉 こまつな キャベツ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 鶏卵 トンカツソース あおのり かつお粉 しょうが 添え物(インゲンソテー) いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 エビシユウマイ オクラと長いもの梅和え オクラ ながいも 梅干し 上白糖 みりん こいくちしょうゆ すまし汁(ゆば) 湯葉 手まりふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鮭のマヨかか焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ 糸かつお バサリ 添え物(チンゲン菜辛し和え) チンゲンサイ からし こいくちしょうゆ みりん ナムル風 ほうれん草 合挽ミンチ にんじん ごま 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 みそ汁(豆腐) 豆腐 わかめ ねぎ みそ だしの素	
	夕食						
	夕食						

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和4年6月【常食】

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜とハムの塩だれ炒め こまつな にんじん ローズハム にんじん 塩だれ ごま油 牛乳 牛乳	食パン(マロンパン) マロンパン 大根のスープ煮 大根 にんじん ベーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド ふどうゼリー ふどうゼリー 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド フルーツ(白蓴缶・びわ缶) 白蓴缶詰 びわ缶詰 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	食パン(エッグ) エッグパン ヨーグルト ヨーグルト 牛乳 牛乳	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム しろなとウインナーのソテー しろな ポークウインナー たまねぎ ガラスープ こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の焼肉のたれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン ローズハム サラダ油 食塩 こしょう 焼肉のたれ フルーツジュース まろやかフルーツジュース
	米飯 米 魚の梅菜焼き 醋 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し のさかな漬け 糸かつお 上白糖 こいくちしょうゆ 添え物(ホワイトアスパラごま和え) ホワイトアスパラ ごま うすくちしょうゆ みりん 切り干し天根煮物 切干しただいこん にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(きつまいも) さつまいも きぬさや みそ だしの素	米飯 米 豚の木の芽みそ巻き天ぷら 豚ももスライス にんじん グリーンアスパラガス みそ 上白糖 水の芽 薄力粉 鶏卵 白飯油 サラダ油 添え物(キャベツ・ミニトマト) キャベツ フレンチドレッシング ミニトマト もやしの中巻風和え物 もやし にんじん かぼちゃ うすくちしょうゆ みりん ごま油 すまし汁(しめじ・とろろこぶ) しめじ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	焼肉丼 牛かたローズスライス たまねぎ 食塩 こしょう 焼肉のたれ サラダ油 りよくとろもやし ほうれんそう 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 鶏糸卵 ねぎ 紅しょうが 冷奴 絹ごし豆腐 糸かつお ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 筑前煮 豚もも肉 大根 にんじん レンコン こんにやく しいたけ きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 赤だし汁(まきふ・わかめ) まきふ わかめ みつば 赤みそ だしの素	おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ きつねうどん うどん 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん かまぼこ 鶏糸卵 ねぎ 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 いとこ煮 かぼちゃ ゆで小豆缶詰 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 はんぺんのピザ風焼き はんぺん 食塩 こしょう ビザソース シュレッドチーズ ベーコン パセリ サラダ油	米飯 米 ミートローフ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん いんげん パン粉 牛乳 鶏卵 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(スナックエンドウ) スナックエンドウ 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 トマト アスパラと豚の王佐和え グリーンアスパラガス 鶏卵 かに風味かまぼこ 糸かつお こいくちしょうゆ みりん コンソメスープ(白菜・ハム) はくさい ローズハム コンソメ うすくちしょうゆ こしょう パセリ 米飯 米 魚の香り焼き 醋 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 白ねぎ 添え物(ほうれんそう・ごま) ほうれんそう にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん なすと小柱の煮物 なす 小柱(イタヤ貝) むき枝豆 だしの素 上白糖 上白糖 こいくちしょうゆ みりん すまし汁(豆腐・まきふ) 豆腐 まきふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 大根と豚バラの煮物 大根 豚ばらスライス グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) 厚揚げ ほうれんそう みそ だしの素	米飯 米 白身魚のデミチーズ焼き なます デミグラスソース トマトケチャップ 上白糖 コンソメ トンカツソース 添え物(もやし・青ピーマン) りよくとろもやし 青ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 ツナと水菜のバスタ ス/バゲティ ツナ缶詰 みずな にんじん 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 食塩不使用バター きざみのり ホワイトアスパラのスープ ホワイトアスパラ たまねぎ じゃがいも 食塩不使用バター 牛乳 食塩 コンソメ パセリ	米飯 米 水餃子風 餃子 エビ はくさい にんじん りよくとろもやし デンゲンサイ ジャンタン コンソメ うすくちしょうゆ 手作り豚豆腐ガニカマあんかけ 鶏卵 食塩 こしょう うすくちしょうゆ だしの素 かに風味かまぼこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 かたくり粉 青森りんごゼリー 青森りんごゼリー
昼食	米飯 米 肉団子とナスのチリソース炒め ミートボール 揚げナス 黄ピーマン 赤ピーマン デンゲンサイ トマトケチャップ 上白糖 チリソース こいくちしょうゆ サニーレタス 温泉卵 鶏卵 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 中華スープ(オクラ・コーン) オクラ コーン ベーコン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 五目むし脚 鶏卵 ひじき にんじん みつば かに風味かまぼこ ささがきごぼう 上白糖 ほうれんそう だしの素 うすくちしょうゆ 添え物(いんげんごま和え) いんげん ごま こいくちしょうゆ みりん お魚豆腐 さつまいもきんぴら さつまいも にんじん 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 七味 みそ汁(デンゲン菜・ふ) デンゲンサイ みそ だしの素	米飯 米 魚のごまネーズ焼き ホキ 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ ごま 添え物(オクラソテー) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター エビのクリーム煮 エビ グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ 食塩 こしょう サラダ油 クリームシチューの素 牛乳 コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みそ だしの素	米飯 米 豚肉のしっとり焼き 豚ももスライス 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 かたくり粉 たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 添え物(ズッキーニ・粉ふき芋) ズッキーニ おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも みりん 食塩 こしょう 豆腐 まきふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) 厚揚げ ほうれんそう みそ だしの素	米飯 米 魚の香り焼き 醋 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 白ねぎ 添え物(ほうれんそう・ごま) ほうれんそう にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん なすと小柱の煮物 なす 小柱(イタヤ貝) むき枝豆 だしの素 上白糖 上白糖 こいくちしょうゆ みりん すまし汁(豆腐・まきふ) 豆腐 まきふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 大根と豚バラの煮物 大根 豚ばらスライス グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) 厚揚げ ほうれんそう みそ だしの素	米飯 米 鶏の和風ピカタ 豚もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 鶏卵 あおのり 添え物(インゲン・マッシュ南瓜) いんげん ごま こしょう オリーブ油 かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖 酢の物(ハム) きゅうり にんじん ローズハム 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みりん みそ汁(こぼろ・ふ) ささがきごぼう みそ だしの素	米飯 米 魚のタルタルチーズ焼き 豚もも肉 食塩 こしょう 薄力粉 タルタルソース シュレッドチーズ 添え物(ふきソテー) ふき 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 ピーナツ和え(里芋) さといも オクラ ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりん だしの素 すまし汁(しめじ・菜の花) しめじ 菜の花 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素
	夕食	米飯 米 肉団子とナスのチリソース炒め ミートボール 揚げナス 黄ピーマン 赤ピーマン デンゲンサイ トマトケチャップ 上白糖 チリソース こいくちしょうゆ サニーレタス 温泉卵 鶏卵 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 中華スープ(オクラ・コーン) オクラ コーン ベーコン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 五目むし脚 鶏卵 ひじき にんじん みつば かに風味かまぼこ ささがきごぼう 上白糖 ほうれんそう だしの素 うすくちしょうゆ 添え物(いんげんごま和え) いんげん ごま こいくちしょうゆ みりん お魚豆腐 さつまいもきんぴら さつまいも にんじん 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 七味 みそ汁(デンゲン菜・ふ) デンゲンサイ みそ だしの素	米飯 米 魚のごまネーズ焼き ホキ 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ ごま 添え物(オクラソテー) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター エビのクリーム煮 エビ グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ 食塩 こしょう サラダ油 クリームシチューの素 牛乳 コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みそ だしの素	米飯 米 豚肉のしっとり焼き 豚ももスライス 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 かたくり粉 たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油 添え物(ズッキーニ・粉ふき芋) ズッキーニ おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも みりん 食塩 こしょう 豆腐 まきふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) 厚揚げ ほうれんそう みそ だしの素	米飯 米 魚の香り焼き 醋 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 白ねぎ 添え物(ほうれんそう・ごま) ほうれんそう にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん なすと小柱の煮物 なす 小柱(イタヤ貝) むき枝豆 だしの素 上白糖 上白糖 こいくちしょうゆ みりん すまし汁(豆腐・まきふ) 豆腐 まきふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 大根と豚バラの煮物 大根 豚ばらスライス グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) 厚揚げ ほうれんそう みそ だしの素	米飯 米 鶏の和風ピカタ 豚もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 鶏卵 あおのり 添え物(インゲン・マッシュ南瓜) いんげん ごま こしょう オリーブ油 かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖 酢の物(ハム) きゅうり にんじん ローズハム 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みりん みそ汁(こぼろ・ふ) ささがきごぼう みそ だしの素

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和4年6月〔常食〕

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	菓子パン(明太チーズコッペパン) 明太チーズコッペパン カリフラワーのコンソメスープ煮 カリフラワー スナップエンドウ にんじん ローズハム コンソメ こしょう うすくちしょうゆ 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン マーメイド バターブレンド 小松菜とハムコーンのソテー こまつな ローズハム にんじん コーン 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	食パン(マーメイドシヤム) 食パン マーメイド ポテトサラダ コービー牛乳 コービー牛乳	菓子パン(カブエオレクリームパン) カブエオレクリームパン きのこベーコンのソテー きのこ ベーコン 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド フルーツ(バナナ) バナナ りんごジュース りんごジュース	食パン(バター) 食パン バターブレンド チンゲン菜のコンソメスープ煮 チンゲンサイ 竹輪 にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	菓子パン(おいもちゃん) おいもちゃん ホワイトアスパラシーチキン炒め ホワイトアスパラ ツナ缶詰 にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 牛乳 牛乳
	五目鶏寿司 米 鶏もも肉 しらたき にんじん ささがきごぼう 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 錦糸卵 きざみのり きぬさや 穀物酢 上白糖 塩 紅しょうが 大根と厚揚げの煮物 大根 厚揚げ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 フルーツポンチ(サイダー) みかん缶詰 パイ缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ 炭酸飲料(サイダー) 赤だし汁(あさり) あさりむき身 まきふ みつば 赤みそ だしの素	米飯 米 魚のかば焼き 鰯 薄力粉 上白糖 こいくちしょうゆ みりん かたくり粉 添え物(菜の花・かつお) 菜の花 糸かつお うすくちしょうゆ みりん 五目煮(白菜・カニカマ) はくさい つきこんにやく にんじん かに風味かまぼこ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん みぞ汁(長芋・さつま揚げ) ながいも さつま揚げ ねぎ みそ だしの素	米飯 米 豚の和風サンドカツ 豚ももスライス 梅干し 大葉 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トンカツソース サラダ油 添え物(キャベツ・ごま和え・トマト) キャベツ ごま うすくちしょうゆ みりん トマト なすと明太子の炒め物 なす からしめんたいこ 上白糖 こいくちしょうゆ おろししょうが サラダ油 みぞ汁(しろな・えのき) しろな えのき みそ だしの素	米飯 米 鶏のはちみつケチャップ焼き 鶏もも肉 薄力粉 トマトケチャップ はちみつ 食塩 粒マスタード こいくちしょうゆ 添え物(ズッキーニ・アボカド) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 アボカド マヨネーズ チリソース ごま和え(白菜) はくさい にんじん きゅうり かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん もやしスープ りょくとうもやし ねぎ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 白身魚の糖ポテト焼き いなげん なまず 食塩 じゃがいも あおのり 食塩 鶏卵 こしょう マヨネーズ 添え物(いんげん・ピーナツ和え) いんげん ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ ごま油 甘辛炒め(しろな) しろな にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 すまし汁(ゆば) 湯葉 わかめ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	ミニチャーハン 米 豚ももスライス たまねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 鶏卵 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ ごま油 みそチャーシュー麺 中華種 焼き豚 りょくとうもやし なると ねぎ みそラーメンスープ 餃子 餃子 味噌 みかんゼリー みかんゼリー	米飯 米 白身魚のハニーマスタードがば焼き カラスカレイ 薄力粉 はちみつ 粒マスタード こいくちしょうゆ 添え物(オクラチーズ) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター シュレッドチーズ 菜の花サラダ 菜の花 鶏卵 にんじん エビ 食塩 こしょう マヨネーズ トマトの華風スープ トマト たまねぎ ごま シャンタン うすくちしょうゆ
昼食	米飯 米 魚介の中巻炒め エビ イカ チンゲンサイ にんじん たまねぎ りょくとうもやし 黄ピーマン ごま油 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 サニーレタス 春巻き 春巻き 白絞油 サラダ油 きのこスープ えのき しいたけ シャンタン うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 菜飯の素 他人そば 和そば 牛かたロースライス たまねぎ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん そぼろあんかけ(南瓜) かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ひき肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 みぞれ和え(ほうれん草・ツナ) ほうれん草 にんじん ツナ缶詰 大根おろし 味噌	米飯 米 ほうれん草とハムのキッシュ 鶏卵 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれん草 ローズハム 牛乳 エダムパウダーチーズ 食塩 こしょう トマトケチャップ 添え物(アスパラ・カリフラワー) グリーンアスパラガス ささがきごぼう 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 カリフラワー 上白糖 穀物酢 胡瓜とムキエビのわさび和え きゅうり にんじん エビ うすくちしょうゆ みりん わさび コンソメスープ(ワカメ) わかめ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 魚のシジミそやし 鰯 みそ 上白糖 大葉 酒 みりん 添え物(春菊かかえ) 春菊 糸かつお こいくちしょうゆ みりん きんぴらごぼう ささがきごぼう にんじん 豚ばらスライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 七味 かきたま汁 鶏卵 ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 セロリのスープ セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	☆台湾スルーローファン風 米 豚ばらスライス 豚ももスライス 酒 おろししょうが ごま油 たまねぎ 薄力粉 食塩 こいくちしょうゆ オイスターソース ガラスープ 鶏卵 ほうれん草 こいくちしょうゆ みりん ごま油 みぞれ和え(白菜) はくさい からしめんたいこ うすくちしょうゆ みりん 焼きナスの木の芽みそかけ 焼きナス 白みそ 上白糖 木の芽 みりん サラダ油 セロリのスープ セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 チーダマカツ 鶏ひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル 鶏卵 シュレッドチーズ 鶏卵 牛乳 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダ油 ウスターソース 添え物(キャベツ・ミニトマト) キャベツ パンオイル青じそドレッシング ミニトマト しらす和え(小松菜) ごまつな にんじん しらす うすくちしょうゆ みりん すまし汁(エリンギ・とろろ昆布) エリンギ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚肉の中巻マリネ風 豚ももスライス きゅうり にんじん りょくとうもやし 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 サラダ油 添え物(ズッキーニ・さつま芋) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 カレー粉 さつまいも たちごあんかけ(大根) 大根 うすくちしょうゆ だしの素 たらこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 かたくり粉 みぞれ汁(チンゲン菜・お花の豆腐) チンゲンサイ お花のとうふ みそ だしの素
	夕食	米飯 米 菜飯の素 他人そば 和そば 牛かたロースライス たまねぎ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん そぼろあんかけ(南瓜) かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ひき肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 みぞれ和え(ほうれん草・ツナ) ほうれん草 にんじん ツナ缶詰 大根おろし 味噌	米飯 米 菜飯の素 他人そば 和そば 牛かたロースライス たまねぎ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん そぼろあんかけ(南瓜) かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ひき肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 みぞれ和え(ほうれん草・ツナ) ほうれん草 にんじん ツナ缶詰 大根おろし 味噌	米飯 米 ほうれん草とハムのキッシュ 鶏卵 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれん草 ローズハム 牛乳 エダムパウダーチーズ 食塩 こしょう トマトケチャップ 添え物(アスパラ・カリフラワー) グリーンアスパラガス ささがきごぼう 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 カリフラワー 上白糖 穀物酢 胡瓜とムキエビのわさび和え きゅうり にんじん エビ うすくちしょうゆ みりん わさび コンソメスープ(ワカメ) わかめ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 魚のシジミそやし 鰯 みそ 上白糖 大葉 酒 みりん 添え物(春菊かかえ) 春菊 糸かつお こいくちしょうゆ みりん きんぴらごぼう ささがきごぼう にんじん 豚ばらスライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 七味 かきたま汁 鶏卵 ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 セロリのスープ セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	☆台湾スルーローファン風 米 豚ばらスライス 豚ももスライス 酒 おろししょうが ごま油 たまねぎ 薄力粉 食塩 こいくちしょうゆ オイスターソース ガラスープ 鶏卵 ほうれん草 こいくちしょうゆ みりん ごま油 みぞれ和え(白菜) はくさい からしめんたいこ うすくちしょうゆ みりん 焼きナスの木の芽みそかけ 焼きナス 白みそ 上白糖 木の芽 みりん サラダ油 セロリのスープ セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 チーダマカツ 鶏ひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル 鶏卵 シュレッドチーズ 鶏卵 牛乳 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダ油 ウスターソース 添え物(キャベツ・ミニトマト) キャベツ パンオイル青じそドレッシング ミニトマト しらす和え(小松菜) ごまつな にんじん しらす うすくちしょうゆ みりん すまし汁(エリンギ・とろろ昆布) エリンギ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素

※都合により献立を変更することがあります

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和4年6月【常食】

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド きのこワインナーのソテー きのこミックス ポークウインナー 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド 白菜スープ煮 はくさい にんじん はんぺん コンソメ 食塩 こしょう パセリ コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	菓子パン(ブルコギマヨパン) ブルコギマヨパン ヨーグルト ヨーグルト 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド フロッコリーのコンソメスープ煮 フロッコリー にんじん ポークウインナー コンソメ こしょう うすくちしょうゆ フルーツジュース まろやかフルーツジュース	食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム かぼちゃサラダ かぼちゃサラダ 牛乳	菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン キャベツとウインナーのソテー キャベツ ポークウインナー たまねぎ 食塩不使用バター 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ りんごジュース りんごジュース	食パン(バター) 食パン バターブレンド じゃがいものスープ煮 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 うすくちしょうゆ 牛乳
	米飯 米 鶏もも肉 酒 みりん おろししょうが 鶏卵 かたくり粉 白絞油 大根おろし 味噌 サニータラス 鶏のから揚げみぞれ和え	米飯 米 和風シャケチーズオムレツ 鶏卵 あおのり じゃがいも にんじん 鮭 シュレッドチーズ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(レッドキャベツ) レッドキャベツ 殺物酢 上白糖 ピリ辛炒め(小松菜) こまつな にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 豆腐スープ(ベーコン・コーン) 豆腐 ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ	中華風あんかけそば 中華麺 ごま油 豚ばらスライス エビ チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ かまぼこ きぬさや うずら卵水煮 ごま油 シヤンタン コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 小龍包 小龍包 長芋の明太和え ながいも からしめんたいこ うすくちしょうゆ みりん きざみり 中華スープ(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 白身魚のそぼろやき 赤魚 食塩 こしょう 合挽ミンチ ほうれんそう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ うずら卵水煮 ごま油 シヤンタン コンソメ グリーンアスパラガス ごま こいくちしょうゆ みりん ひじきの五目煮 ひじき さつま揚げ にんじん つぎこんじやく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だし みりん みそ汁(さつまいも・あげ) さつまいも きざみ揚げ みそ だしの素	☆古加川名物☆カツメン 米 豚ロース肉 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 デミグラスソース トマトケチャップ トンカツソース キャベツ 白菜のレモンしょうゆ和え はくさい にんじん みつば レモン うすくちしょうゆ みりん フルーツ(メロン) メロン ワカメスープ わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 鮭の和風香りやき 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ きざみり 糸かつお 食塩不使用バター 添え物(オクラめんたい) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター からしめんたいこ おろし和え(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌 すまし汁(小松菜・ふ) こまつな 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏もも肉 白みそ みそ 上白糖 木の芽 添え物(インゲン・ミニトマト) いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 ミニトマト かぼちゃのツナ煮 かぼちゃ ツナ缶詰 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 みそ汁(しろな・えりんぎ) しろな えりんぎ みそ だしの素
昼食	米飯 米 鶏もも肉 酒 みりん おろししょうが 鶏卵 かたくり粉 白絞油 大根おろし 味噌 サニータラス 添え物(アスパラ・南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ 食塩 エダムパウダーチーズ ほうれん草の菜種和え ほうれんそう にんじん 鶏卵 こいくちしょうゆ みりん すまし汁(しめじ・ワカメ) しめじ わかめ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 和風シャケチーズオムレツ 鶏卵 あおのり じゃがいも にんじん 鮭 シュレッドチーズ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(レッドキャベツ) レッドキャベツ 殺物酢 上白糖 ピリ辛炒め(小松菜) こまつな にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 豆腐スープ(ベーコン・コーン) 豆腐 ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ	中華風あんかけそば 中華麺 ごま油 豚ばらスライス エビ チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ かまぼこ きぬさや うずら卵水煮 ごま油 シヤンタン コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 小龍包 小龍包 長芋の明太和え ながいも からしめんたいこ うすくちしょうゆ みりん きざみり 中華スープ(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 白身魚のそぼろやき 赤魚 食塩 こしょう 合挽ミンチ ほうれんそう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ うずら卵水煮 ごま油 シヤンタン コンソメ グリーンアスパラガス ごま こいくちしょうゆ みりん ひじきの五目煮 ひじき さつま揚げ にんじん つぎこんじやく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だし みりん みそ汁(さつまいも・あげ) さつまいも きざみ揚げ みそ だしの素	☆古加川名物☆カツメン 米 豚ロース肉 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 デミグラスソース トマトケチャップ トンカツソース キャベツ 白菜のレモンしょうゆ和え はくさい にんじん みつば レモン うすくちしょうゆ みりん フルーツ(メロン) メロン ワカメスープ わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 鮭の和風香りやき 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ きざみり 糸かつお 食塩不使用バター 添え物(オクラめんたい) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター からしめんたいこ おろし和え(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌 すまし汁(小松菜・ふ) こまつな 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏もも肉 白みそ みそ 上白糖 木の芽 添え物(インゲン・ミニトマト) いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 ミニトマト かぼちゃのツナ煮 かぼちゃ ツナ缶詰 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 みそ汁(しろな・えりんぎ) しろな えりんぎ みそ だしの素
	米飯 米 白身魚の香味バター焼き なまず 酒 みりん こいくちしょうゆ さんしょう粉 食塩不使用バター 添え物(フキ) ふき 糸かつお うすくちしょうゆ みりん そぼろ炒め(なす) なす 合挽ミンチ グリーンピース 上白糖 こいくちしょうゆ おろししょうが サラダ油 みそ汁(しろな) しろな ふ みそ だしの素	米飯 米 豚のスタミナ焼き 豚ももスライス りよくとうもやし にんじん たまねぎ 焼肉のたれ サラダな 添え物(フロッコリーソテー) フロッコリー 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 ミニトマト レンコンとエビ団子の煮付け レンコン 海老ボール こんにやく グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(菜の花・ふ) 菜の花 ふ 淡色辛みそ だしの素	米飯 米 魚の生妻煮 カレイ おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん 酒 がんとどき ふき お花のとうふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 豆腐の卵あんかけ 絹ごし豆腐 鶏卵 みつば 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 すまし汁(ふ・とろろこぶ) ふ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏肉と厚揚げの煮つけ 鶏もも肉 酒 おろししょうが 細厚揚げ 大根 にんじん きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり ツナ缶詰 食塩 こしょう コールスロードレッシング すまし汁(ちやそば) 茶そば まきふ きざみり 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚の梅みそ焼き 鰯 酒 みりん こいくちしょうゆ 白みそ 上白糖 梅干し 大葉 添え物(春菊ごまあえ) 春菊 ごま こいくちしょうゆ みりん なすとイカの煮物 なす イカ むき枝豆 だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん すまし汁(えのき・ふ) えのき 手まりふ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	オムそばめし 卵 米 中華麺 豚ももスライス エビ りよくとうもやし キャベツ にんじん 食塩 こしょう カリフラワー カリフラワー 糸かつお うすくちしょうゆ みりん 揚げ出し豆腐 白絞油 大根おろし 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 かいわれだいこん すまし汁(そうめん・生ふ) そうめん きざみ揚げ 生ふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚のりチーズ焼き なまず 酒 みりん こいくちしょうゆ のりのつくだ煮 シュレッドチーズ 添え物(カリフラワーかかあえ) カリフラワー 糸かつお うすくちしょうゆ みりん 揚げ出し豆腐 白絞油 大根おろし 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 かいわれだいこん すまし汁(そうめん・生ふ) そうめん きざみ揚げ 生ふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素
夕食	米飯 米 鶏もも肉 酒 みりん おろししょうが 鶏卵 かたくり粉 白絞油 大根おろし 味噌 サニータラス 添え物(アスパラ・南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ 食塩 エダムパウダーチーズ ほうれん草の菜種和え ほうれんそう にんじん 鶏卵 こいくちしょうゆ みりん すまし汁(しめじ・ワカメ) しめじ わかめ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 和風シャケチーズオムレツ 鶏卵 あおのり じゃがいも にんじん 鮭 シュレッドチーズ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(レッドキャベツ) レッドキャベツ 殺物酢 上白糖 ピリ辛炒め(小松菜) こまつな にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 豆腐スープ(ベーコン・コーン) 豆腐 ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ	中華風あんかけそば 中華麺 ごま油 豚ばらスライス エビ チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ かまぼこ きぬさや うずら卵水煮 ごま油 シヤンタン コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 小龍包 小龍包 長芋の明太和え ながいも からしめんたいこ うすくちしょうゆ みりん きざみり 中華スープ(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 白身魚のそぼろやき 赤魚 食塩 こしょう 合挽ミンチ ほうれんそう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ うずら卵水煮 ごま油 シヤンタン コンソメ グリーンアスパラガス ごま こいくちしょうゆ みりん ひじきの五目煮 ひじき さつま揚げ にんじん つぎこんじやく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だし みりん みそ汁(さつまいも・あげ) さつまいも きざみ揚げ みそ だしの素	☆古加川名物☆カツメン 米 豚ロース肉 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 デミグラスソース トマトケチャップ トンカツソース キャベツ 白菜のレモンしょうゆ和え はくさい にんじん みつば レモン うすくちしょうゆ みりん フルーツ(メロン) メロン ワカメスープ わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 鮭の和風香りやき 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ きざみり 糸かつお 食塩不使用バター 添え物(オクラめんたい) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター からしめんたいこ おろし和え(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌 すまし汁(小松菜・ふ) こまつな 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏もも肉 白みそ みそ 上白糖 木の芽 添え物(インゲン・ミニトマト) いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 ミニトマト かぼちゃのツナ煮 かぼちゃ ツナ缶詰 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 みそ汁(しろな・えりんぎ) しろな えりんぎ みそ だしの素
	米飯 米 白身魚の香味バター焼き なまず 酒 みりん こいくちしょうゆ さんしょう粉 食塩不使用バター 添え物(フキ) ふき 糸かつお うすくちしょうゆ みりん そぼろ炒め(なす) なす 合挽ミンチ グリーンピース 上白糖 こいくちしょうゆ おろししょうが サラダ油 みそ汁(しろな) しろな ふ みそ だしの素	米飯 米 豚のスタミナ焼き 豚ももスライス りよくとうもやし にんじん たまねぎ 焼肉のたれ サラダな 添え物(フロッコリーソテー) フロッコリー 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 ミニトマト レンコンとエビ団子の煮付け レンコン 海老ボール こんにやく グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(菜の花・ふ) 菜の花 ふ 淡色辛みそ だしの素	中華風あんかけそば 中華麺 ごま油 豚ばらスライス エビ チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ かまぼこ きぬさや うずら卵水煮 ごま油 シヤンタン コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 小龍包 小龍包 長芋の明太和え ながいも からしめんたいこ うすくちしょうゆ みりん きざみり 中華スープ(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	米飯 米 鶏肉と厚揚げの煮つけ 鶏もも肉 酒 おろししょうが 細厚揚げ 大根 にんじん きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり ツナ缶詰 食塩 こしょう コールスロードレッシング すまし汁(ちやそば) 茶そば まきふ きざみり 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	☆古加川名物☆カツメン 米 豚ロース肉 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 デミグラスソース トマトケチャップ トンカツソース キャベツ 白菜のレモンしょうゆ和え はくさい にんじん みつば レモン うすくちしょうゆ みりん フルーツ(メロン) メロン ワカメスープ わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 鮭の和風香りやき 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ きざみり 糸かつお 食塩不使用バター 添え物(オクラめんたい) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター からしめんたいこ おろし和え(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌 すまし汁(小松菜・ふ) こまつな 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏もも肉 白みそ みそ 上白糖 木の芽 添え物(インゲン・ミニトマト) いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 ミニトマト かぼちゃのツナ煮 かぼちゃ ツナ缶詰 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 みそ汁(しろな・えりんぎ) しろな えりんぎ みそ だしの素

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和4年6月【常食】

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)			
朝食	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム	菓子パン(カスタードデニッシュ) カスタードデニッシュ	食パン(バター) 食パン バターブレンド	食パン(マーマレードジャム) 食パン マーマレード			
	しろなとベーコンのソテー しろな ベーコン たまねぎ サラダ油 ガラスープ こいくちしょうゆ	チンゲン菜とツナのバターソテー チンゲンサイ にんじん ツナ缶詰 こいくちしょうゆ バターブレンド	フルーツ(フルーツカクテル) フルーツカクテル缶	オムレツミートソースかけ オムレツ ミートソース エダムパウダーチーズ			
	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳			
昼食	しば漬けご飯(小) 米 しば漬け	シーフード焼き込みご飯 米 エビ 小柱(イタヤ貝) あさりむき身 ささがきごぼう たけのこ にんじん きざみ揚げ だしの素 食塩 うすくちしょうゆ 紅しょうが	米飯 米 鶏もも肉 みそ 上白糖 はくさいキムチ エダムパウダーチーズ	米飯 米 魚のみぞれ煮 鯖 大根おろし だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん がんもどき さといも 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素			
	冷やし牛トロうどん うどん 牛かたろースライス 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 長芋トロロ きゅうり きざみのみり めんつゆ	魚の塩焼き 鯖 食塩 大根おろし冷凍 こいくちしょうゆ	鶏のみそキムチやき 鶏もも肉 みそ 上白糖 はくさいキムチ エダムパウダーチーズ	魚のみぞれ煮 鯖 大根おろし だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん がんもどき さといも 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素			
	旨煮 豚ももスライス 大根 にんじん レンコン こんにやく しいたけ きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素	だし巻き卵(青のり) 鶏卵 あおのり だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油	添え物(しろなソテー) しろな 赤ピーマン 食塩不使用バター こいくちしょうゆ さつまいも 食塩不使用バター コンデンスミルク	酢の物(パンサンス) りよくとうもやし きゅうり にんじん 焼き豚 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油			
	ぶどう寒天 ぶどうジュース 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム	赤だし汁(春菊) 春菊 まきふ 赤みそ だしの素	もやしと焼豚の土佐和え りよくとうもやし きゅうり にんじん 焼き豚 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油	みそ汁(菜の花・さつま揚げ) 菜の花 さつま揚げ みそ だしの素			
夕食	米飯 米	米飯 米	米飯 米	小柱とごぼうの混ぜご飯 米 小柱(イタヤ貝) ささがきごぼう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 かいわれだいこん 紅しょうが			
	マーボー豆腐 絹ごし豆腐 合挽ミンチ 白ねぎ おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン ごま油 上白糖 赤みそ こいくちしょうゆ かたくり粉 グリーンピース	豚肉のインド風焼肉 豚ももスライス たまねぎ にんじん 青ピーマン トマケチャップ カレー粉 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 サラダな	アスパラコロッケ じゃがいも グリーンアスパラガス たまねぎ ローズハム 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トンカツソース	五目煮(小松菜) ごまつな エビ にんじん きざみ揚げ 竹輪 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素			
	イカリングフライ イカリングフライ 白絞油 トンカツソース サラダな	添え物(インゲン・グラッセ) いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 にんじん 上白糖 食塩不使用バター	添え物(キャベツ・トマト) キャベツ フレンチドレッシング トマト	ほうれん草のなめ茸和え ほうれんそう にんじん かに風味かまぼこ なめ茸 こいくちしょうゆ	手作りマカロニサラダ マカロニ にんじん かいわれだいこん ローズハム 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ		
	コンソメスープ(ズッキーニ・ワカメ) ズッキーニ わかめ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	ブロッコリーのピリ辛サラダ ブロッコリー にんじん さきみ 焙煎ゴマドレッシング チリソース	添え物(キャベツ・トマト) キャベツ フレンチドレッシング トマト	みそ汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ ささがきごぼう むき枝豆 みそ だしの素	すまし汁(えのき・まきふ) えのき まきふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素		