6月2日（火）

塩ラーメン
牛乳
フレンチポテト（冷凍）
黄桃缶

	(g)
ソフトラーメン	100
豚肉もも	15
しょうが	0.5
にんにく	0.2
醤油（濃口）	0.4
みりん風調味料	0.9
油（サラダ）	0.5
メンマ（塩蔵）	7
つと	5
もやし	15
にんじん	7
たまねぎ	10
はくさい	15
長ねぎ	10
ほうれんそう	10
カットわかめ	0.3
醤油	1.7
清酒	1
食塩	1.6
黒こしょう	0.04
鳥がら（スープ用）	10
豚骨（スープ用）	10
煮干し（だし用）	0.5
昆布（だし用）	0.5
しょうが（スープ用）	1
水	210
牛乳	206
フレンチポテト	75
油（なたね）	3
食塩	0.2
黒こしょう	0.02
黄桃缶詰（M二つ割）	60

6月3日（水）

たきこみいなり
牛乳
★ほっけフライ（卵除去食あり）
からし和え（小松菜・キャベツ・ハム）

	(g)
米（はいが精米）	55
おおむぎ（米粒麦）	5
上白糖	5
穀物酢	8
食塩	0.5
油揚げ	20
にんじん	10
干しいたけ	0.7
ひじき（干し）	0.5
醤油	4
きび砂糖	3
清酒	1
みりん風調味料	1
水	20
白ごま（むき）	1.5
あまのり（焼きのり）	2.7
牛乳	206
ほっけ	30
清酒	1
食塩	0.05
黒こしょう	0.02
小麦粉（薄力粉）	3
全卵	4
パン粉（乾燥）	5
油（なたね）	4.3
ハム（ロース）	5
こまつな	20
キャベツ	30
醤油	2.3
きび砂糖	0.1
からし	0.05

6月4日（木）

ご飯
牛乳
味噌汁（ごぼう・人参・大根）
★とんかつ（卵除去食あり）
ミニトマト（2個）
味噌だれ

	(g)
白飯	80
牛乳	206
だいこん	20
にんじん	5
ごぼう	7
白みそ	4.5
赤みそ	3.2
むろあじ（だし用）	2.2
昆布（だし用）	1
水	160
豚肉もも	40
食塩	0.1
黒こしょう	0.02
小麦粉（薄力粉）	4
全卵	5
パン粉（乾燥）	7
油（なたね）	3.4
ミニトマト	30
赤みそ	4
醤油（濃口）	0.1
きび砂糖	4
清酒	1
みりん風調味料	0.4
ごま油	0.2
白すりごま	0.5
水	4

6月5日（金）

黒コッペパン
牛乳
あさりのチャウダー
コールスローサラダ
ジューシーオレンジ

	(g)
黒コッペパン	50
牛乳	206
あさり（冷凍）	15
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	3
じゃがいも	40
たまねぎ	55
にんじん	20
パセリ 乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	4
バター	2
油（サラダ）	1.5
牛乳	27
豆乳	7
スキムミルク	3
チーズ（シュレッド）	3
白ワイン	0.5
食塩	0.6
白こしょう	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	7
水	66
キャベツ	30
にんじん	3
ホールコーン（冷凍）	15
穀物酢	2
油（サラダ）	1.5
上白糖	0.7
食塩	0.25
白こしょう	0.03
からし	0.03
ジューシーオレンジ	45

6月8日（月）

和風そぼろごはん
牛乳
味噌汁（キャベツ・油揚げ）
★さつまいも天ぷら（卵除去食あり）

	(g)
白飯	80
鶏肉ももひき肉	15
焼き豆腐	20
切り干し大根	2
干しいたけ	0.7
ひじき（干し）	0.5
白ごま（むき）	1.6
しょうが	0.5
油（サラダ）	0.5
ごぼう	5
にんじん	10
赤みそ	2
醤油（濃口）	3.5
清酒	1
きび砂糖	2
みりん風調味料	1
唐辛子（一味）	0.01
牛乳	206
キャベツ	35
油揚げ	7
白みそ	3.9
赤みそ	3.9
むろあじ（だし用）	2.2
昆布（だし用）	1
水	140
さつまいも	20
小麦粉（薄力粉）	0.5
小麦粉（薄力粉）	2
全卵	2
食塩	0.02
水	1.5
油（なたね）	2.1

6月9日（火）

五目うどん
牛乳
バターポテト
みかん（冷凍）

	(g)
ソフトめん	100
鶏肉もも	5
清酒	0.5
つと	5
にんじん	7
ほうれんそう	10
ごぼう	7
長ねぎ	10
干しいたけ	0.7
たもぎたけ（水煮）	7
醤油	15.5
きび砂糖	1
清酒	1
本みりん	2
穀物酢	0.15
唐辛子（一味）	0.01
むろあじ（だし用）	3
昆布（だし用）	2
水	230
牛乳	206
じゃがいも	80
バター	5
上白糖	5
牛乳	10
スキムミルク	1
食塩	0.05
冷凍みかん	60

6月10日（水）

いりこ菜めし（小松菜）
牛乳
味噌汁（豆腐・なめこ）
メンチカツ

	(g)
米（はいが精米）	65
おおむぎ（米粒麦）	7
清酒	1
食塩	0.3
しらす干し（微乾燥品）	10
清酒	0.5
白ごま（むき）	2
こまつな	15
食塩	0.1
牛乳	206
豆腐（木綿）	45
なめこ	7
長ねぎ	10
白みそ	4
赤みそ	2.8
むろあじ（だし用）	2.2
昆布（だし用）	1
水	125
メンチカツ	50
油（なたね）	6

6月11日（木）

ご飯
牛乳
豆腐のオイスターソース煮
いわしのカリカリフライ（1個）
ごま和え（小松菜・もやし）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐（木綿）	120
豚肉もも	10
ピーマン	5
たまねぎ	20
長ねぎ	10
にんじん	15
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油（サラダ）	0.3
醤油（濃口）	6
きび砂糖	1.2
オイスターソース	1
食塩	0.1
黒こしょう	0.03
清酒	1
みりん風調味料	1
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	2
水	15
いわしのカリカリフライ	21
油（なたね）	2.1
こまつな	20
もやし	40
白すりごま	4
きび砂糖	1
醤油	2.2

6月12日（金）

ツイストパン
牛乳
ほうれん草のクリーム煮
厚揚げサラダ
パイン缶詰

	(g)
ツイストパン	50
牛乳	206
ベーコン（バラ）	5
ほうれんそう	20
マカロニ	10
にんじん	15
たまねぎ	60
マッシュルーム（水煮）	7
小麦粉（薄力粉）	6
バター	3
油（サラダ）	2
チーズ（シュレッド）	3
牛乳	20
豆乳	7
スキムミルク	5
白ワイン	0.5
食塩	0.5
白こしょう	0.02
鶏がらスープ（濃縮）	6
水	56
厚揚げ	25
しょうが	0.4
醤油	0.3
清酒	0.5
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	1
小麦粉（薄力粉）	1
油（なたね）	2.9
キャベツ	20
きゅうり	10
にんじん	5
醤油	2
きび砂糖	0.7
穀物酢	2
ごま油	0.3
白ごま（むき）	1
パイン缶詰（ピーセス）	45

6月15日（月）

カオ・ラートナー・ガイ（タイ）
（鶏肉のあんかけごはん）
牛乳
チンゲン菜のスープ
パイン缶詰

	(g)
白飯	80
鶏肉もも	50
醤油（濃口）	0.5
清酒	1.5
白こしょう	0.01
小麦粉（薄力粉）	2
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	2
たまねぎ	30
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油（サラダ）	0.2
パセリ 乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	7
油（サラダ）	4.5
カレー粉	0.4
カレールウ	3.5
ケチャップ	5.5
デミグラスソース	3
ウスターソース	3.5
中濃ソース	3
醤油（濃口）	1
食塩	0.4
黒こしょう	0.05
オールスパイス	0.01
ナツメグ	0.02
赤ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	8
水	70
牛乳	206
ハム（ロース）	5
にんじん	5
きゅうり	15
ホールコーン（冷凍）	25
醤油	1.5
穀物酢	1
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
からし	0.05

6月16日（火）

パスタカレーソース
牛乳
サイコロサラダ

	(g)
ソフトパスタ	90
豚肉もも ひき肉	20
大豆水煮	5
たまねぎ	80
にんじん	25
マッシュルーム（水煮）	8
セロリー	4
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油（サラダ）	0.2
パセリ 乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	7
油（サラダ）	4.5
カレー粉	0.4
カレールウ	3.5
ケチャップ	5.5
デミグラスソース	3
ウスターソース	3.5
中濃ソース	3
醤油（濃口）	1
食塩	0.4
黒こしょう	0.05
オールスパイス	0.01
ナツメグ	0.02
赤ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	8
水	70
牛乳	206
ハム（ロース）	5
にんじん	5
きゅうり	15
ホールコーン（冷凍）	25
醤油	1.5
穀物酢	1
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
からし	0.05

6月17日（水）

コーンピラフ
牛乳
★白身魚のハーブフライ（イタリア）
（卵・乳除去食あり）
黄桃缶

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
バター	2
食塩	0.4
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	5
たまねぎ	40
にんじん	15
ホールコーン（冷凍）	20
マッシュルーム（水煮）	7
パセリ 乾	0.08
油（サラダ）	0.2
食塩	0.4
黒こしょう	0.05
牛乳	206
真だら切り身	40
にんにく	0.2
白ワイン	1
食塩	0.1
黒こしょう	0.02
パセリ 乾	0.04
バジル	0.02
小麦粉（薄力粉）	3
全卵	5
パン粉（乾燥）	6
粉チーズ	3
油（なたね）	5.6
黄桃缶詰（M二つ割）	60

6月18日（木）

ご飯
牛乳
けんちん汁 味噌味
揚げいわしハンバーグ
のりの佃煮

	(g)
白飯	80
牛乳	206
鶏肉もも	5
清酒	0.5
豆腐（木綿）	40
つきこんにゃく	15
にんじん	10
だいこん	25
ごぼう	10
長ねぎ	10
油（サラダ）	0.3
赤みそ	2.5
白みそ	3.7
清酒	1
むろあじ（だし用）	1.1
宗田（だし用）	1.1
昆布（だし用）	1
水	120
いわしハンバーグ	40
油（なたね）	2.8
もみのり	1.9
ひじき（干し）	0.13
醤油（濃口）	2.5
清酒	1
みりん風調味料	1.3
てんさい糖	1.3
水あめ	1
水	16

6月19日（金）

角食 1枚
牛乳
ワンタンスープ醤油
★高野豆腐のフライ（卵除去食あり）
きなこクリーム

	(g)
角食 1枚	50
牛乳	206
ワンタン皮	10
豚肉肩	10
清酒	0.5
にんじん	5
ほうれんそう	10
もやし	15
メンマ（塩蔵）	10
長ねぎ	10
しょうが	0.5
にんにく	0.2
油（サラダ）	0.2
醤油（濃口）	4
清酒	1
きび砂糖	0.2
黒こしょう	0.03
鳥がら（スープ用）	6
豚骨（スープ用）	5
煮干し（だし用）	1
昆布（だし用）	0.5
玉ねぎ（スープ用）	1.5
にんじん(スープ用)	1.5
水	140
凍り豆腐（ダイス）	7.5
醤油	3
きび砂糖	1.5
清酒	1
みりん風調味料	1
カレー粉	0.1
食塩	0.05
水	35
小麦粉（薄力粉）	3
白すりごま	1
全卵	3
パン粉（乾燥）	6
白ごま（むき）	1
油（なたね）	3.5
豆乳	28
きな粉（全粒大豆）	5
きび砂糖	5.5
コーンスターチ（とうもろこしでん粉）	1.2
食塩	0.05
バター	1

6月22日（月）

かき揚げ丼（えび入り）
牛乳
味噌汁（豆腐・わかめ）
しょうが和え（小松菜・白菜）

	(g)
白飯	80
むきえび	10
清酒	0.3
あさり（水煮）	7
さくらえび素干し	1
たまねぎ	10
にんにく	5
ごぼう	5
しゅんぎく	3
ひじき（干し）	0.2
切り干し大根	1
小麦粉（薄力粉）	12
全卵	4
水	5
油（なたね）	6
醤油（濃口）	2.7
きび砂糖	1.4
清酒	0.6
みりん風調味料	1.5
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	0.1
むろあじ（だし用）	0.2
昆布（だし用）	0.2
水	9
牛乳	206
豆腐（木綿）	45
カットわかめ	0.3
長ねぎ	10
白みそ	3.9
赤みそ	2.8
むろあじ（だし用）	2.2
昆布（だし用）	1
水	120
こまつな	20
はくさい	40
しょうが	1
醤油	2.2
清酒	0.5

6月23日（火）

冷麦（きゅうり入り）
牛乳
ごまポテト
メロン（ネット）

	(g)
ソフト冷麦	105
油揚げ	10
干しいたけ	0.7
醤油（濃口）	2
きび砂糖	1.5
清酒	1
だし汁	10
つと	5
きゅうり	15
長ねぎ	10
醤油	15
きび砂糖	1
清酒	1
本みりん	2
穀物酢	0.15
むろあじ（だし用）	3
昆布（だし用）	2
水	180
牛乳	206
じゃがいも	110
油（なたね）	3.3
白すりごま	3
きび砂糖	3
食塩	0.02
メロン露地	75

6月24日（水）

鶏ごぼうごはん
牛乳
味噌汁（しろな・たもぎ・玉ねぎ）
十勝大豆コロッケ

	(g)
米（はいが精米）	55
おおむぎ（米粒麦）	5
醤油（濃口）	1.5
食塩	0.2
清酒	1
鶏肉ももひき肉	10
焼き豆腐	10
しょうが	0.5
醤油（濃口）	1.5
きび砂糖	1
清酒	1
ごぼう	15
にんにく	7
油揚げ	10
醤油（濃口）	1.5
赤みそ	1.5
きび砂糖	0.8
清酒	0.5
みりん風調味料	0.5
水	10
油（サラダ）	0.2
白ごま（むき）	1
牛乳	206
おおさかしろな	20
たもぎたけ（水煮）	7
たまねぎ	10
白みそ	4.5
赤みそ	3.2
むろあじ（だし用）	2
昆布（だし用）	1
水	140
十勝大豆コロッケ	50
油（なたね）	7.4

6月25日（木）

ご飯
牛乳
マーボー豆腐
ししゃものから揚げ1本
おひたし（ほうれん草・白菜）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐（木綿）	120
豚肉肩ひき肉	15
しょうが	0.5
にんにく	0.3
油（サラダ）	0.3
にんじん	20
パセリ 乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	2
バター	5
赤みそ	4
醤油（濃口）	1.5
きび砂糖	1
清酒	0.3
トウバンジャン	0.2
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	2
水	10
カラフトししゃも（子持ち）	20
清酒	0.5
小麦粉（薄力粉）	1
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	1
油（なたね）	0.8
醤油	0.5
きび砂糖	0.5
みりん風調味料	0.5
穀物酢	0.3
水	1
ほうれんそう	20
はくさい	45
糸かつお	0.5
醤油	2.2

6月26日（金）

横割パンズ
牛乳
コーンポタージュ
レバー入りハンバーグ
パイン缶詰
ケチャップソース

	(g)
横割パンズ	50
牛乳	206
クリームコーン	10
ホールコーン（冷凍）	20
ベーコン（バラ）	3
じゃがいも	20
たまねぎ	55
にんじん	15
パセリ 乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	2
バター	1
油（サラダ）	1
牛乳	27
豆乳	7
チーズ（シュレッド）	3
スキムミルク	3
食塩	0.6
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
鶏がらスープ（濃縮）	8
水	76
レバー入りハンバーグ	40
油（なたね）	1
パイン缶詰（ピーセス）	45
ケチャップ	4
ウスターソース	2.5
きび砂糖	0.2
赤ワイン	0.4
からし（粉）	0.03

6月29日（月）

カレーライス（鶏）
牛乳
大根サラダ

	(g)
白飯	80
鶏肉もも	15
食塩	0.1
黒こしょう	0.01
カレー粉	0.04
白ワイン	0.5
じゃがいも	40
にんじん	25
たまねぎ	70
セロリー	4
りんご	4
しょうが	0.3
にんにく	0.3
グリンピース（冷凍）	3
油（サラダ）	0.3
小麦粉（薄力粉）	6.3
油（サラダ）	5
カレー粉	0.36
カレールウ	3.2
ウスターソース	3.2
中濃ソース	2.3
ケチャップ	2.3
醤油（濃口）	0.9
赤ワイン	0.5
食塩	0.2
オールスパイス	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	8
水	63
牛乳	206
だいこん	45
まぐろ・水煮	5
きゅうり	10
にんじん	5
白ごま（むき）	1
醤油	2.5
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
穀物酢	1.5

6月30日（火）

冷やしラーメン
牛乳
かぼちゃチーズフライ
バナナ

	(g)
ソフトラーメン（冷）	100
ハム（ロース）	10
もやし	25
きゅうり	15
ホールコーン（冷凍）	5
にんじん	3
ごま油	0.5
白ごまむき	1
醤油	21
きび砂糖	5
清酒	1
みりん風調味料	0.5
穀物酢	6
からし	0.1
むろあじ（だし用）	2
昆布（だし用）	1.5
水	160
牛乳	206
かぼちゃチーズフライ	40
油（なたね）	4
バナナ	50