7月1日（水）

小松菜ピラフ
牛乳
野菜コロッケ
フルーツミックス

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
バター	2
食塩	0.5
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	5
にんじん	10
たまねぎ	40
にんにく	0.5
ホールコーン（冷凍）	10
油（サラダ）	0.5
食塩	0.3
黒こしょう	0.04
こまつな	20
食塩	0.05
醤油	1
牛乳	206
ポテトコロッケ（野菜）	40
油（なたね）	5.6
みかん缶詰（果肉）	25
パイン缶詰（ピーセス）	25
黄桃缶詰（ダイス）	20
なし缶詰（西洋・ダイス）	20

7月2日（木）

ご飯
牛乳
スンドゥブチゲ
ひじき入りぎょうざ　1個
ナムル

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐（木綿）	60
豚肩肉	10
清酒	0.4
しょうが	0.4
にんにく	0.4
トウバンジャン	0.3
油（サラダ）	0.25
醤油（濃口）	3
食塩	0.48
清酒	0.8
赤みそ	2
ごま油	0.3
あさり（冷凍）	4
清酒	0.5
にんじん	8
たまねぎ	8
えのきたけ	5
にら	8
鳥がら　（スープ用）	10
昆布　（だし用）	0.5
煮干し　（だし用）	0.3
水	100
ひじき入りぎょうざ	18
油（なたね）	1.8
ほうれんそう	15
もやし	40
にんじん	5
醤油	3.2
穀物酢	0.5
きび砂糖	0.2
唐辛子（一味）	0.01
ごま油	0.5
白ごま（むき）	1

7月3日（金）

豆パン
牛乳
ポークシチュー
小松菜とコーンのサラダ
▲沖縄パインゼリー

	(g)
豆パン	50
牛乳	206
豚肉もも	15
にんにく	0.5
セロリー	4
食塩	0.1
黒こしょう	0.02
赤ワイン	0.5
じゃがいも	40
にんじん	20
たまねぎ	70
さやいんげん（冷凍）	5
油（サラダ）	0.3
小麦粉（薄力粉）	4
油（サラダ）	3
カレー粉	0.1
トマトピューレ	5
ケチャップ	7
トマト缶詰（ホール）	5
デミグラスソース	5
醤油（濃口）	1
中濃ソース	3
ウスターソース	2
赤ワイン	1
食塩	0.1
黒こしょう	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	8
水	70
こまつな	20
ホールコーン（冷凍）	25
白ごま（むき）	1
油（サラダ）	0.5
きび砂糖	0.7
穀物酢	1
醤油	1.8
沖縄パインゼリー	30

7月6日（月）

ご飯
牛乳
さつま汁（鶏）（鹿児島）
★シュウマイフリッター（肉）
（卵・乳除去食あり）
しょうが和え（小松菜・もやし）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
鶏肉むね	5
清酒	0.5
さつまいも	30
豆腐（木綿）	15
板こんにゃく	10
にんじん	10
だいこん	15
ごぼう	7
長ねぎ	8
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
ポークシュウマイ	32
小麦粉（薄力粉）	5
ベーキングパウダー	0.1
全卵	3
牛乳	3
油（なたね）	4.4
こまつな	15
もやし	40
しょうが	1
醤油（濃口）	2.3
清酒	0.5

7月7日（火）

パスタミートソース（ブラウンルウ）
牛乳
人参とコーンのサラダ

	(g)
ソフトパスタ	90
豚肉もも　ひき肉	25
大豆水煮	5
たまねぎ	80
にんじん	25
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	0.07
ケチャップ	11
トマトピューレ	10
トマト缶詰（ホール）	5
デミグラスソース	5
ウスターソース	3.5
中濃ソース	2
醤油（濃口）	1
食塩	0.4
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.02
鶏がらスープ（濃縮）	7
水	60
牛乳	206
ハム（ロース）	5
にんじん	10
きゅうり	10
ホールコーン（冷凍）	15
醤油（濃口）	1.5
穀物酢	1
きび砂糖	0.5
油（サラダ）	0.5

7月8日（水）

レタス入り焼豚チャーハン
牛乳
白花豆コロッケ
パイン缶詰

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
醤油（濃口）	1
清酒	1
油（サラダ）	1
豚肉もも	20
油（サラダ）	0.3
長ねぎ	3
油（サラダ）	0.4
にんにく	0.4
醤油（濃口）	1.5
清酒	1
みりん風調味料	1
にんじん	5
たまねぎ	15
ホールコーン（冷凍）	5
干しいたけ	0.4
油（サラダ）	0.5
トウバンジャン	0.2
レタス	20
ごま油	0.5
醤油（濃口）	2
食塩	0.3
黒こしょう	0.02
牛乳	206
白花豆コロッケ	40
油（なたね）	4
パイン缶詰（ピーセス）	45

7月9日（木）

ご飯
牛乳
マーボー豆腐
ひじき春巻Fe
おひたし（小松菜・もやし）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐（木綿）	120
豚肉肩ひき肉	15
油（サラダ）	0.3
にんじん	20
長ねぎ	20
干しいたけ	0.4
赤みそ	5
醤油（濃口）	4
きび砂糖	1.5
清酒	1
ごま油	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
ひじき春巻Fe	33
油（なたね）	3.3
こまつな	20
もやし	40
糸かつお	0.5
醤油（濃口）	2.3

7月10日（金）

コッペパン
牛乳
ベーコンシチュー
もやしのごまサラダ
みかん（冷凍）

	(g)
コッペパン	50
牛乳	206
ベーコン（バラ）	7
じゃがいも	50
たまねぎ	65
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
チーズ（シュレッド）	3
スキムミルク	5
食塩	0.5
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
鶏がらスープ（濃縮）	8
水	61
ほうれんそう	10
もやし	40
ホールコーン（冷凍）	5
にんじん	5
醤油（濃口）	0.3
きび砂糖	1.5
穀物酢	1
赤みそ	2.3
清酒	0.5
トウバンジャン	0.05
白すりごま	3
冷凍みかん	60

7月13日（月）

カレーライス
牛乳
小松菜とベーコンのサラダ

	(g)
白飯	80
豚肉肩	15
赤ワイン	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）	2
油（サラダ）	0.5
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
ナツメグ	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	8
水	54
牛乳	206
ベーコン（バラ）	4
こまつな	30
もやし	25
醤油（濃口）	2.2
穀物酢	1
油（サラダ）	0.5
きび砂糖	0.25
白ごま（むき）	1

7月14日（火）

ピリカラ冷やしラーメン
牛乳
きなこポテト（冷凍）
すいか（75g）

	(g)
ソフトラーメン（冷）	100
ハム（ロース）	10
にんじん	5
きゅうり	20
ホールコーン（冷凍）	5
ごま油	0.5
ラー油	0.05
白すりごま	1.6
醤油（濃口）	17
きび砂糖	6
赤みそ	3
清酒	0.5
たまねぎ	5
しょうが	1
にんにく	1
トウバンジャン	0.1
ウスターソース	2
穀物酢	7
むろあじ（だし用）	2
昆布　（だし用）	1
水	150
牛乳	206
フレンチポテト	75
油（なたね）	3
きな粉（全粒大豆）	3
きび砂糖	3.5
食塩	0.02
すいか	75

7月15日（水）

ほうれん草ピラフ
牛乳
チキンナゲット
フルーツミックス（汁なし）

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
バター	2
食塩	0.5
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	5
にんじん	10
たまねぎ	40
にんにく	0.5
ホールコーン（冷凍）	10
油（サラダ）	0.5
食塩	0.3
黒こしょう	0.04
ほうれんそう	20
食塩	0.05
醤油（濃口）	1
牛乳	206
鉄腕チキンナゲット	36
油（なたね）	4.5
みかん缶詰（果肉）	30
パイン缶詰（ピーセス）	30
黄桃缶詰（ダイス）	20
なし缶詰（西洋・M二つ割）	10

7月16日（木）

スタミナ丼
牛乳
大豆フレークのすまし汁
みかん（冷凍）

	(g)
白飯	80
豚肉肩	30
メンマ（塩蔵）	10
にんじん	7
油（サラダ）	0.3
もやし	40
にら	20
醤油（濃口）	4
みりん風調味料	1.5
たまねぎ	3
りんご	3
ウスターソース	2
きび砂糖	1.5
しょうが	0.6
にんにく	0.6
トウバンジャン	0.1
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	0.5
ごま油	0.3
水	13
白ごま（むき）	1
牛乳	206
大豆の華フレーク	3
豆腐（木綿）	30
ほうれんそう（冷凍）	10
長ねぎ	10
干しいたけ	0.4
醤油（濃口）	2.5
清酒	1
食塩	0.5
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	1
むろあじ（だし用）	2
宗田（だし用）	1
昆布　（だし用）	1
水	130
冷凍みかん	60

7月17日（金）

横割バンズ
牛乳
ポテトスープ
フィッシュバーガー鱈
▲ブルーベリーゼリーCFE

	(g)
横割バンズ	50
牛乳	206
ベーコン（バラ）	3
じゃがいも	40
にんじん	5
たまねぎ	30
パセリ　乾	0.04
醤油（濃口）	2.7
食塩	0.36
黒こしょう	0.03
白ワイン	0.5
鶏がらスープ（濃縮）	5
水	22
鳥がら　（スープ用）	7
玉ねぎ　（スープ用）	2
水	105
釧路産たらフライ	40
油（なたね）	4
ケチャップ	4
ウスターソース	2.5
きび砂糖	0.2
からし（粉）	0.03
赤ワイン	0.4
ブルーベリーゼリーCFE	40

7月21日（火）

冷麦（きゅうり入り）
牛乳
フレンチポテト（冷凍）
黄桃缶

	(g)
ソフト冷麦	105
油揚げ	10
干しいたけ	0.4
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（濃口）	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
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

7月22日（水）

ひじきごはん
牛乳
味噌汁（高野豆腐・小松菜）
メンチカツ

	(g)
米（はいが精米）	55
おおむぎ（米粒麦）	5
清酒	1
食塩	0.3
鶏肉むね	5
清酒	0.3
ひじき（干し）	1.6
油揚げ	8
しらたき	15
にんじん	10
グリンピース（冷凍）	2
油（サラダ）	0.5
醤油（濃口）	4
きび砂糖	1.5
小麦粉（薄力粉）	4
油（サラダ）	3.5
カレー粉	0.5
みりん風調味料	1
水	10
牛乳	206
凍り豆腐	4.7
こまつな	20
白みそ	4
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水	145
メンチカツ	50
油（なたね）	6

7月23日（木）

ご飯
牛乳
豆腐のカレーソース
揚げぎょうざ（1個）
たたききゅうり

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐（木綿）	120
豚肩肉ひき肉	15
たまねぎ	40
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.5
グリンピース（冷凍）	3
りんご	2
油（サラダ）	0.3
小麦粉（薄力粉）	4
油（サラダ）	3.5
カレー粉	0.5
醤油（濃口）	1
ケチャップ	2
中濃ソース	3
赤ワイン	1
食塩	0.3
鶏がらスープ（濃縮）	3
水	20
ぎょうざ	20
油（なたね）	1.2
きゅうり	40
食塩	0.1
醤油（濃口）	2
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白ごま（むき）	1

7月24日（金）

背割コッペ
牛乳
キャロットポタージュ
セルフドック（ウインナー）
パイン缶詰

	(g)
コッペパン　背割	50
牛乳	206
ベーコン（バラ）	3
たまねぎ	60
にんじん	35
じゃがいも	20
パセリ　乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	2
バター	1
油（サラダ）	1
チーズ（シュレッド）	3
スキムミルク	3
牛乳	27
豆乳	7
食塩	0.6
白こしょう	0.03
白ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	9
水	86
チキンウインナー	30
ケチャップ	4
ウスターソース	2.5
きび砂糖	0.2
からし（粉）	0.03
赤ワイン	0.4
パイン缶詰（ピーセス）	45