

7月6日(月)	
牛乳	206
横割パンズ	65
メンチカツバーガー	
メンチカツ	50
揚げ油	
ケチャップ	8
ウスターソース	4
きび砂糖	1
赤ワイン	0.5
からし	0.06
Feスライスチーズ	
スライスチーズ	20

イタリアンスープ	
ベーコン(バラ)	5
じゃがいも	30
たまねぎ	35
にんじん	15
ホールコーン	10
乾燥パセリ	0.04
アルファベットマカロニ	8
醤油(濃口)	3.5
食塩	0.4
黒こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	7
水(飲料水)	30
鳥がら(スープ用)	7
玉ねぎ(スープ用)	2
水(飲料水)	130

黄桃缶	
黄桃缶詰(M二つ割)	60

エネルギー 784Kcal
たんぱく質 28.7g
カルシウム 649mg

7月7日(火)	
牛乳	206
ご飯	
精白米	110
豆腐のオイスターソース煮	
豆腐(木綿)	150
豚肉もも	20
きび砂糖	1
清酒	0.5
ピーマン	10
長ねぎ	15
にんじん	20
たけのこ(水煮)	20
しょうが	1
にんにく	1
油(サラダ)	0.5
醤油(濃口)	8
きび砂糖	2
オイスターソース	1.5
黒こしょう	0.03
清酒	1
かたくり粉	1.5
鶏がらスープ(濃縮)	2
水(飲料水)	10

Feちゃんギョウザ	
Feちゃんギョウザ	40
揚げ油	
おひたし	
こまつな	20
はくさい	50
糸かづお	1
醤油	2.5

白花豆コロッケ	
白花豆コロッケ	60
揚げ油	
冷凍みかん	
冷凍みかん	60

エネルギー 820Kcal
たんぱく質 34.9g
カルシウム 456mg

7月8日(水)	
牛乳	206
冷やしきつねうどん	
ソフトめん(冷)	120
油揚げ	20
干しいたけ(乾)	1
醤油(濃口)	2.5
きび砂糖	1.5
清酒	0.5
本みりん	1
だし汁	20
ほうれんそう	12
長ねぎ	10
醤油	20
きび砂糖	2.5
清酒	1
本みりん	3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
むろあじ(だし用)	3
宗田(だし用)	1
昆布(だし用)	2
水(飲料水)	210

白花豆コロッケ	
白花豆コロッケ	60
揚げ油	
冷やしきつねうどん	
冷やしきつねうどん	60

ちくわチーズつめ揚げ	
ちくわ	50
チーズ	12.5
小麦粉(薄力粉)	1
小麦粉(薄力粉)	6
全卵	3.5
水(飲料水)	5
揚げ油	

エネルギー 733Kcal
たんぱく質 26.3g
カルシウム 360mg

☆冷やしきつねうどん
麺と汁は別々です。

エネルギー 782Kcal
たんぱく質 29.9g
カルシウム 351mg

☆レタス入り焼豚
チャーハン
全て混ぜています。

7月9日(木)	
牛乳	206
レタス入り焼豚チャーハン	
はいが精米	75
おおむぎ(米粒麦)	10
清酒	1.5
サラダ油	1.5
食塩	0.5
豚肉肩	30
サラダ油	0.3
長ねぎ	3
しょうが	0.4
にんにく	0.4
醤油	3
清酒	2
本みりん	1
にんじん	10
たまねぎ	20
ホールコーン	10
干しいたけ(乾)	1
サラダ油	0.5
レタス	2.5
ごま油	0.5
醤油(濃口)	2
食塩	0.3
黒こしょう	0.05

フルーツミックス	
みかん缶詰	30
パイナップル	30
黄桃缶詰	25
なし缶詰	20
なつみかん缶詰	10

小松菜とベーコンのサラダ	
ベーコン(バラ)	5.5
こまつな	25
もやし	35
醤油	2.5
穀物酢	1.5
サラダ油	0.5
きび砂糖	0.5
黒こしょう	0.03
白ごま(むき)	1.2

きなこポテト	
フレンチポテト	85
揚げ油	
きな粉	3.5
きび砂糖	3.5
食塩	0.03

エネルギー 770Kcal
たんぱく質 23.3g
カルシウム 327mg

☆ハヤシライス
ごはんとうろは別々です。

7月10日(金)	
牛乳	206
ハヤシライス	
精白米	110
豚肉もも	20
赤ワイン	1
たまねぎ	100
にんじん	25
たけのこ(水煮)	15
セロリー	4
しょうが	0.5
にんにく	0.3
マッシュルーム(水煮)	8
グリンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
小麦粉(薄力粉)	6.3
油(サラダ)	5
カレー粉	0.18
トマトピューレ	9
ケチャップ	5.4
トマト缶詰(ホール)	4.5
ハヤシライス	6.3
ウスターソース	3.2
中濃ソース	3.2
醤油(濃口)	1.4
食塩	0.15
黒こしょう	0.03
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
シナモン(粉)	0.03
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	9
水(飲料水)	63

洋なし缶	
パイナップル(スライス)	45

エネルギー 742Kcal
たんぱく質 32.0g
カルシウム 737mg

エネルギー 728Kcal
たんぱく質 18.4g
カルシウム 273mg

エネルギー 694Kcal
たんぱく質 23.8g
カルシウム 269mg

☆冷やしラーメン
麺と汁は別々です。

7月13日(月)	
牛乳	206
コッパン 背割	65
セルフドック(フランク)	
ポークウインナー	40
ケチャップ	6
ウスターソース	3
きび砂糖	0.4
からし(粉)	0.05
赤ワイン	0.4

コーンクリームスープ	
ホールコーン(冷凍)	25
クリームコーン	30
ベーコン(バラ)	5
たまねぎ	55
にんじん	15
乾燥パセリ	0.03
小麦粉(薄力粉)	3.5
バター	2
油(サラダ)	1
牛乳(調理用)	30
豆乳	10
スキムミルク	5
チーズ(シュレッド)	5
白ワイン	1
食塩	0.5
黒こしょう	0.05
鶏がらスープ(濃縮)	8
水(飲料水)	60

和風そぼろごはん	
厚揚げ	30
こまつな	25
白みそ	4
赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	145

エネルギー 756Kcal
たんぱく質 27.8g
カルシウム 435mg

エネルギー 846Kcal
たんぱく質 28.7g
カルシウム 513mg

☆和風そぼろごはん
ごはんとは別々です。

7月14日(火)	
牛乳	206
ご飯	
精白米	110
豚汁	
豚肉肩	10
清酒	0.5
豆腐(木綿)	30
じゃがいも	30
板こんにゃく	10
にんじん	15
だいこん	17
たまねぎ	8
ごぼう	10
長ねぎ	10
しょうが	0.5
油(サラダ)	0.3
清酒	1
白みそ	3.5
赤みそ	4.2
唐辛子(一味)	0.02
むろあじ(だし用)	1.5
宗田(だし用)	1.5
昆布(だし用)	1.4
水(飲料水)	140

身魚フライ	
身魚フライ(ホキ使用)	60
揚げ油	

しょうが和え	
こまつな	20
もやし	50
しょうが生	1
醤油	2.5
本みりん	0.5

星のコロッケ(Fe・Ca)	
星のコロッケ	50
揚げ油	

エネルギー 846Kcal
たんぱく質 28.7g
カルシウム 513mg

エネルギー 846Kcal
たんぱく質 28.7g
カルシウム 513mg

☆和風そぼろごはん
ごはんとは別々です。

7月15日(水)	
牛乳	206
ミートとズッキーニの pasta	
ソフトパスタ	105
豚肩ひき肉	25
たまねぎ	115
にんじん	40
大豆水煮	10
マッシュルーム(水煮)	8
セロリー	4
にんにく	0.5
サラダ油	0.5
ズッキーニ	20
揚げ油	1
小麦粉(薄力粉)	7
サラダ油	4.5
カレー粉	0.07
ケチャップ	18
トマト缶詰	10
トマトピューレ	10
デミグラスソース	5
ウスターソース	3.5
中濃ソース	2.5
醤油(濃口)	1
食塩	0.6
黒こしょう	0.03
ナツメグ	0.02
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	7
水(飲料水)	60

青のりポテト	
フレンチポテト	85
揚げ油	
食塩	0.22
黒こしょう	0.02
青のり(素干し)	0.1

ヨーグルト	
ヨーグルト(加糖)	80

ミネトマト	
ミネトマト	30

エネルギー 867Kcal
たんぱく質 27.6g
カルシウム 384mg

☆ミートとズッキーニの pasta
パスタとソースは別々です。

7月16日(木)	
牛乳	206
たきこみいなり	
はいが精米	80
おおむぎ(米粒麦)	10
上白糖	6
穀物酢	9
食塩	0.6
清酒	0.5
昆布(だし用)	0.5
セロリー	25
にんにく	0.5
にんじん	15
干しいたけ(乾)	1
ひじき(干し)	0.5
醤油	5.5
きび砂糖	4
清酒	1
本みりん	1
水(飲料水)	15
白ごま(むき)	2
手巻き用のり	2.7

国産大豆豆腐ハンバーグ	
国産大豆使用豆腐ハンバーグ	60

照り焼きソース	
醤油(濃口)	2
きび砂糖	1.2
本みりん	0.4
かたくり粉	0.3
水(飲料水)	7

からし和え	
ハム(ロース)	5
ほうれんそう	25
もやし	45
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
からし	0.1

エネルギー 720Kcal
たんぱく質 31.7g
カルシウム 608mg

☆スタミナ丼
ごはんとは別々です。

7月17日(金)	
牛乳	206
スタミナ丼	
精白米	110
豚肉肩	40
メンマ(塩蔵)	10
にんじん	10
サラダ油	0.3
もやし	50
にら	20
醤油(濃口)	4.4
本みりん	1.2
たまねぎ	3
りんご	3
ウスターソース	2
きび砂糖	2
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	0.5
ごま油	0.3
水(飲料水)	10
白ごま(むき)	1

チンゲン菜のスープ	
ベーコン(バラ)	7
チンゲンツァイ	40
緑豆はるさめ(乾)	7
ホールコーン(冷凍)	10
醤油(濃口)	2.5
食塩	0.4
黒こしょう	0.03
清酒	1
鶏がらスープ(濃縮)	15
水(飲料水)	70
昆布(だし用)	1
むろあじ(だし用)	1.1
水(飲料水)	100

揚げポークシュ	
ポークシュウマイ	32
揚げ油	

たたききゅうり	
きゅうり	50
食塩	0.1
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1.2

エネルギー 820Kcal
たんぱく質 33.1g
カルシウム 424mg

☆スタミナ丼
ごはんとは別々です。

7月21日(火)	
牛乳	206
ご飯	
精白米	110
豆腐のカレーソース	
豆腐(木綿)	150
豚肉肩ひき肉	20
たまねぎ	60
にんじん	25
セロリー	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
グリンピース(冷凍)	5
りんご	3
油(サラダ)	0.5
小麦粉(薄力粉)	3
油(サラダ)	2.5
カレー粉	0.7
カレールー	2.5
醤油(濃口)	1.5
ケチャップ	3.5
ウスターソース	3
赤ワイン	1
食塩	0.2
黒こしょう	0.03
鶏がらスープ(濃縮)	1.5
水(飲料水)	10

揚げポークシュ	
ポークシュウマイ	32
揚げ油	

たたききゅうり	
きゅうり	50
食塩	0.1
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1.2

エネルギー 694Kcal
たんぱく質 23.8g
カルシウム 269mg

☆冷やしラーメン
麺と汁は別々です。

7月22日(水)	
牛乳	206
冷やしラーメン	
ソフトラーメン(冷)	125
ハム(ロース)	12
もやし	25
きゅうり	15
にんじん	7
ごま油	0.5
白ごま	1
セロリー	26
きび砂糖	8
清酒	1
本みりん	1
食塩	0.1
穀物酢	8
からし	0.2
むろあじ(だし用)	3
昆布(だし用)	2
水(飲料水)	160

洋なし缶	
パイナップル(スライス)	45