7月1日（火）
シーフードピラフ
牛乳
白花豆コロッケ
フルーツ白玉

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
バター	2
白ワイン	1
食塩	0.4
ベーコン（バラ）	3
むきえび	10
白ワイン	0.5
あさり（水煮）	6
たんざくいか	5
白ワイン	0.5
たまねぎ	40
にんじん	15
マッシュルーム（水煮）	8
パセリ　乾	0.08
油（サラダ）	0.2
食塩	0.4
白こしょう	0.05
牛乳	206
白花豆コロッケ	40
油（なたね）	4
みかん缶詰	20
パイン缶詰	20
黄桃缶詰	15
なし缶詰	15
白玉もち	40
上白糖	3
白ワイン	0.5
水	20

7月2日（水）
ご飯
牛乳
肉じゃが
揚げいわしハンバーグ
磯和え（小松菜・白菜）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豚肉肩	15
大豆水煮	5
じゃがいも	60
たまねぎ	40
しらたき	20
にんじん	20
切り干し大根	1.5
さやいんげん（冷凍）	5
干しいたけ	0.5
しょうが	0.3
油（サラダ）	0.3
醤油（濃口）	5
てんさい糖	1.5
清酒	1
みりん風調味料	1
水	15
いわしハンバーグ	40
油（なたね）	2.8
こまつな	20
はくさい	45
もみのり	0.3
醤油	2.2

7月3日（木）
ツイストパン
牛乳
ほうれん草のクリーム煮
人参とコーンのサラダ
みかん（冷凍）

	(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
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	1.5
穀物酢	1
きび砂糖	0.5
油（サラダ）	0.5
冷凍みかん	60

7月4日（金）
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
ピーマン	5
赤ピーマン	5
こねぎ	3
油（サラダ）	0.2
ナンプラー	1
醤油（濃口）	1.3
オイスターソース	2
きび砂糖	2
清酒	1
みりん風調味料	1
唐辛子（一味）	0.01
コーンスターチ（とうもろこしでん粉）	0.7
鶏がらスープ（濃縮）	2
水	25
牛乳	206
ベーコン（バラ）	5
チンゲンツァイ	30
緑豆はるさめ	7
ホールコーン（冷凍）	5
醤油（濃口）	2.7
食塩	0.32
黒こしょう	0.03
清酒	0.5
鶏がらスープ（濃縮）	10
水	50
昆布　（だし用）	1
むろあじ（だし用）	1.1
水	95
パイン缶詰	45

7月7日（月）
パスタミートソース
牛乳
小松菜とベーコンのサラダ
▲すだちゼリー

	(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
マッシュルーム（水煮）	5
セロリー	3
にんにく	0.3
油（サラダ）	0.5
パセリ　乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	4
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
ベーコン（バラ）	4
こまつな	30
もやし	25
醤油	2.2
穀物酢	1
油（サラダ）	0.5
きび砂糖	0.25
白ごま（むき）	1
すだちゼリー	40

7月8日（火）
ひじきごはん
牛乳
味噌汁（高野豆腐・小松菜）
★さわらのごまフライ（卵除去食あり）

	(g)
米（はいが精米）	55
おおむぎ（米粒麦）	5
清酒	1
食塩	0.3
鶏肉もも	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）	3
油（サラダ）	0.5
醤油（濃口）	4
きび砂糖	1.5
清酒	1
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
さわら切り身	40
食塩	0.3
黒こしょう	0.03
清酒	1
小麦粉（薄力粉）	4
全卵	5
パン粉（乾燥）	6
白ごま（むき）	3
油（なたね）	5.6

7月9日（水）
ご飯
牛乳
豆腐のカレーソース
揚げえびシュウマイ（2個）
たたききゅうり

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐（木綿）	120
豚肉肩ひき肉	15
たまねぎ	40
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.5
カレー粉	1
グリンピース（冷凍）	5
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
えびシュウマイ	36
油（なたね）	0.4
きゅうり	40
食塩	0.1
醤油	2
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白ごま（むき）	1

7月10日（木）
横割パンズ
牛乳
ポテトスープ
★白身魚フライ（卵除去食あり）
パイン缶詰
ソース（中濃ソース）

	(g)
横割パンズ	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
真だら切り身	40
清酒	1
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）	6
油（なたね）	5.5
パイン缶詰	45
中濃ソース	5

7月11日（金）
スタミナ丼
牛乳
味噌汁（キャベツ・油揚げ）
すいか

	(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
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
すいか（個）	75

7月14日（月）
冷やしたぬきうどん（えび入り）
牛乳
バターポテト
パイン缶詰

	(g)
ソフトめん（冷）	100
あさり（水煮）	7
むきえび	5
にんじん	4
しゅんぎく	1
ごぼう	2
切り干し大根	1
ひじき（干し）	0.1
小麦粉（薄力粉）	5
全卵	3
水	7
油（なたね）	2.3
つと	5
ほうれんそう（冷凍）	10
長ねぎ	10
干しいたけ（乾）	0.7
醤油（濃口）	1
きび砂糖	0.5
清酒	0.5
だし汁	5
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	80
バター	5
上白糖	5
牛乳	10
スキムミルク	1
食塩	0.05
パイン缶詰	45

7月15日（火）
レタス入り焼豚チャーハン（レタス）
牛乳
チーズフォンデュサンドコロッケ
黄桃缶

	(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
しょうが	0.4
にんにく	0.4
醤油	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（乾）	0.7
油（サラダ）	0.5
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
チーズフォンデュサンドコロッケ	40
油（なたね）	4
黄桃缶詰	60

7月16日（水）
ご飯
牛乳
豚汁
いわしのカリカリフライ（1個）
ごま和え（ほうれん草・白菜）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豚肉肩	10
清酒	0.5
豆腐（木綿）	30
じゃがいも	20
板こんにゃく	10
にんじん	10
だいこん	15
たまねぎ	7
ごぼう	7
長ねぎ	10
しょうが	0.5
油（サラダ）	0.3
清酒	1
白みそ	2.6
赤みそ	2.5
むろあじ（だし用）	1.1
宗田（だし用）	1.1
昆布　（だし用）	1
水	100
いわしのカリカリフライ	21
油（なたね）	2.1
ほうれんそう	10
はくさい	45
白すりごま	4
醤油	2.2
きび砂糖	1

7月17日（木）
横割パンズ
牛乳
キャロットポタージュ
ハンバーガー
みかん（冷凍）

	(g)
横割パンズ	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
ハンバーグ	40
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
冷凍みかん	60

7月18日（金）
ご飯
牛乳
★とり天（大分）（卵除去食あり）
味噌汁（じゃがいも・わかめ）
磯和え（小松菜・もやし）
天丼のたれ

	(g)
白飯	80
牛乳	206
鶏肉むね	40
清酒	1
醤油	1
しょうが	0.2
にんにく	0.2
食塩	0.05
白こしょう	0.01
小麦粉（薄力粉）	2
全卵	3.5
小麦粉（薄力粉）	3.5
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	3.5
水	6
ベーキングパウダー	0.02
油（なたね）	5
じゃがいも	45
塩わかめ（塩抜き）	3
長ねぎ	10
白みそ	4.4
赤みそ	3
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水	135
こまつな	20
もやし	40
もみのり	0.3
醤油	2.4
醤油（濃口）	4
きび砂糖	2
清酒	0.8
みりん風調味料	2
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	10

7月22日（火）
ほうれん草ピラフ
牛乳
メンチカツ
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	1
牛乳	206
メンチカツ	50
油（なたね）	6
みかん缶詰	15
パイン缶詰	30
黄桃缶詰	30
なし缶詰	15

7月23日（水）
ご飯
牛乳
スンドゥブチゲ
ひじき春巻Fe
おひたし（ほうれん草・白菜）

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐（木綿）	60
豚肉肩	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（水煮）	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
ひじき春巻Fe	33
油（なたね）	3.3
ほうれんそう	10
はくさい	50
糸かつお	0.5
醤油	2.2

7月24日（木）
コッペパン
牛乳
ベーコンシチュー
コールスローサラダ
ミニトマト（2個）

	(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
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
ミニトマト	30

7月25日（金）
カレーライス
牛乳
もやしのごまサラダ

	(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）	3
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
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	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