

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
麦ごはん 肉じゃがのトマト煮 春雨の酢の物		ドッグパン ツナサラダ キャロットポタージュ		麦ごはん 夏野菜のケチャップそぼろ丼 とうがんスープ		減量ミルクパン ごまだれ焼きうどん ブロッコリーの味噌ナムル		麦ごはん 魚のハーブフリッター 添え野菜 ラビオリスープ	
食品名	1人分	食品名	1人分	食品名	1人分	食品名	1人分	食品名	1人分
こめサラダ油	0.3	たまねぎ	20 ^{3<small>くし</small>}	こめサラダ油	0.3	こめサラダ油	0.3	たら角切り(魚)	55
豚ももこま切れ	35	きゅうり	25 ^{3輪}	豚ももひき肉	35	豚ももこま切れ	25	塩	0.3
赤ワイン	0.8	ツナ(魚)	30	生姜	0.3 ^{おろす}	生姜	0.3 ^{おろす}	こしょう	0.03
おろしにんにく	0.5	塩	0.12	たまねぎ	15 ^{みじん}	おろしにんにく	0.1	でんぷん	3.5
塩	0.1	こしょう	0.02	彩り野菜ミックス	18	たまねぎ	25 ^{5<small>くし</small>}	小麦粉	3.5
こしょう	0.01	マヨネーズ(エッグケア)	10	水	5	にんじん	15 ^{太干}	ベーキングパウダー	0.4
たまねぎ	35 ^{5<small>くし</small>}	こめサラダ油	0.3	大豆ミート	6	冷さざみ揚げ	5	乾燥パジル	0.6
にんじん①	15 ^{太短}	鶏むねこま切れ	20	トマト	15 ^{20角}	マヨネーズ(エッグケア)	8	水	3
じゃがいも	45 ^{20角}	おろしにんにく	0.2	野菜パイオン	0.8	さとう	2.5	(大豆白絞油)	
トマト	15 ^{20角}	酒	1	赤ワイン	1	酢	3		
ダイストマト缶	20	塩	0.4	ケチャップ	4.5	しょうゆ(う)	4.5	きゅうり	30 ^{3輪}
さとう	3	こしょう	0.03	ウスターソース	2	塩	0.2	塩	0.15
野菜パイオン	0.6	しめじフレッシュ	5	塩	0.3	すりごま	3	こめサラダ油	0.3
しょうゆ(こ)	4.5	水	45	冷青豆	8	ごま油	0.5	鶏むねこま切れ	10
冷青豆	5	冷さつまいも(刻はるか)ダイス	15 ^{日向屋}	こめサラダ油	0.3	キャベツ	25 ¹⁰	たまねぎ	15 ^{3<small>くし</small>}
焼豚カット	10	冷にんじんピューレ	20	鶏むねこま切れ	15	冷うどん	50	にんじん	10 ^{3いちょう}
春雨	4.5	クリームコーン缶	15	冬瓜	20 ^{15角}	かつお節粉(魚)	0.5	塩	0.1
わかめ	0.5	マカロニ	4	にんじん	5 ^{3いちょう}	ささみフレーク	10	こしょう	0.03
キャベツ	25 ⁵	野菜パイオン	1.2	竹の子短冊	8	冷ブロッコリー	25	水	100
さとう	1.3	豆乳	35	塩	0.1	だいこん	22 ^{薄短}	野菜パイオン	1.2
酢	2.5	しょうゆ(う)	1.5	こしょう	0.03	白みそ	3.6	しょうゆ(う)	2.5
うすくち(P)	2.7	米粉	2 ^{豆乳で溶く}	水	110	酢	2.2	冷ラビオリ	20
すりごま	1	冷小松菜BQF	15	冷豆腐3g	20	さとう	2.2	冷かぼちゃ角切り	15
ごま油	0.6			野菜パイオン	1.2	うすくち(P)	1	えのきフレッシュ	8
				しょうゆ(う)	2.5	ごま油	1.2	冷小松菜BQF	10
				冷アスパラ	10 ²⁰				
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
麦ごはん バターチキンカレー ごぼうサラダ		減量黒糖パン キムタクビーフン ひじきチーズサラダ		麦ごはん 魚の甘辛あえ 添え野菜 さつま汁		チーズパン チリコンカン フルーツボンチ		麦ごはん 酢豚豚肉団子 サンラータン	
食品名	1人分	食品名	1人分	食品名	1人分	食品名	1人分	食品名	1人分
こめサラダ油	0.5	ごま油	0.5	いわし三枚おろし粉付き	55	大豆(干)	13	冷鶏と豚のミートボール	40
鶏むねこま切れ	35	豚ももこま切れ	35	(大豆白絞油)		塩	0.09 ^{浸漬水0.3%}	でんぷん	4
ガラマサラ	0.05	生姜	0.3 ^{おろす}	水	5	こめサラダ油	0.08 ^{浸漬水0.25%}	チルドじゃがいも乱切り	20
おろしにんにく	0.8	おろしにんにく	0.3	さとう	2.2	おろしにんにく	0.2	(大豆白絞油)	
おろししょうが	0.8	酒	1	酒	1	たまねぎ	30 ^{3<small>くし</small>}	こめサラダ油	0.3
オニオンソテー30	12	たまねぎ	25 ^{3<small>くし</small>}	みりん	2	にんじん	20 ^{4いちょう}	たまねぎ	18 ^{20角}
塩	0.47	にんじん	10 ^{太干}	しょうゆ(こ)	2.8	鶏むねひき肉	30	にんじん	10 ^{3いちょう}
こしょう	0.05	竹の子短冊	8	ごま	2.4	無しミックスビーンズ	10	冷カラーピーマン	8
水	45	白菜キムチ	15 ^{汁も使う}	ごま油	0.5	水	30 ^(豆の2.3倍)	竹の子短冊	8
野菜パイオン	1	千切りたくあん	10	干切り大根	6	さとう	0.29	さとう	3
じゃがいも	20 ^{20角}	さとう	1	塩昆布	1.3	野菜パイオン	0.5	酢	3
ダイストマト缶	30	しょうゆ(こ)	0.8	ごま油	0.3	塩	0.2	しょうゆ(こ)	5.5
カレー粉	0.3	しょうゆ(う)	1			こしょう	0.03	みりん	1.0
しょうゆ(こ)	1.5	にら	3 ²⁰	水	95	ダイストマト缶	15 ^{汁も使用}	水	110
チャツネ	4	すりごま	1.5	いりこだし	1	ウスターソース	2	鶏むねこま切れ	15
☆牛乳	20	ビーフン	20 ^{ゆがく}	鶏むねこま切れ	8	ケチャップ	5	中華スープ	1
☆冷無塩バター	4	ひじき(干)	0.75	生姜	0.3 ^{おろす}	チリソース	1	もやし	15
☆生クリーム	10	冷ブロッコリー	20	にんじん	10 ^{3いちょう}	冷青豆	5	トマト	10 ^{15角}
冷青豆	5	きゅうり	20 ^{3輪}	きんぴら用こんにゃく	8	パイン缶	15	しょうゆ(う)	2
ツナ(魚)	10	冷コーン	10	冷ささがきごぼう	8	ももレトルト	15 ^{汁を使用}	塩	0.2
冷千切りごぼう	20	☆クッキングチーズ	5	しいたけスライス	8	りんごダイスレトルト	15	こしょう	0.02
キャベツ	20 ⁵	さとう	0.7	冷さつまいも乱切り	25	みかんレトルト	15	酢	2
にんじん	10 ^{細干}	うすくち(P)	2.5	合わせみそ	10	ぶどうゼリー	30	マロニーカット	4
スクール給食ごまドレッシング	8	酢	2	チンゲン菜BQF	15			でんぷん	1
こしょう	0.03	ごま油	0.6					☆液卵	20
								ラー油	0.2
								チンゲン菜BQF	15

