

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1 牛乳 パナナ	2	ラ・フランスのゼリー	
								御飯 米	鶏井	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 砂糖	
								白身魚のオーロラソース	海藻サラダ	キャベツ カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	
								パンパンジー	すまし汁	絹ごし豆腐 油揚げ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	
								みそ汁			
								ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)		
								わかめおにぎり	バナナ	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
4	牛乳 パナナ	5	牛乳 オレンジ	6	牛乳 じゃがいも	7	牛乳 さつまいも	8	牛乳 パナナ	9	かぼちゃプリン
ドライカレー	米 豚ひき肉 牛ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン カレールウ ケチャップ	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	とんとん井	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ポパイサラダ	ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨネーズ	魚のネギ味噌焼き	あじ さわら 万能ねぎ 白みそ みりん 酒 砂糖	夏野菜の甘酢炒め	豚ばら肉 たまねぎ にんじん れんこん 酢 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	もも肉とレバーの生姜煮	鶏肉(もも肉) 鶏レバー しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉	カレイのカレー風味揚げ	かれない 片栗粉 カレー粉 食塩 油	もやしの和え物	もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
野菜スープ	たまねぎ レタス コーン 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	オクラと豆腐の梅サラダ	オクラ 木綿豆腐 きゅうり 梅肉 刻み海苔 しょうゆ 砂糖 酒 みりん	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 酒 みりん かつお節	スパゲティサラダ	スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ	きんぴらごぼう	ささがきごぼう れんこん にんじん 糸こんにゃく ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	みそ汁	さつまいも ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	すまし汁	こまつな にんじん たまねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	さつまいも にんじん ねぎ 煮干だし汁 白みそ	みそ汁	焼ふ たまねぎ 生わかめ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	エリンギ たまねぎ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん		
にゅうめん	干しとうめん 鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん えのきたけ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒	牛乳 ホットドック	牛乳 ロールパン ウィンナーソーセージ キャベツ ケチャップ カレー粉	牛乳 カステラ	牛乳 小麦粉 卵 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳	そばめし	米 焼きそばめん 豚肉(ばら) 焼きそばソース キャベツ ねぎ 中濃ソース	牛乳 おふラスク	牛乳 焼ふ 無塩バター 油 砂糖	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
11		12	牛乳 オレンジ	13	牛乳 じゃがいも	14	牛乳 さつまいも	15	牛乳 パナナ	16	ラ・フランスのゼリー
		御飯	米	御飯	米	ミートソースパスタ	スパゲティ 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ にんじん ホールトマト缶詰 ケチャップ ウスターソース 砂糖 洋風だしの素 小麦粉	チキンカレー	米 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース りんご カレールウ	チャーハン	米 ウィンナーソーセージ たまねぎ にんじん ねぎ 油 しょうゆ
		赤魚の煮つけ	あかうお しょうゆ 酒 みりん 片栗粉	豚肉の生姜焼き	豚肉(肩ロース) たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ 酒 みりん	小松菜のなめこ和え	こまつな にんじん キャベツ なめこ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ブロッコリーとちくわの味噌マヨ和え	ブロッコリー ちくわ すりごま 白みそ マヨネーズ 砂糖 しょうゆ	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩こんぶ
		豆腐の海苔和え	木綿豆腐 にんじん きゅうり 焼きのり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油	ささ身と胡瓜のサラダ	鶏ささ身 きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ	野菜スープ	たまねぎ しめじ コーン 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	春雨スープ	はるさめ にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ(うすくち) 中華だしの素
		みそ汁	たまねぎ なす えのきたけ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	だいこん にんじん たまねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	バナナ	バナナ				
		牛乳	牛乳 小麦粉 パター 粉糖 ココア(ピュアココア)	クッキー	牛乳 胡麻昆布 おにぎり	ふかし羊	さつまいも(皮付)	牛乳 黒胡麻チーズパン	牛乳 小麦粉 とうけるチーズ 牛乳 砂糖 黒ごま 食塩 ベーキングパウダー	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
18	牛乳 パナナ	19		20	牛乳 じゃがいも	21	牛乳 さつまいも	22	牛乳 パナナ	23	かぼちゃプリン
五目うどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん だいこん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒 みりん	塩こんぶ御飯	米 塩こんぶ	御飯	米	御飯	米	御飯	米	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) たら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖
ほうれんそうのしらす和え	ほうれんそう キャベツ にんじん しらす干し しょうゆ マヨネーズ	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり てんぷら粉 油	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ 白みそ 砂糖 酒 みりん しょうゆ 片栗粉	メルルーサの南蛮漬	メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酢	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ マーマレード みりん	キャベツのサラダ	キャベツ コーン(冷凍) しょうゆ 酒 みりん 砂糖
オレンジ	オレンジ	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	キャベツと胡瓜のみそドレッシング	キャベツ きゅうり コーン 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖	ねばねばサラダ	納豆 きゅうり にんじん なめこ 焼きのり 砂糖 しょうゆ みりん 酒	三色酢の物	だいこん きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん	みそ汁	じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮干だし汁
		みそ汁	木綿豆腐 みつば たまねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	たまねぎ エリンギ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	さつまいも(皮付) ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	たまねぎ はくさい みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん		
		牛乳	牛乳 レーズン スコーン	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き粉 豚肉(ばら) キャベツ 卵 ねぎ 水 お好み焼きソース あおのり かつお節	小松菜おにぎり	米 こまつな しらす干し しょうゆ 酒 みりん かつお節	パンナコッタ	牛乳 生クリーム 砂糖 ゼラチン 水 いちごジャム	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
25	牛乳 パナナ	26	牛乳 オレンジ	27	牛乳 じゃがいも	28	牛乳 さつまいも	29	牛乳 パナナ	30	ラ・フランスのゼリー
醤油ラーメン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) たまねぎ こまつな はくさい にんじん しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん かつおだし汁 中華だしの素	トマト肉じゃが	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく ホールトマト缶詰 砂糖 酒 みりん しょうゆ	かれないの西京焼き	かれない 砂糖 白みそ しょうゆ	唐揚げ	鶏肉(もも肉) 塩こうじ あおのり 油	鮭の塩焼き	さけ 食塩	大根サラダ	だいこん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
こまつなサラダ	こまつな ツナ油漬缶 もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	納豆の磯野菜和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	ブロッコリーの塩こんぶ和え	ブロッコリー にんじん 塩こんぶ	春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油	白菜のツナ和え	はくさい きゅうり にんじん ツナ油漬缶 砂糖 みりん 酒 しょうゆ ごま油	すまし汁	絹ごし豆腐 エリンギ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん
すいか	すいか	すまし汁	たまねぎ 絹ごし豆腐 オクラ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	みそ汁	たまねぎ なめこ カットわかめ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	だいこん にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	さつまいも たまねぎ 油揚げ 煮干だし汁 白みそ		
		牛乳	牛乳 りんごゼリー	牛乳 きなこミルク蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 きな粉 砂糖 牛乳 脱脂粉乳	レモンケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 レモン果汁 レモン 牛乳	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳 マカロニ ウィンナーソーセージ たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 洋風だしの素 ウスターソース	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
										バナナ	バナナ

山の日