

6月17日(月)					6月18日(火)					6月19日(水)					6月20日(木)					6月21日(金)					6月24日(月)				
牛乳 菜めし たらの竜田揚げ 厚揚げのみそ汁					牛乳 ごはん ジョロフライスの具 レタススープ グレープゼリー					牛乳 うずまきパン 豆腐のカレー煮 キャベツときゅうりのサラダ たまねぎドレッシング *組1本					牛乳 デニッシュパン ツナとかぼちゃのオープン焼き コンソメスープ					牛乳 玄米ごはん 牛丼の具 もずくのみそ汁					牛乳 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁				
食品名	分量	アレルギー表示(28品目)	コタシ		食品名	分量	アレルギー表示(28品目)	コタシ		食品名	分量	アレルギー表示(28品目)	コタシ		食品名	分量	アレルギー表示(28品目)	コタシ		食品名	分量	アレルギー表示(28品目)	コタシ		食品名	分量	アレルギー表示(28品目)	コタシ	
【牛乳】	206	乳			【牛乳】	206	乳			【牛乳】	206	乳			【牛乳】	206	乳			【牛乳】	206	乳			【牛乳】	206	乳		
【菜めし】					【ごはん】					【うずまきパン】	55	小麦		△	【デニッシュパン】	45	乳 小麦 大豆		△	【玄米ごはん】	60				【ごはん】	75			
米	75				米	75				豚肉	10	豚肉			まぐろ油漬け	15			△	米	60				米	75			
乾燥青菜	2			△	【ジョロフライスの具】					かぼちゃ	0.3				かぼちゃ	30				発芽玄米	15				【豚肉と野菜のみそ炒め】				
粗塩	0.2				鶏肉	20	鶏肉			米サラダ油	0.5				たまねぎ	25				牛肉	30	牛肉			豚肉	25	豚肉		
【たらの竜田揚げ】					にんにく	0.1				たまねぎ	45				調理用卵なしマヨネーズ	5				米サラダ油	0.5				米サラダ油	0.5			
たらの竜田揚げ	60	大豆 小麦		△	にんにく	7				にんにく	15				粗塩	0.1				たまねぎ	40				たまねぎ	20			
米白絞油	4.2				たまねぎ	30				青ねぎ	5				こしょう	0.02				糸こんにゃく	30				にんにく	7			
【厚揚げのみそ汁】					ピーマン	5				【コンソメスープ】					白ねぎ	7				白ねぎ	7				つきこんにゃく	10			
厚揚げ(小・冷凍)	20	大豆			トマト水煮	15				鶏肉	10	鶏肉			砂糖	5				砂糖	5				砂糖	3	大豆		
にんにく	7				トマトピューレ	10			△	豆腐(冷凍)	80	大豆			濃口しょうゆ	6	大豆 小麦			濃口しょうゆ	6	大豆 小麦			濃口しょうゆ	2	大豆 小麦		
たまねぎ	20				ケチャップ	12			△	乳・小麦なしカレールー	10			△	料理酒	0.5	小麦			料理酒	0.5	小麦			料理酒	1			
キャベツ	15				濃縮チキンブイオン	3	鶏肉			濃口しょうゆ	1	大豆 小麦			パセリ	0.5				【もずくのみそ汁】					【豆腐のすまし汁】				
青ねぎ	5				ウスターソース	1			△	粗塩	0.3				鶏肉	10	鶏肉			鶏肉	10	鶏肉			豆腐(冷凍)	20	大豆		
削りぶし	2	さば			粗塩	0.2				こしょう	0.02				鶏がら(冷凍)	10	鶏肉		△	にんにく	7				にんにく	7			
赤みそ	7.5	大豆			こしょう	0.02				【キャベツときゅうりのサラダ】					セロリ	0.3				たまねぎ	20				たまねぎ	30			
白みそ	5	大豆			チリパウダー	0.03				キャベツ	30				ローリエ	0.01				もずく(冷凍)	10			△	えのきたけ	7			
					カレー粉	0.2				きゅうり	10				淡口しょうゆ	2	大豆 小麦			えのきたけ	7				カットわかめ	0.3			
					【レタススープ】					【たまねぎドレッシング】	5				粗塩	0.5				青ねぎ	5				青ねぎ	3			
					ベーコン	10	豚肉		△						こしょう	0.01				削りぶし	2	さば			削りぶし	1.5	さば		
					にんにく	7														赤みそ	10	大豆			だし昆布	1			
					たまねぎ	20																			淡口しょうゆ	3.5	大豆 小麦		
					えのきたけ	7																			みりん	2	小麦		△
					レタス	30																			粗塩	0.2			
					鶏がら(冷凍)	10	鶏肉		△																				
					セロリ	0.3																							
					ローリエ	0.01																							
					淡口しょうゆ	2	大豆 小麦																						
					粗塩	0.5																							
					こしょう	0.01																							
					【グレープゼリー】																								
					グレープゼリー-鉄強化	22			△																				

6月25日(火)					6月26日(水)					6月27日(木)					6月28日(金)				
牛乳 ごはん のりの佃煮 ホキとキャベツの塩こうじ焼き スタミナみそ汁					牛乳 オリーブパン ポークシチュー 枝豆					牛乳 コッペパン かれいフライ 中濃ソース *組1本 野菜の洋風煮					牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 冬瓜のみそ汁				
【牛乳】	206	乳			【牛乳】	206	乳			【牛乳】	206	乳			【牛乳】	206	乳		
【ごはん】					【オリーブパン】	55	小麦		△	【コッペパン】	55	小麦		△	【ごはん】	75			
米	75				豚肉	20	豚肉			かれいフライ	50	小麦		△	米	75			
【のりの佃煮】					にんにく	0.4				米白絞油	7.5				鶏肉	45	鶏肉		
ホキ(角・冷凍)	35			△	米サラダ油	0.5				【中濃ソース】	5				にんにく	0.3			
土しろうが	0.2				たまねぎ	40				【野菜の洋風煮】					土しろうが	0.5			
キャベツ	25				にんにく	20				鶏肉	10	鶏肉			たまねぎ	25			
にんにく	5				じゃがいも	40				にんにく	15				じゃがいも	25			
塩こうじ	6				トマト水煮	25				たまねぎ	30				砂糖	3			
濃口しょうゆ	1.2	大豆 小麦			濃縮チキンブイオン	15	鶏肉			じゃがいも	40				濃口しょうゆ	5	大豆 小麦		
米サラダ油	0.5				乳・小麦なしブラウシルウ	10				キャベツ	40				酢	3			△
片栗粉	1.2				ケチャップ	10			△	パセリ	0.5				【冬瓜のみそ汁】				
【スタミナみそ汁】					濃口しょうゆ	0.8	大豆 小麦			鶏がら(冷凍)	10	鶏肉		△	にんにく	7			
豚肉	20	豚肉			濃厚ソース	0.8			△	セロリ	0.3				たまねぎ	20			
にんにく	0.1				こしょう	0.01				ローリエ	0.01				とうがん(またはかもうり)	25			
米サラダ油	0.5				【枝豆】					淡口しょうゆ	1.5	大豆 小麦			えのきたけ	7			
にんにく	7				枝豆	20	大豆			粗塩	0.5				青ねぎ	5			
たまねぎ	30				粗塩	0.2				こしょう	0.01				削りぶし	2.2	さば		
ぶなしめじ	7														赤みそ	7.5	大豆		
にら	5														白みそ	5	大豆		
削りぶし	2	さば																	
赤みそ	10	大豆																	