

5月26日(月)				5月27日(火)				5月28日(水)				5月29日(木)				5月30日(金)			
コーンライス	エネルギー	809kcal	ごはん	エネルギー	821kcal	黒パン	牛乳	エネルギー	800kcal	麦ごはん	エネルギー	828kcal	ハッシュドボーークライス	エネルギー	855kcal				
牛乳	炭水化物	123.5g	牛乳	炭水化物	110.7g	白身魚のスバイシー唐揚げ		炭水化物	92.6g	牛乳	炭水化物	107.3g	牛乳	炭水化物	120.9g				
ハンバーグ和風ソース	タンパク	27.7g	親子丼	タンパク	37.9g	いんげんとソーセージのソテー		タンパク	40g	おけのれモンしょうゆ焼き	タンパク	36.1g	青菜とエリンギのソテー	タンパク	29.8g				
ガーリックポテト	脂質	24.8g	切り干し大根のソース炒め	脂質	26.7g	きゅうりとささみのサラダ		脂質	31.3g	まめまめみそがらめ	脂質	28.9g	ファイバーマヨサラダ	脂質	25.1g				
海藻サラダ	食塩相当量	3.0g	なめこのみそ汁	食塩相当量	2.8g	カンゾースープ		食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	3g	食塩相当量	3g				
キャベツとニョッキのスープ	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー				
《コーンライス》				《ごはん》			《黒パン》			《麦ごはん》			《ごはん》						
米		90		米	100		黒パン	70	小麦	米	90		米	100					
もち米		8								米粒麦	10								
コンソメ		1.4	鶏肉 豚肉	《牛乳》			《牛乳》						《牛乳》						
食塩		0.2		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	《牛乳》			普通牛乳	206	乳				
オリーブ油		0.1								普通牛乳	206	乳							
ホールコーン		10		《親子丼》			《白身魚のスバイシー唐揚げ》						《ハッシュドボーークライス》						
食塩		0.1		米サラダ油	0.2		メルルーササイズ	70		《おけのれモンしょうゆ焼き》			米サラダ油	0.5					
こしょう		0.01		鶏もも小間 皮つき	60	鶏肉	白ワイン	2		細サケ60g	60	さけ	おろしにんにく	0.3					
				卵	35		でん粉	7		酒	0.4		たまねぎ	60					
《牛乳》				にんじん	15		じゃがいも	35		食塩	0.2		豚小間	45	豚肉				
普通牛乳		206	乳	たまねぎ	40		米ぬか油	7		こしょう	0.02		にんじん	10					
				干しいたけ	0.5		カレー粉	0.7		レモン汁	2		じゃがいも	25					
《ハンバーグ和風ソース》				長ねぎ	8		ババリア	0.7		上白糖	0.7		マッシュルーム水煮	15					
ハンバーグ		60	鶏肉 豚肉 大豆	かまぼこ	15		ガーリックパウダー	0.2		こいくちしょうゆ	3		赤ワイン	2					
米サラダ油		0.2		グリンピース	5		食塩	0.2		レモン汁	0.7		トマトチャップ	4					
たまねぎ		10		酒	1		こしょう	0.01		水	2.5		トマトピューレ	10					
ふなしめじ		5		みりん	1		ブロッコリー	35		でん粉	0.3		ハヤシルー	5	小麦				
こいくちしょうゆ		2		上白糖	2		食塩	0.1		ほうれんそう	20		デミグラスソース	10	小麦 鶏肉 大豆				
上白糖		2		こいくちしょうゆ	3.5					にんじん	10		水	45					
酒		1		水	40		《いんげんとソーセージのソテー》			こいくちしょうゆ	1		中濃ソース	4					
でん粉		0.5					オリーブ油	0.4		かつおだし(だしパック)	0.2		コンソメ	1	鶏肉 豚肉				
水		10		《切り干し大根のソース炒め》			ウインナー 輪切り	13	豚肉	水	2		食塩	0.3					
ブロッコリー		35		米サラダ油	0.4		さやいんげん	30		かつお節	0.1		こしょう	0.01					
食塩		0.1		豚小間	10	豚肉	たまねぎ	10					こいくちしょうゆ	1					
				切り干し大根	4		食塩	0.05		《まめまめみそがらめ》			上白糖	0.2					
《ガーリックポテト》				キャベツ	20		こしょう	0.01		凍り豆腐(ダイス)	5	大豆	グリンピース	3					
じゃがいも		50		ピーマン	8					でん粉	4								
米ぬか油		4		緑豆もやし	12		《きゅうりとささみのサラダ》			大豆水煮	20	大豆	《青菜とエリンギのソテー》						
オリーブ油		0.2		上白糖	0.5		ささみほぐし身(レトルト)	20	鶏肉	でん粉	4		オリーブ油	0.5					
おろしにんにく		0.2		こいくちしょうゆ	0.3		にんじん	5		米ぬか油	4		ベーコン	10	豚肉 大豆				
ガーリックパウダー		0.01		中濃ソース	4.5		きゅうり	20		酒	1.3		エリンギ	15					
バゼリ		0.05		ウスターソース	1.3		ごまドレッシング(クリーム)	5	ごま 大豆	みりん	1.3		こまつな	15					
食塩		0.2		オイスターソース	0.4					上白糖	3.3		ホールコーン	10					
				あおりのり	0.1		《カントリースープ》			赤みそ	4	大豆	食塩	0.05					
《海藻サラダ》							米サラダ油	0.2		こいくちしょうゆ	0.5		こしょう	0.01					
にんじん		8		《白菜のおかか和え》			ベーコン	7	豚肉 大豆	白いりごま	1	ごま	こいくちしょうゆ	0.3					
きゅうり		20		にんじん	6		たまねぎ	15		水	8								
ひじき		0.1		はくさい	20		にんじん	10					《ファイバーマヨサラダ》						
海藻ミックス		0.5		油揚げ	8	大豆	キャベツ	10		《ゆかり和え》			きゅうり	8					
ホールコーン		8		こまつな	8		バゼリ	0.1		キャベツ	25		ごぼう	15					
しそドレッシング		5	大豆	こいくちしょうゆ	2		コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉	きゅうり	15		ひよこめ水煮	7					
				みりん	1		食塩	0.2		ゆかり	0.3		大豆水煮	8	大豆				
《キャベツとニョッキのスープ》				かつお節	0.5		こしょう	0.02		食塩	0.2		エッグケアマヨネーズ	8	大豆				
鶏もも小間 皮つき		7	鶏肉				こいくちしょうゆ	0.5					食塩	0.2					
ベーコン		5	豚肉 大豆	《なめこのみそ汁(中給)》			白ワイン	0.5		《鼻だくさん汁》			こしょう	0.01					
にんじん		5		たまねぎ	8		水	95		米サラダ油	0.2								
キャベツ		10		豆腐	15	大豆				豚小間	10	豚肉	《バスタースープ》						
ニョッキ		18	小麦	なめこ	6					にんじん	8	大豆	オリーブ油	0.2					
バゼリ		0.05		長ねぎ	6		油揚げ			ベーコン	6	大豆		4	豚肉 大豆				
白ワイン		0.3		煮干しだし	1.5					つきこんにやく	5		たまねぎ	8					
食塩		0.2		白みそ	3	大豆				はくさい	10		にんじん	6					
こしょう		0.01		赤みそ	3	大豆				かつおだし	1.5		キャベツ	9					
コンソメ		0.6	鶏肉 豚肉	水	95					食塩	0.2		シエルマカロニ	3	小麦				
こいくちしょうゆ		0.5								こいくちしょうゆ	2		バゼリ	0.05					
水		95								酒	2		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉				
										水	95		食塩	0.2					
													こしょう	0.01					
													こいくちしょうゆ	0.3					
													水	100					