

6月9日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)			
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
《表ごはん》			《ごはん》			《バターライス》			《表ごはん》		
米	85		米	95		米	100		米	90	
おむぎ	10					バター	1	乳	おむぎ	10	
《牛乳》			《牛乳》			食塩	0.2	《牛乳》			
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	普通牛乳	206	乳
						バセリ	0.1		普通牛乳	206	乳
《(ブルコギ)》			《(ブルコギ)》								
ぶたにく	70	豚肉	ぶたにく	70	豚肉						
《(3種の牛乳より9割牛乳・青菜のおかから和え)》			《(牛乳)》			《牛乳》			《(牛乳)》		
さくら	60		酒	3		普通牛乳	206	乳	米サラダ油	0.2	
しょうが	0.5		こいくちしょうゆ	4					しょうが	0.5	
酒	0.8		コチュジャン	3	大豆				ぶたにく	60	豚肉
こいくちしょうゆ	2		にんにく	0.3		《ハッシュドポークライス》			にんにく	0.3	
粉からし	0.2		ごま油	0.2	ごま油	にんにく	0.3		たまねぎ	45	
でん粉	7		上白糖	1.5		たまねぎ	50		たまねぎ	15	
粉からし	0.2		ごま油	0.3	ごま油	ぶたにく	45	豚肉	はくさい	40	
油	6		たまねぎ	30		にんにく	10		うずら卵	20	卵
こまつな	15		にんにく	20		じゃがいも	45		中華だし	0.3	
油揚げ	6	大豆	緑豆もやし	25		マッシュルーム水煮	15		食塩	0.3	
緑豆もやし	10		にら	10		赤ワイン	2		こしょう	0.02	
こいくちしょうゆ	1.5		ピーマン	8		トマトケチャップ	4		こいくちしょうゆ	2	
みりん	0.6		食塩	0.2		トマトピューレー	10		でん粉	2	
酒	0.4		こしょう	0.01		ハヤシルウ	5		水	3	
かつお節	0.5		いりごま	1.5	ごま	デミグラスソース	10				
						水	45		《(さけのごまから揚げ)》		
《豚肉とうずら卵の煮込み》			《(スパイシーポテ)》			中濃ソース	4		銀さげダイズ	45	さけ
ぶたにく	12	豚肉	じゃがいも	50		コンソメ	1	鶏肉 豚肉	酒	1	
しょうが	0.3		でん粉	3		食塩	0.2		しょうが	0.6	
だいこん	15		油	3		こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	2	
つきこんにやく	15		カレー粉	0.25		こいくちしょうゆ	1		いりごま	1	ごま
さやいんげん	6		チリマワダー	0.1		上白糖	0.2		でん粉	6	
うずら卵	20	卵	食塩	0.2		グリーンピース	3		いりごま	1	ごま
三温糖	1.2								油	4	
こいくちしょうゆ	2.7		《野菜のり和え》			《ツナとバジルのペンネ》					
酒	0.6		キャベツ	15		オリーブ油	0.2		《(もやしとニラのおひたし)》		
みりん	0.6		緑豆もやし	15		にんにく	0.1		緑豆もやし	35	
			油揚げ	8	大豆	しめじ	10		油揚げ	5	大豆
《華風和え》			きざみのり	0.4		ツナ	12		にら	10	
緑豆もやし	25		こいくちしょうゆ	2		ペンネマカロニ	7	小麦	こいくちしょうゆ	1	
きゅうり	8		食塩	0.15		バジル	0.2		上白糖	0.6	
にんじん	6					コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	食塩	0.1	
ハム	8	豚肉	《春雨スープ》			食塩	0.2		水	5	
上白糖	0.3		ベーコン	5	豚肉	こしょう	0.01				
酢	0.8		たまねぎ	8					《(チンゲンサイのスープ)》		
こいくちしょうゆ	1		にんじん	5		《グリーンサラダ》			とりこく	8	鶏肉
			こまつな	5		キャベツ	10		にんじん	8	
《切り干し大根のみそ汁》			干しいたけ	0.2		ブロッコリー	15		たまねぎ	6	
たまねぎ	10		はるさめ	3		きゅうり	10		チンゲンサイ	12	
にんじん	5		煮干だし	1.5		ホールコーン	5		カットわかめ	0.3	
切り干し大根	4		食塩	0.3		オリーブ油	0.5		中華だし	0.8	
煮干し	1.5		こしょう	0.01		酢	0.2		食塩	0.2	
白みそ	4	大豆	こいくちしょうゆ	2		三温糖	0.3		こしょう	0.01	
赤みそ	3	大豆	水	100		食塩	0.05		こいくちしょうゆ	0.5	
						こしょう	0.02		ごま油	0.2	ごま油
									水	95	水
						《豆乳コンソメ》					
						米サラダ油	0.3				
						ベーコン	5	豚肉 大豆			
						たまねぎ	8				
						にんじん	8				
						ホールコーン	8				
						クリームコーン缶	10				
						バセリ	0.05				
						コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉			
						豆乳	40	大豆			
						食塩	0.2				
						こしょう	0.03				

6月15日(月)			6月16日(火)【円蔵中・萩園中以外】			6月16日(火)【円蔵中・萩園中のみ】			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19日(金)		
食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー
表ごはん		838kcal	ソフトフランスパン		786kcal	ココア揚げパン		860kcal	わかめごはん		803kcal	表ごはん		833kcal	アロスコンボ-ヨ(ごはん)		806kcal
牛乳		120.1g	牛乳		87g	牛乳		94.4g	牛乳		114.5g	牛乳		114g	アロスコンボ-ヨ(ごはん)		115.8g
肉団子と野菜の照り焼きソース		30.3g	豚肉の赤ワインソース・茹でブロッコリー		37.8g	豚肉の赤ワインソース・茹でブロッコリー		37.9g	豚肉の赤ワインソース・茹でブロッコリー		35.6g	高野豆腐のオランダ煮		37.5g	アロスコンボ-ヨ(具)		34.5g
チャブチェ		27.4g	いんげんとソーセージのソテー		34.8g	いんげんとソーセージのソテー		39.9g	いんげんとソーセージのソテー		24.2g	豚肉と野菜の甘みそ炒め		28g	アロスコンボ-ヨ(具)		25.1g
キャベツのナムル		2.6g	ピーンズサラダ		3.4g	ピーンズサラダ		3.5g	煮し鶏ときゅうりのさっぱり和え		2.7g	手作りふりかけ		3.1g	キャベツとハムのサラダ		2.6g
たまごスープ			バスタスープ			バスタスープ			さとのみそ汁			すまし汁			アヒアコ		
食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー	食品名	1人分量(g)	エネルギー
《表ごはん》			《ソフトフランスパン》			《ココア揚げパン》			《わかめごはん》			《表ごはん》			《アロスコンボ-ヨ(ごはん)》		
米	85		ソフトフランス	70	乳 小麦	70	乳 小麦	90	米	85		米	100		米	100	
おおむぎ	10							5	おおむぎ	10		おおむぎ	10		ターメリック	0.2	
								0.8	わかめご飯の煮	1.4		食塩	0.2				
《牛乳》			《普通牛乳》	206	乳	206	乳	5	《牛乳》			《牛乳》	206	乳	コンソメ	0.45	鶏肉 豚肉
普通牛乳	206	乳						4	《牛乳》			普通牛乳	206	乳	バゼリ	0.05	
									普通牛乳	206	乳						
《肉団子と野菜の照り焼きソース》			《ぶたにく》	70	豚肉	70	豚肉		《高野豆腐のオランダ煮》			《牛乳》					
ミートボール	60	鶏肉 豚肉 大豆	食塩	0.1		普通牛乳	206	乳	《肉団子と野菜の照り焼きソース》			《普通牛乳》	206	乳	普通牛乳	206	乳
じゃがいも	25		こしよ	0.01					《肉団子と野菜の照り焼きソース》			《普通牛乳》	206	乳	普通牛乳	206	乳
油	3		こいくちしょうゆ	0.3					メルルーサ	35		でん粉	6		でん粉	6	
米サラダ油	0.5		りんご(すりおろし)	1	りんご	70	豚肉	70	でん粉	7		油	4		油	4	
にんじん	10		米サラダ油	0.3		食塩	0.1		ぶたにく	4		ぶたにく	30	豚肉	米サラダ油	0.4	
たまねぎ	20		たまねぎ	50		こしよ	0.01		大豆	35	大豆	じゃがいも	30		とりにく	50	鶏肉
こまつな	8		こいくちしょうゆ	0.3		こいくちしょうゆ	0.3		にんじん	3		たまねぎ	15		たまねぎ	30	
上白糖	2		トマトケチャップ	6		りんご(すりおろし)	1	りんご	米サラダ油	0.2		きやいんげん	8		じゃがいも	35	
こいくちしょうゆ	4		ウスターソース	1.5		米サラダ油	0.3		たまねぎ	10		上白糖	2.2		ブロッコリー	15	
みりん	3		赤ワイン	2		たまねぎ	50		しょうが	0.3		こいくちしょうゆ	5		トマト水煮	15	
酒	3		りんご(すりおろし)	1	りんご	70	豚肉	70	トウバンジャン	0.05		みりん	1		トマトピューレー	30	
でん粉	2		水	0.5		トマトケチャップ	6		上白糖	1.8		かつおだし	0.2		バゼリ	0.05	
水	4		ブロッコリー	30		ウスターソース	1.5		こいくちしょうゆ	3		水	10		トマトケチャップ	6	
			食塩	0.2		赤ワイン	2		酒	1		食塩	0.2		上白糖	0.2	
《チャブチェ》			《ぶたにく》	70	豚肉	70	豚肉		酢	1		《豚肉と野菜の甘みそ炒め》			コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
ぶたにく	15	豚肉	いんげんとソーセージのソテー			水	0.5		こまつな	15		米サラダ油	0.5		食塩	0.2	
にんにく	0.25		オリーブ油	0.5		ブロッコリー	30		にんじん	6		しょうが	0.2		こしよ	0.03	
上白糖	0.4		ソーセージ	15	豚肉	食塩	0.2		油揚げ	5	大豆	にんにく	0.2		赤ワイン	2	
こいくちしょうゆ	1.3		きやいんげん	20		こいくちしょうゆ	20		こいくちしょうゆ	1		ぶたにく	15	豚肉	こいくちしょうゆ	2	
ごま油	0.2	ごま油	ホールコーン	15		いんげんとソーセージのソテー			かつおだし	0.2		だいちみそ	2.5	大豆			
たまねぎ	15		食塩	0.2		オリーブ油	0.3		水	2		たまねぎ	18		《アロスコンボ-ヨ(具)》		
しめじ	8		こしよ	0.01		ソーセージ(ウィンナー)輪切り	15	豚肉	かつお節	0.1		キャベツ	25		オリーブ油	0.3	
赤ピーマン	10		きやいんげん	20		きやいんげん	20					ピーマン	10		とりにく	20	鶏肉
はるさめ	8		《ピーンズサラダ》			ホールコーン	15		《切り干し大根のソース炒め》			こしよ	0.03		にんにく	0.2	
にら	8		きゅうり	15		食塩	0.2		米サラダ油	0.4		テンメンジャン	3	豚肉 大豆	たまねぎ	25	
上白糖	0.8		ひよこまめ	8	大豆	こしよ	0.01		ぶたにく	10	豚肉	赤みそ	2	大豆	赤ピーマン	15	
食塩	0.2		大豆	8	大豆				切り干し大根	4		上白糖	1		バゼリ	0.02	
こいくちしょうゆ	2.3		海藻ミックス	0.3		《ピーンズサラダ》			キャベツ	25		こいくちしょうゆ	2		コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉
酒	0.8		フレンチドレッシング	6		きゅうり	15		ピーマン	8		酒	1		カレー粉	0.2	
みりん	0.8		ひよこまめ	8		ひよこまめ	8		上白糖	0.5		でん粉	1.5		食塩	0.1	
オイスターソース	1		《バスタスープ》			大豆	8	大豆	こいくちしょうゆ	0.3					こしよ	0.01	
ごま油	0.2	ごま油	オリーブ油	0.2		海藻ミックス	0.3		中濃ソース	4		《手作りふりかけ》					
			ベーコン	5	豚肉	フレンチドレッシング	6		ウスターソース	1.3		米サラダ油	0.6		《キャベツとハムのサラダ》		
《キャベツのナムル》			たまねぎ	5					オイスターソース	0.4		ちりめんじゃこ	4		キャベツ	20	
キャベツ	25		にんじん	4		《バスタスープ》			あおのり	0.1		こまつな	25		ハム	8	豚肉
緑豆もやし	25		じゃがいも	10		オリーブ油	0.2					ひじき	0.2		きゅうり	8	
上白糖	0.15		キャベツ	5		ベーコン	5	豚肉	《煮し鶏ときゅうりのさっぱり和え》			こいくちしょうゆ	1.5		酢	1.5	
こいくちしょうゆ	1.5		シェルマカロニ	3	小麦	たまねぎ	5		ささみほぐし身	15	鶏肉	酒	0.2		食塩	0.3	
食塩	0.12		バゼリ	0.01		にんじん	4		みりん	15		緑豆もやし	0.2		上白糖	0.2	
ごま油	0.5	ごま油	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	じゃがいも	10		きゅうり	10		上白糖	0.2		こしよ	0.02	
いりごま	1	ごま	食塩	0.2		キャベツ	5		こいくちしょうゆ	2		かつお節	0.5		オリーブ油	3	
			こしよ	0.02		シェルマカロニ	3	小麦	食塩	0.2							
《たまごスープ》			こいくちしょうゆ	0.3		バゼリ	0.01		酢	1.5		《すまし汁》			《アヒアコ》		
米サラダ油	0.2		水	100		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	上白糖	0.3		あらわはんぺん	15	山芋 大豆	米サラダ油	0.3	
ベーコン	3	豚肉 大豆				食塩	0.2					にんじん	7		とりにく	8	鶏肉
とりにく	5	鶏肉				こしよ	0.02		《さとのみそ汁》			長ねぎ	8		にんじん	7	
えのきたけ	10		こいくちしょうゆ	0.3		こいくちしょうゆ	0.3		にんじん	5		カットわかめ	0.3		じゃがいも	10	
鶏卵	15	卵	水	100		水	100		だいこん	8		かつおだし	1		ホールコーン	6	
長ねぎ	8								厚揚げ	12	大豆	食塩	0.3		大豆	8	大豆
コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉							さといも	8		こいくちしょうゆ	0.5		バゼリ	0.01	
食塩	0.2								長ねぎ	5		水	95		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
こしよ	0.03								煮干だし	1					豆乳	35	大豆
こいくちしょうゆ	0.5								白みそ	4	大豆				食塩	0.25	
でん粉	1								赤みそ	3	大豆				こしよ	0.02	
水	95														水	55	

