

献立表(週間)

学齢期

| | 6月1日(金) | | 6月2日(土) | | 6月3日(日) | | 6月4日(月) | | 6月5日(火) | | 6月6日(水) | | 6月7日(木) | | | |
|---|----------|--|-----------|--|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|-----------|--|---------|--|
| 朝 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | | |
| | 野菜と豆腐の煮物 | 木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 | 鶏ささみの味噌焼き | ささ身 40 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10 | オイスター炒め | 豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01 | 生揚げ | 生揚げ 20 もやし 30 しのソテー 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 | スクラ | 冷凍全卵 50 牛乳 10 エッグ 1 無塩バター 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 | きんぴら | ごぼう 40 人参 皮剥 10 う | 白菜のスープ | 白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1 | 卵豆腐 | 冷凍全卵 20 あんか 20 け 2.5 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5 |
| | 塩たらこ | たらこ 10 しそ 0.5 | 大豆の五目煮 | だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 | ブロッコリー | ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 10 マヨネーズパッ 10 | 煮物 | 焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 | きんぴら | ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリンピース(5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 いりごま 0.5 | 焼き魚 | ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 | 漬物 | パリッコ 10 | ひじき | ひじき 4 人参 皮剥 10 さつま揚げ 5 グリンピース 3 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 |
| | ごま和え | 白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 | | 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 | みそ汁 | 木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | ゆかり | 白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3 | もずく | もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 | みそ汁 | もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | たいみそ | たいみそ 8 大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 |
| | みそ汁 | チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 味付けのり | 味付けのり 1 | ジョア | ジョア・ストロ 125 | みそ汁 | カットわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | の酢物 | 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | ジョア | ジョア・プレー 125 | みそ汁 | 大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 |
| | 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 | 牛乳 180 |
| 昼 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 鶏塩そうめん | そうめん ゆで 220 若鶏もも 皮なし 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 0.5 小葱 5 | 炊き込みご飯 | 精白米 80 むね 皮なし 9.5 ごぼう 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(7.5 みりん風調味料 2.5 グリンピース 2 かつおだし 30 | ハンバーガー | バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3 | 米飯 | 精白米 80 | 魚のトマトソース煮 | さば・50g 50 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40 | 鶏肉クリーム煮 | 若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 人参 皮剥 15 玉葱 30 マッシュルーム 20 無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 40 クリーム(植物) 8 コンソメ 0.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.2 |
| | チキンカレー | 若鶏もも 皮なし 60 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレールウ 15 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2 | 魚塩麹焼き | あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 しそ 0.5 | 大根なます | 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 魚パン 5 粉焼き 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5 | 焼き魚 | からふとます 30 食塩 0.15 レモン 8 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5 | ポテトフライ | フライドポテト 40 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 | 野菜サラダ | レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 | さつま芋 | さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01 | 大根サラダ | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 |
| | サラダ | キャベツ 30 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 | ビーフソテー | ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01 | さつま芋の甘煮 | さつま芋(ゆで) 50 有塩バター 3 上白糖 3 | 山菜炒煮 | たけのこ 水煮 40 わらび ゆで 30 油揚げ 5 菜種油 1 | 野菜サラダ | レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 | さつま芋 | さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01 | 大根サラダ | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5 | | |

献立表(週間)

学齢期

| 学齢期 | | 6月1日(金) | | 6月2日(土) | | 6月3日(日) | | 6月4日(月) | | 6月5日(火) | | 6月6日(水) | | 6月7日(木) | | | | | | | | | |
|-----|------|----------|------|----------|----------|---------|--------|----------|------|--------------|----------|---------|------|---------|----------|-------|----------|----------|--------|----------|---------|-------|-----|
| 昼 | | 白こしょう | 0.01 | 二色浸し | | 果物 | パイナップル | 75 | | 減塩しょうゆ (2.5 | | 鶏卵 | 25 | | | | | | | | | | |
| | 蒸し南瓜 | かぼちゃ | 60 | 小松菜 | 30 | | | | | 上白糖 | 1 | 穀物酢 | 5 | なめ茸 | キャベツ | 40 | | | | | | | |
| | | 食塩 | 0.1 | 減塩しょうゆ (| 5 | | | | | 野菜ス | きゅうり | 30 | 調合油 | 3 | あえ | するめいか | 10 | | | | | | |
| | | パセリ (粉 | 0.1 | みりん風調味料 | 1 | | | | 野菜ス | 大根 皮剥 | 30 | 食塩 | 0.2 | | えのき茸 (味付 | 10 | チンゲ | チンゲンサイ | 50 | | | | |
| | 果物 | ぶどう | 60 | 果物 | りんご | 60 | | | ク | セロリー | 20 | 白こしょう | 0.01 | 卵とじ | 鶏卵 | 20 | ン菜の | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | |
| | | | | | | | | | | マヨネーズ | 8 | 野菜ジ | ユース | | 人参 皮剥 | 10 | お浸し | 煮干しだし | 2.5 | | | | |
| | | | | | | | | | | かに汁 | わたりがに | 20 | | | 生椎茸 | 10 | | たけのこ 水煮 | 40 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 葱 | 5 | 果物 | キウイフルーツ | 50 | 小葱 | 5 | 筍の煮 | 物 | 10 | | | |
| | | | | | | | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | 菜種油 | 1 | | さやえんどう | 10 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 煮干しだし | 150 | | | 食塩 | 0.2 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | |
| | | | | | | | | | | 果物 | バナナ | 100 | | | 白こしょう | 0.01 | | みりん風調味料 | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 果物 | バレンシアオレ | 75 | | かつお・昆布だ | 20 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 果物 | | | 果物 | りんご | 60 | | | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | |
| | 煮魚 | まこがれい・60 | 60 | カツ卵 | 豚角肉 (肩ロー | 40 | すき焼 | 豚ももスライス | 30 | 豚肉ご | 豚ももスライス | 40 | 照焼魚 | すずき・80g | 80 | 酢豚 | 豚角肉 (肩ロー | 40 | 焼魚 | さけ・60g | 60 | | |
| | | 生姜 | 2 | とじ | 食塩 | 0.2 | き | 焼き豆腐 | 30 | ま焼き | 生姜 | 3 | | 濃口醤油 | 5 | | 減塩しょうゆ (| 0.7 | | 大根 皮剥 | 40 | | |
| | | 減塩しょうゆ (| 7.5 | | 白こしょう | 0.01 | | 白菜 | 40 | | 無塩バター | 2 | | 上白糖 | 1 | | 生姜 | 0.7 | | しそ | 1 | | |
| | | 上白糖 | 1.5 | | 薄力粉 1等 | 3 | | 葱 | 15 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 片栗粉 | 2 | | 減塩正油パック | 5 | | |
| | | 合成清酒 | 2.5 | | 鶏卵 | 3 | | しらたき | 3 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 合成清酒 | 1 | | 菜種油 | 2.7 | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 15 | | パン粉 (乾燥) | 5 | | 人参 皮剥 | 8 | | いりごま | 2 | | 大根 皮剥 | 40 | | たけのこ 水煮 | 30 | 麻婆豆 | 木綿豆腐 | 30 | | |
| | | 小松菜 | 50 | | 菜種油 | 8 | | 生椎茸 | 10 | | 調合油 | 1 | | しそ | 1 | | 玉葱 | 30 | 腐 | 鶏ひき肉 | 20 | | |
| | 筍の酢 | たけのこ ゆで | 40 | | 玉葱 | 40 | | 菜種油 | 3 | | ブロッコリー | 20 | | 醤油パック | 5 | | 人参 皮剥 | 20 | | 玉葱 | 50 | | |
| | 味噌かけ | カットわかめ | 0.5 | | 生椎茸 | 10 | | 減塩しょうゆ (| 10 | | カリフラワー | 20 | | | | | ピーマン | 10 | | 葱 | 10 | | |
| | | 減塩みそ | 5 | | 減塩しょうゆ (| 7.5 | | 上白糖 | 2 | さつま | さつま芋 | 45 | | 芋の甘 | | | 乾椎茸 | 0.5 | | にんにく | 0.5 | | |
| | | 上白糖 | 3 | | 上白糖 | 1 | | みりん風調味料 | 2.5 | 青菜ソ | チンゲンサイ | 60 | | 食塩 | 0.1 | | 菜種油 | 2 | | 生姜 | 3 | | |
| | | 穀物酢 | 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 合成清酒 | 2.5 | テー | ぶなしめじ | 10 | | 煮 | | | 減塩しょうゆ (| 7.5 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | |
| | 野菜サ | きゅうり | 10 | | 煮干しだし | 30 | 里芋田 | 里芋 | 60 | | 菜種油 | 1 | | もやし | もやし | 60 | | 上白糖 | 2 | | 減塩みそ | 2 | |
| | ラダ | 大根 皮剥 | 30 | | 鶏卵 | 50 | 楽 | さやえんどう | 6 | | 食塩 | 0.2 | | のナム | きゅうり | 5 | | 穀物酢 | 5 | | 上白糖 | 1 | |
| | | セロリー | 10 | | グリーンピース | 3 | | 淡色辛みそ | 6 | | 白こしょう | 0.01 | | ル | 白こしょう | 0.01 | | 片栗粉 | 1 | | 合成清酒 | 2.5 | |
| | | 赤ピーマン | 3 | 焼き茄 | なす | 60 | | 上白糖 | 1 | 長芋の | なが芋 | 40 | | | もやし | もやし | 60 | | 鶏ガラスープ | 0.25 | | | |
| | | マヨネーズ | 10 | 子 | 削り節 | 0.2 | | みりん風調味料 | 2.5 | 酢の物 | きゅうり | 10 | | | ごま油 | 1 | ジャー | じゃが芋 | 40 | | 中華味 | 0.5 | |
| | | | | | 醤油パック | 5 | | 合成清酒 | 2.5 | | 上白糖 | 3 | | | 食塩 | 0.2 | マンポ | ベーコン | 10 | | ごま油 | 1 | |
| | みそ汁 | じゃが芋 ゆで | 20 | 野菜サ | きゅうり | 25 | 胡瓜の | きゅうり | 40 | | 穀物酢 | 5 | | | いりごま | 0.3 | テト | 玉葱 | 20 | | 片栗粉 | 1 | |
| | | 玉葱 | 20 | ラダ | はつかだいこん | 5 | 和え物 | 鶏卵 | 15 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | 八杯汁 | 木綿豆腐 | 30 | | | 無塩バター | 2 | | とうがらし 乾 | 0.2 | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | レタス | 20 | | 菜種油 | 1 | 茶碗蒸 | くり 甘露煮 | 6 | | 乾椎茸 | 0.5 | | | 食塩 | 0.2 | あちゃ | かぶ 皮剥 | 50 | |
| | | 煮干しだし | 150 | | 穀物酢 | 5 | | 濃口醤油 | 2.5 | し | なると | 10 | | 生姜 | 5 | | 白こしょう | 0.01 | ら漬け | 食塩 | 0.2 | | |
| | | | | | 調合油 | 3 | もやし | もやし | 30 | | 乾椎茸 | 0.3 | | かつお・昆布だ | 150 | | パセリ | 0.5 | | 穀物酢 | 5 | | |
| | | | | | 濃口醤油 | 2.5 | のおか | さやえんどう | 4 | | 食塩 | 0.2 | | 濃口醤油 | 5 | | | 湯葉と | 湯葉 | 10 | | 上白糖 | 3 |
| | | | | | 白こしょう | 0.01 | かあえ | 削り節 | 0.5 | | かつお・昆布だ | 100 | | 食塩 | 0.2 | | 小松菜 | 小松菜 ゆで | 50 | | みそ汁 | キャベツ | 30 |
| | | | | | みそ汁 | かつとろろ昆布 | 1 | | 濃口醤油 | 2.5 | 鶏卵 | 50 | | 片栗粉 | 1 | | のお浸 | みりん風調味料 | 1 | | 葱 | 10 | |
| | | | | | | 葱 | 5 | | | | 合成清酒 | 1 | | | | | し | 削り節 | 0.2 | | 淡色辛みそ | 10 | |
| | | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | みりん風調味料 | 1 | | | | | | | | | | 煮干しだし | 150 |
| | | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | 淡口醤油 | 2.5 | | | | | スープ | カットわかめ | 0.5 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 玉葱 | 20 | | | | |

献立表(週間)

学齡期

| | | 6月1日(金) | | 6月2日(土) | | 6月3日(日) | | 6月4日(月) | | 6月5日(火) | | 6月6日(水) | | 6月7日(木) | | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-------------|---------|-----------|-------------|-------|-----------|-------------|---------|-----------|-------------|-------|-----------|-------------|-------|-----------|-------------|-------|-----------|-------------|
| 夕 | | | | | | | | | | | | 葱 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 鶏ガラスープ | 0.25 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 中華味 | 0.5 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 食塩 | 0.8 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 1721 kcal | 蛋白質 66.3 g | エネルギー | 1746 kcal | 蛋白質 66.2 g | エネルギー | 1667 kcal | 蛋白質 65.9 g | エネルギー | 1722 kcal | 蛋白質 68.4 g | エネルギー | 1718 kcal | 蛋白質 65.6 g | エネルギー | 1760 kcal | 蛋白質 65.9 g | エネルギー | 1673 kcal | 蛋白質 68.1 g |
| | 脂質 | 40.0 g | 炭水化 267.0 g | 脂質 | 45.7 g | 炭水化 259.2 g | 脂質 | 34.1 g | 炭水化 266.0 g | 脂質 | 40.0 g | 炭水化 268.8 g | 脂質 | 47.7 g | 炭水化 249.2 g | 脂質 | 42.7 g | 炭水化 273.0 g | 脂質 | 36.9 g | 炭水化 260.3 g |
| | 塩分 | 7.7 g | | 塩分 | 7.6 g | | 塩分 | 7.3 g | | 塩分 | 7.8 g | | 塩分 | 7.8 g | | 塩分 | 7.7 g | | 塩分 | 7.5 g | |

献立表(週間)

学齢期

| | 6月8日(金) | | | 6月9日(土) | | | 6月10日(日) | | | 6月11日(月) | | | 6月12日(火) | | | 6月13日(水) | | | 6月14日(木) | | | | |
|---|-----------|--|--|--|---|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------|------------------------|----------------|---------------------|------------------|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 84 | | |
| | ツナと玉葱の炒め物 | 冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう | 25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01 | しめじ とニラ の卵とじ 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし | 50 30 15 10 5 1 2.5 30 | アスパ ラのソ テー 無塩バター 食塩 白こしょう | グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう | 40 5 1 0.2 0.01 | 中華炒め ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(上白糖) | 50 40 10 1 0.5 2.5 0.5 | 焼き魚 野菜ソテー 納豆 納豆 葱 減塩正油パック | 40 40 2 5 | 焼き魚 野菜ソテー 納豆 納豆 葱 減塩正油パック | 40 40 2 5 | 梅肉和え 白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料 みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 40 5 5 2.5 30 5 10 150 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 白菜の香味和え ゆかり | 白菜(ゆで) しそ ゆかり | 50 0.5 0.5 |
| | 人参と水菜のナムル | もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) 上白糖 ごま油 | 30 10 10 2.5 5 2 1 | チンゲン菜の炒め煮 人参 皮剥 菜種油 上白糖 ごま | 10 40 10 1 1 | かぶのゆず(果皮) レモン(果汁) 和え 上白糖 | 40 1 5 0.2 3 | きゅうりの酢の物 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ | 40 40 5 5 3 2.5 | 梅肉和え 白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料 みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 40 5 5 2.5 30 5 10 150 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 白菜の香味和え ゆかり | 白菜(ゆで) しそ ゆかり | 50 0.5 0.5 | | | | | |
| | のり佃煮 | 減塩あまのり佃煮 | 8 | 味付けのり | 1 | みそ汁 | ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | みそ汁 | 20 20 10 150 | 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 白菜の香味和え ゆかり | 白菜(ゆで) しそ ゆかり | 50 0.5 0.5 | | | | |
| | みそ汁 | 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 30 10 150 | みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 10 150 | ジョア ジョア・ストロ | 125 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 白菜の香味和え ゆかり | 白菜(ゆで) しそ ゆかり | 50 0.5 0.5 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 180 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 切干し大根 油揚げ 菜種油 煮 煮干しだし | 4 5 1 5 15 | 白菜の香味和え ゆかり | 白菜(ゆで) しそ ゆかり | 50 0.5 0.5 | | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 稲庭風うどん | 稲庭風うどん ほうれん草 葱 | 180 20 5 | 米飯 | 精白米 | 80 | パン | 胚芽ロール ホテルブレッド | 48 40 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | |
| | 魚の香草焼き | まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック | 60 0.3 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5 | 魚三五八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 60 40 1 5 | 天ぶら 盛り合せ わせ かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵 | 20 20 20 20 5 10 15 5 | 鶏肉の片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば | 40 1 1 50 20 20 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5 | 若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば | 40 1 1 50 20 20 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5 | パン スープ煮 ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう | 48 30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01 20 20 20 1 0.3 0.01 | 魚バタ 一焼き まだら・60g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう | 60 0.2 0.01 4 30 5 20 0.5 0.03 | 豆腐海 鮮あんかけ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう | 60 0.2 0.01 4 30 5 20 0.5 0.03 | 豚肉と大根の煮物 豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) | 30 30 20 1 5 1 | | | | |
| | 炊合せ | 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) | 30 20 5 10 5 1 | 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油 | 20 3 5 2.5 0.5 0.5 | あさり むきあさり 大根 煮干しだし | 20 20 50 5 | 煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 | 40 15 | サラダ レタス | 30 | 酢の物 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩 白こしょう なす味 なす 玉葱 | 60 5 3 2.5 0.3 0.01 40 20 | 豚肉と大根の煮物 豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) | 30 30 20 1 5 1 | | | | | | | | |

献立表(週間)

学齢期

| | | 6月8日(金) | | 6月9日(土) | | 6月10日(日) | | 6月11日(月) | | 6月12日(火) | | 6月13日(水) | | 6月14日(木) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|------------|------|-------|--------|-------|----------|-----|----------|-----|
| 昼 | キャベツサラダ | 合成清酒 | 2.5 | 酒蒸し | あさり | 18 | 合成清酒 | 1 | お浸し | さやいんげん (| 15 | 人参 皮剥 | 5 | 人参 皮剥 | 5 | みりん風調味料 | 2.5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | 合成清酒 | 5 | みりん風調味料 | 1 | | 鶏卵 | 25 | 乾椎茸 | 0.3 | 煮干しだし | 15 | 煮干しだし | 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | キャベツ | 40 | | 食塩 | 0.1 | 減塩しょうゆ (| 1 | | 上白糖 | 1 | マヨネーズパツ | 10 | 菜種油 | 3 | 減塩みそ | 4 | さやえんどう | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | きゅうり | 5 | | 小葱 | 3 | 食塩 | 0.1 | | 煮干しだし | 15 | コーン | | 減塩みそ | 4 | 上白糖 | 2 | ゴマ和え | | 小松菜 ゆで | 50 | | | | | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 3 | | 果物 | 小葱 | 3 | 小葱 | | 2 | 白菜 (ゆで) | 50 | ポター | | 上白糖 | 2 | ゴマ和え | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | | | | | | |
| | | マヨネーズ | 8 | | | 酢の物 | キャベツ | 30 | | お浸し | 白菜 (ゆで) | 50 | ジュ | | 煮物 | 凍り豆腐 | 8 | 上白糖 | 0.5 | 上白糖 | 0.5 | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 2 | パイナップル | 75 | キャベツ | | 30 | みそ汁 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | 薄力粉 1等 | 7 | 薄力粉 1等 | 7 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | ごま | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | |
| スイートコーン | 5 | | | 人参 皮剥 | | 10 | 小葱 | 削り節 | 0.3 | 無塩バター | 5 | 無塩バター | 5 | 上白糖 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| お浸し | | ほうれん草 | 40 | | 穀物酢 | 5 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | 小葱 | 3 | コンソメ | 0.5 | 上白糖 | 1 | 味噌炒め | | さやいんげん (| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ (| 5 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | じゃが芋 | 20 | 上白糖 | 3 | 淡色辛みそ | 10 | 食塩 | 0.5 | かつお・昆布だ | 10 | 味噌炒め | | 玉葱 | 30 | | | | | | | | | | | |
| 果物 | ぶどう | 60 | | 果物 | いちご | 40 | | 煮干しだし | 150 | | 白こしょう | 0.01 | 果物 | パイナップル | 75 | | 人参 皮剥 | 10 | 無塩バター | 3 | 減塩みそ | 4 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 果物 | バナナ | 100 | 果物 | ぶどう | 60 | 果物 | りんご | 60 |
| 夕 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | |
| 豚生姜焼き | | 豚かたロース | 60 | 肉団子 | 鶏ひき肉 | 60 | チキンソテー | 若鶏もも 皮な | 60 | 海鮮炒め | するめいか | 20 | 豚すき | 豚ももスライス | 50 | 鶏肉の香味だれ | 若鶏もも 皮な | 60 | 塩焼き | そい | 40g | 40 | | | | | | | | | |
| | | 濃口醤油 | 5 | | 玉葱 | 30 | | 食塩 | 0.3 | | 尾なしえび | 20 | | 焼き豆腐 | 50 | | 食塩 | 0.3 | | 大根 皮剥 | 40 | | | | | | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 鶏卵 | 3 | | 白こしょう | 0.01 | | ベビーホタテ | 15 | | 白菜 | 60 | | 白こしょう | 0.01 | | しそ | 1 | | | | | | | | | | |
| | | 合成清酒 | 2.5 | | 食塩 | 0.1 | | 菜種油 | 2 | | 若鶏むね皮なし | 15 | | 葱 | 15 | | 薄力粉 1等 | 3 | | 減塩正油パック | 5 | | | | | | | | | | |
| | | 生姜 | 3 | | 白こしょう | 0.01 | | レタス | 5 | | さやいんげん (| 10 | | しらたき | 30 | | ごま油 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 菜種油 | 2 | | 薄力粉 1等 | 3 | | トマト | 15 | | 玉葱 | 40 | | 人参 皮剥 | 8 | | 上白糖 | 1 | | みそおでん | | 板こんにやく | 15 | | | | | | | | |
| | | ブロッコリー | 40 | | 菜種油 | 8 | | マヨネーズパツ | 10 | | きくらげ (乾) | 1 | | 生椎茸 | 10 | | 生椎茸 | 10 | | 減塩しょうゆ (| 5 | 鶏卵 | 25 | | | | | | | | |
| | | 鶏卵 | 25 | | 玉葱 | 50 | | とびっ | 大根 皮剥 | | 40 | 人参 皮剥 | | 10 | 菜種油 | | 3 | 減塩しょうゆ (| | 7.5 | 穀物酢 | 2.5 | さやいんげん (| 20 | | | | | | | |
| | | マヨネーズパツ | 10 | | 人参 皮剥 | 20 | | こ和え | 人參 皮剥 | | 3 | グリーンピース | | 3 | 減塩しょうゆ (| | 5 | 上白糖 | | 2 | みりん風調味料 | 2.5 | 人參 皮剥 | 15 | | | | | | | |
| | | れんこん炒煮 | | | れんこん | 50 | | 菜種油 | 菜種油 | | 1 | 減塩しょうゆ (| | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 中華味 | 減塩しょうゆ (| | 5 | みりん風調味料 | みりん風調味料 | 2.5 | 生姜 | 生姜 | 2 | 淡色辛みそ | 淡色辛みそ | 5 | | |
| 濃口醤油 | 2.5 | | | 上白糖 | 1 | 上白糖 | 0.5 | | 合成清酒 | 2.5 | 葱 | | 5 | 大根 皮剥 | 50 | 合成清酒 | | 2.5 | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.5 | | | 片栗粉 | 1 | とびっこ | 5 | | 白こしょう | 0.01 | 上白糖 | | 1 | 合成清酒 | 2.5 | サラダ菜 | | 5 | 上白糖 | 1 | | | | | | | | | | | |
| とうがらし 乾 | 0.1 | | | 穀物酢 | 5 | | | | 上白糖 | 1 | 合成清酒 | | 2.5 | 上白糖 | 1 | みりん風調味料 | | 1 | みりん風調味料 | 1 | | | | | | | | | | | |
| おろし和え | | | | 大根 皮剥 | 40 | 磯辺和え | 白菜 | | 60 | 酢味噌和え | するめいか | | 15 | 揚げ茄子 | なす | 60 | | なめこおろし | 大根 皮剥 | 40 | | 炊き合わせ | じゃが芋 | | 40 | もずくの酢物 | | もずく | 50 | | |
| | | | | なめこ | 20 | | 濃口醤油 | | 2.5 | | きゅうり | | 30 | | 片栗粉 | 2 | | | 上白糖 | 1 | | | 人参 皮剥 | | 20 | | | 生姜 | 2 | | |
| | | | | きゅうり | 5 | | 穀物酢 | | 1 | | 減塩みそ | | 3 | | うずら卵 水煮 | 20 | | | 上白糖 | 1 | | | さやえんどう (| | 4 | | | 穀物酢 | 5 | | |
| | | | | 穀物酢 | 5 | | 焼きのり | | 0.2 | | 穀物酢 | | 1 | | 上白糖 | 1 | | | 片栗粉 | 2 | | | みりん風調味料 | | 2.5 | | | 減塩しょうゆ (| 5 | 減塩しょうゆ (| 2.5 |
| | | | | 淡口醤油 | 2.5 | | | | | | 上白糖 | | 1 | | | | | | うずら卵 水煮 | 20 | | | みりん風調味料 | | 2.5 | | | 上白糖 | 1 | 上白糖 | 3 |
| | | | | スープ | | | わかめ | | 1 | | カットわかめ | | カットわかめ | | 1 | みそ汁 | | | かつとろろ昆布 | 1 | | | きのこマヨネーズ和え | | ぶなしめじ | | | 20 | 煮物 | 小松菜 | 40 |
| | | の煮物 | 油揚げ | | | | 10 | 木綿豆腐 | 30 | | | 小葱 | 3 | | 小松菜 | | 40 | | 木綿豆腐 | 25 | 葱 | | | 5 | | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | | | 人参 皮剥 | 5 | 小葱 | | | 2 | 減塩正油パック | | 5 | | 小松菜 | | 40 | 上白糖 | 0.5 | | | 乾椎茸 | 0.5 | | | | | | |
| | | コンソメ | 0.5 | | | | さやえんどう | 5 | 淡色辛みそ | | | 10 | | | | | 煮物 | | 1 | みそ汁 | 5 | | | 淡口醤油 | 5 | | | | | | |
| | | 食塩 | 0.8 | | | | 菜種油 | 1 | 煮干しだし | | | 150 | | | | | きのこ | | 20 | 凍り豆腐 | 1 | | | 食塩 | 0.2 | | | | | | |
| 白こしょう | 0.01 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | | | | ぶなしめじ | | 20 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | かつお・昆布だ | | 150 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 上白糖 | 0.5 | | | | | | | まいたけ | | 10 | 煮干しだし | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | みそ汁 | さやいんげん (| | | 10 | | | | | | えのき茸 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | なす | | | 20 | | | | | | エリンギ | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | マヨネーズ | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

学齢期

| | 6月8日(金) | | 6月9日(土) | | 6月10日(日) | | 6月11日(月) | | 6月12日(火) | | 6月13日(水) | | 6月14日(木) | |
|-----|-----------|-------------|----------------|-------------|-----------|-------------|--|--|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| 夕 | | | 淡色辛みそ 煮干しだし | 10 150 | | | 食塩 白こしょう スープ カットわかめ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう | 0.1 0.01 1 10 0.5 0.5 0.01 | | | | | | |
| 栄養価 | 1772 kcal | 蛋白質 65.3 g | 1687 kcal | 蛋白質 65.6 g | 1668 kcal | 蛋白質 68.6 g | 1748 kcal | 蛋白質 66.6 g | 1758 kcal | 蛋白質 67.5 g | 1718 kcal | 蛋白質 70.0 g | 1653 kcal | 蛋白質 65.8 g |
| | 脂質 52.1 g | 炭水化 252.6 g | 脂質 43.1 g | 炭水化 252.1 g | 脂質 37.6 g | 炭水化 254.8 g | 脂質 37.5 g | 炭水化 283.7 g | 脂質 49.4 g | 炭水化 261.0 g | 脂質 35.7 g | 炭水化 272.5 g | 脂質 38.2 g | 炭水化 255.2 g |
| | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.8 g | |

献立表(週間)

学齢期

| | 6月15日(金) | | | 6月16日(土) | | | 6月17日(日) | | | 6月18日(月) | | | 6月19日(火) | | | 6月20日(水) | | | 6月21日(木) | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--|--|----------|--|---|----------|--|---|----------|--|-------------------------------------|----------|--|----------------------------------|----------|---|---|------------|--|---|--------|---|--|--------|---|--|--|--|--|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | | | | | | | | |
| | 中華炒め | 若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ() 白こしょう 片栗粉 | 20 20 10 30 5 3 5 0.01 1 | 焼き魚 | ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック なご芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() 焼きのり | 40 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2 | 豆腐煮 | 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 50 30 15 2.5 1 30 | 干草焼き | 冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 | 40 1 0.3 10 10 5 | 含め煮 | こつぶがんも 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう | 30 2.5 0.5 1 30 4 | 野菜ソテー | 小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵 | 50 10 20 2 0.3 0.01 50 | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 60 50 10 10 2 5 1 15 | | | | | | | | | |
| | 塩たらこ | たらこ しそ | 10 0.5 | みそ汁 | キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 5 10 150 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | みそ汁 | 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 1 10 150 | 梅漬け | 梅干し(調味漬) | 5 | みそ汁 | キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 40 5 10 150 | さつま芋煮 | さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま | 60 5 1 10 3 | | | | | | | | | |
| | えのきと胡瓜の和え物 | えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料 | 20 40 0.2 1 | 漬物 | なす しば漬 | 10 | 味付けのり | 味付けのり | 1 | みそ汁 | 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 1 10 150 | 梅漬け | 梅干し(調味漬) | 5 | みそ汁 | 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし | 5 20 10 150 | おかか | 小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節 | 40 2.5 0.5 0.3 | | | | | | | | | |
| | みそ汁 | もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 5 10 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | 漬物あえ | たくあん漬(干きゅうり) | 5 30 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 松前漬 | 松前漬 | 15 | みそ汁 | もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | ジョア | ジョア・ストロ | 125 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | ジョア | ジョア・プレー | 125 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 塩ラーメン | 中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 しなちく なると 生姜 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう | 190 30 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01 | 米飯 | 精白米 | 80 | パン | バターロール30 メロンパン65g | 30 65 | 魚の照り焼き | 魚の照り焼き そい 60g 食塩 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック | 60 0.1 5 2 2 40 10 5 | カレー風味メンチカツ | 合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック | 40 40 5 3 3 0.01 0.5 5 0.3 5 6 8 20 5 5 | 魚の葱ソース | さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ | 40 3 20 5 5 2 0.5 1 40 10 | チキンピカタ | 若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス | 60 0.3 0.01 3 5 1 5 20 8 | | | |
| | 南瓜煮物 | 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし | 70 2.5 1 15 | みそ炒め | 若鶏もも 皮なし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖 | 40 20 10 10 1 6 2 | 鶏のから揚げ | 若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ() 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 | 40 2.5 0.01 1 4 8 | 煮物 | 豚並肉(肩・脂) たけのこ 水煮 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 15 40 10 3 5 1 15 | サラダ | さやえんどう もやし | 10 40 | 豆腐あんかけ | 木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース | 50 10 5 3 0.3 3 | 野菜炒め | チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒 | 50 25 5 1 5 1 | | | | | | | | | |
| | こんにゃくの炒め煮 | つきこんにゃく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし | 40 5 3 2.5 0.5 10 | | | | | | | ソテー | さやえんどう | 10 | | | | | | | お浸し | えのき茸 白菜 | 10 40 | | | | | | | | | |

献立表(週間)

学齢期

| | | 6月15日(金) | | 6月16日(土) | | 6月17日(日) | | 6月18日(月) | | 6月19日(火) | | 6月20日(水) | | 6月21日(木) | |
|----|---------|----------|------|------------|------|----------|-----|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
| 昼 | 清汁 | 白菜 | 30 | 玉葱の マリネ | 45 | サラダ菜 | 3 | 菜種油 | 1 | 鶏卵 | 25 | 片栗粉 | 1 | 減塩しょうゆ(| 2.5 |
| | | 葱 | 5 | 人参 皮剥 | 5 | 人参 皮剥 | 50 | 食塩 | 0.3 | 穀物酢 | 5 | 煮干しだし | 15 | かつおだし | 1 |
| 果物 | バレンシアオレ | 淡口醤油 | 5 | オリーブ油 | 3 | なます | | 白こしょう | 0.01 | 調合油 | 3 | お浸し | | ほうれん草 | 50 |
| | | 食塩 | 0.2 | 穀物酢 | 5 | 大根 皮剥 | 5 | 果物盛 | 10 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 白こしょう | 0.01 | 減塩しょうゆ(| 2.5 |
| 果物 | ソテー | かつおだし | 75 | えのき茸 | 20 | 焼き芋 | 60 | キウイフルーツ | 10 | 白こしょう | 0.01 | 煮物 | | 人参 皮剥 | 20 |
| | | 昆布だし | 75 | 菜種油 | 1 | 果物 | 60 | りんご | 20 | オニオンソテー | | 無塩バター | 2 | みりん風調味料 | 1 |
| 果物 | 果物 | パセリ(粉) | 0.1 | 食塩 | 0.2 | パインアップル | 60 | みかん缶詰(果) | 10 | 玉葱 | 30 | 果物 | | 煮干しだし | 15 |
| | | 果物 | 40 | キウイフルーツ | 40 | フルーツみつ豆 | | フルーツみつ豆 | 90 | フルーツみつ豆 | 90 | 果物 | 40 | ネーブル | 60 |
| 夕 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 80 | 米飯 | 80 | 米飯 | 85 | 米飯 | 80 | 米飯 | 80 | 米飯 | 80 |
| | | チャーハン | 60 | 肉じゃが | 60 | すき焼き | 50 | チキン | 60 | 魚塩焼き | 60 | 天ぷら | 40 | 魚南蛮 | 60 |
| 夕 | チャーハン | 淡色辛みそ | 8 | じゃが芋 | 80 | 焼き豆腐 | 30 | カツ | 0.2 | 食塩 | 0.3 | かぼちゃ | 40 | 漬け | 0.3 |
| | | みりん風調味料 | 2.5 | 玉葱 | 40 | 白菜 | 40 | 白こしょう | 0.01 | 薄力粉 1等 | 4 | トマト | 15 | ししとうがらし | 6 |
| 夕 | 焼き | 生姜 | 1 | 人参 皮剥 | 20 | 葱 | 15 | 薄力粉 1等 | 4 | 鶏卵 | 3 | サラダ菜 | 5 | 生椎茸 | 10 |
| | | キャベツ | 50 | しらたき | 30 | しらたき | 3 | 鶏卵 | 3 | パン粉(乾燥) | 3 | 減塩正油パック | 5 | 薄力粉 1等 | 15 |
| 夕 | 焼き | 玉葱 | 10 | さやえんどう | 5 | 人参 皮剥 | 8 | 菜種油 | 10 | 菜種油 | 10 | 煮物 | 60 | 鶏卵 | 5 |
| | | 人参 皮剥 | 10 | 菜種油 | 2 | 生椎茸 | 10 | 菜種油 | 3 | プリーツレタス | 5 | じゃが芋 | 60 | 菜種油 | 15 |
| 夕 | 焼き | ぶなしめじ | 10 | 減塩しょうゆ(| 7.5 | 菜種油 | 3 | ブロッコリー | 30 | 人參 皮剥 | 20 | 人參 皮剥 | 20 | 減塩正油パック | 5 |
| | | ピーマン | 5 | 上白糖 | 2 | 濃口醤油 | 10 | マヨネーズ | 5 | マヨネーズ | 5 | 減塩しょうゆ(| 5 | 上白糖 | 1 |
| 夕 | サラダ | レタス | 30 | 合成清酒 | 2.5 | 上白糖 | 2 | みりん風調味料 | 2.5 | ケチャップパッ | 8 | みりん風調味料 | 1 | おろし | 50 |
| | | ブロッコリー | 20 | 煮干しだし | 30 | みりん風調味料 | 2.5 | 合成清酒 | 2.5 | わかめ | 40 | 煮干しだし | 15 | 炊き合 | 60 |
| 夕 | サラダ | ミニトマト | 15 | 海藻サラダ | 2 | わかめ | 40 | きゅうり | 40 | きゅうり | 40 | 菜種油 | 1 | わせ | 15 |
| | | 鶏卵 | 25 | きゅうり | 10 | 酢正油 | 0.5 | カットわかめ | 0.5 | カットわかめ | 0.5 | グリーンピース(| 3 | なかが芋 | 60 |
| 夕 | サラダ | マヨネーズパッ | 10 | レタス | 5 | 里芋田 | 60 | 穀物酢 | 5 | 穀物酢 | 5 | 白菜 | 40 | そぼろ | 10 |
| | | 煮物 | 50 | ミニトマト | 15 | 楽 | 60 | 上白糖 | 3 | 上白糖 | 3 | 酢の物 | 40 | 煮 | 50 |
| 夕 | 煮物 | かぶ 皮剥 | 50 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | さやえんどう | 6 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | きゅうり | 20 | じゃが芋 | 50 |
| | | 人参 皮剥 | 15 | 穀物酢 | 5 | 淡色辛みそ | 6 | 上白糖 | 1 | 生姜 | 1.5 | 人參 皮剥 | 2.5 | 淡口醤油 | 5 |
| 夕 | 煮物 | さやえんどう | 5 | 調合油 | 3 | みりん風調味料 | 2.5 | 生椎茸 | 10 | 生椎茸 | 10 | 人參 皮剥 | 5 | さやいんげん(| 10 |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | 白こしょう | 0.01 | 胡瓜の | 40 | 白和え | 40 | しぼり豆腐 | 40 | 白菜 | 40 | 上白糖 | 1 |
| 夕 | 煮物 | 上白糖 | 1 | 白こしょう | 0.01 | 辛し和 | 2.5 | いりごま | 1.5 | 淡色辛みそ | 8 | きゅうり | 15 | 煮干しだし | 15 |
| | | かつおだし | 15 | 乾椎茸 | 0.5 | え | 0.2 | 淡色辛みそ | 8 | 上白糖 | 4 | 食塩 | 0.2 | 浅漬け | 5 |
| 夕 | ワカメ | 木綿豆腐 | 25 | ぶなしめじ | 30 | もやし | 30 | ほうれん草 | 50 | ほうれん草 | 50 | かつお・昆布だ | 150 | かつお・昆布だ | 150 |
| | | カットわかめ | 0.5 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | のおか | 4 | 人参 皮剥 | 10 | 人参 皮剥 | 10 | 淡口醤油 | 5 | 刻み昆布 | 0.5 |
| 夕 | スープ | 小葱 | 1.5 | 上白糖 | 0.5 | 削り節 | 0.5 | エリンギ | 20 | 葱 | 5 | かつお・昆布だ | 150 | 濃口醤油 | 1 |
| | | コンソメ | 1 | かたとろろ昆布 | 1 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 清汁 | 20 | 汁 | 5 | 食塩 | 0.2 | 白こしょう | 0.01 |
| 夕 | スープ | 食塩 | 0.5 | みそ汁 | 5 | 葱 | 5 | にら | 10 | かつお・昆布だ | 150 | 生ふ | 8 | 卵スー | 15 |
| | | 白こしょう | 0.01 | 淡色辛みそ | 10 | 煮干しだし | 150 | 葱 | 5 | 淡口醤油 | 5 | 食塩 | 0.2 | 赤ピーマン | 5 |
| 夕 | スープ | 白こしょう | 0.01 | 煮干しだし | 150 | 生椎茸 | 5 | 食塩 | 0.2 | 生椎茸 | 5 | 生椎茸 | 5 | 生椎茸 | 5 |

献立表(週間)

学齡期

| | | 6月15日(金) | | 6月16日(土) | | 6月17日(日) | | 6月18日(月) | | 6月19日(火) | | 6月20日(水) | | 6月21日(木) | |
|-----|-------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|----------------------------------|
| 夕 | | | | | | | | | | | | | | | コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 |
| 栄養価 | エネルギー | 1650 kcal | 蛋白質 67.3 g | 1756 kcal | 蛋白質 69.3 g | 1740 kcal | 蛋白質 69.3 g | 1717 kcal | 蛋白質 69.5 g | 1707 kcal | 蛋白質 62.1 g | 1772 kcal | 蛋白質 67.5 g | 1771 kcal | 蛋白質 67.7 g |
| | 脂質 | 38.6 g | 炭水化 254.9 g | 脂質 42.2 g | 炭水化 269.4 g | 脂質 35.6 g | 炭水化 274.0 g | 脂質 43.6 g | 炭水化 254.3 g | 脂質 52.6 g | 炭水化 236.6 g | 脂質 42.5 g | 炭水化 272.8 g | 脂質 40.6 g | 炭水化 277.1 g |
| | 塩分 | 7.7 g | | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.5 g | | 塩分 7.7 g | | 塩分 7.4 g | | 塩分 7.7 g | |

献立表(週間)

学齢期

| 朝 | | 6月22日(金) | | 6月23日(土) | | 6月24日(日) | | 6月25日(月) | | 6月26日(火) | | 6月27日(水) | | 6月28日(木) | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--|---------------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|---------------------------------------|-----------------------|---|--|------------------------------|---|---|----------------------|--|--------------------------------|--|-----------------------------------|-------|--|--------------------------------|--------------|-----------|
| 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | | | | | | | | | |
| 大根煮物 | 大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし さやえんどう | 40 5 8 2.5 1 15 3 | 炒煮 | もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 | 50 10 1 5 1 | 豆腐の | 木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 | 100 5 5 2 1 0.2 0.3 1 | 塩たら | たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ(2.5 | 10 0.5 30 1 2.5 | 鮭缶おろし | さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 50 0.5 5 | 野菜卵とじ | キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 煮干しだし | 50 5 50 5 2.5 30 | 小松菜の炒煮 | 小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 | 40 20 5 1 2.5 1 | | | | | | | |
| 卵豆腐 | 冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 しそ | 20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5 | ひきわり納豆 葱 減塩正油パック ゴマ和え みそ汁 | 挽きわり納豆 2 5 40 4 2.5 0.5 20 | チンゲンサイ 菜の炒め物 ごま油 食塩 白こしょう きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 | 50 10 20 3 0.01 30 3 2 0.1 | 野菜炒め煮 | キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 | 50 10 10 1 5 1 | 大豆と昆布の煮物 | だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 | 20 1 2.5 0.5 | のり佃煮 | 切干大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖 減塩あまのり佃煮 | 5 5 5 3 0.5 8 | 二色浸し | もやし ピーマン 減塩しょうゆ(5 削り節 | 40 10 5 0.5 | 茹で卵のマヨネーズ パセリ(粉 和え | 鶏卵 50 5 0.2 | 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | | | | | |
| みそ汁 | 大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | みそ汁 | 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし | 1 0.5 10 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 5 10 150 | 味のり | 味のり | 1 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | |
| 漬物 | パリッコ | 10 | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | ジョア | ジョア・プレー | 125 | | | | | | | | | | | | | |
| 果物 | バナナ | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | ジョア | ジョア・ストロ | 125 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 五目うどん | うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう(4 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料 | 260 20 25 20 5 5 150 10 2.5 | 米飯 | 精白米 | 80 | パン：オレンジロール | オレンジロール | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | | | | | |
| 魚の竜田揚げ | さば・40g 減塩しょうゆ(5 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン | 40 5 2.5 2.5 1 3 6 8 8 | 煮魚 | まごがれい・70 生姜 減塩しょうゆ(10 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど | 70 3 10 2 1.5 1.5 20 10 | 回鍋肉 | 豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ | 50 70 10 15 2 8 1 1 0.5 | 南瓜の煮物 | かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ(5 上白糖 煮干しだし | 60 10 5 1 15 | パン：オレンジロール | オレンジロール | 80 | 蒸し豚肉あんかけ | 豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥) | 50 0.3 2 40 10 0.3 20 1 0.3 0.1 15 3 | 桜ポテト | じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース | 50 6 0.1 0.01 5 | 若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ(5 合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン | 40 3 5 1 6 5 10 | 大根なます | 大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 | 40 5 10 5 3 0.3 | 西洋かぼちゃ 食塩 | 40 0.2 |
| 炒め物 | キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ | 30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5 | お浸し | ほうれん草 醤油パック 5 5 きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節 | 50 5 5 40 0.1 3 0.2 | ピーナツ和え | 白菜 ピーナツバター 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 | 60 5 2.5 1 | ほうれん草のぶなしめじ | ほうれん草 ぶなしめじ | 40 15 | ポトフ | 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ | 40 60 20 5 0.5 | 焼きかぼちゃ | 焼きかぼちゃ 食塩 | 40 0.2 | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

学齢期

| 6月22日(金) | | 6月23日(土) | | 6月24日(日) | | 6月25日(月) | | 6月26日(火) | | 6月27日(水) | | 6月28日(木) | | |
|----------|--------|---|---|----------|---|---|--|---|---|--|--|--|---|--------|
| 昼 | 野菜サラダ | カリフラワー 30 きゅうり 15 トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 | んまヨ ネーズ 焼き 果物 ぶどう 60 | 5 | 果物 パインアップル 60 | あえ物 減塩しょうゆ(2.5 焼きな す なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 果物 ネーブル 60 | 60 | 減塩しょうゆ(2.5 イタリア アンサ ラダ 果物 キウイフルーツ 40 ジュ ース きになる野菜(125 | 0.5 0.5 40 20 10 5 3 2.5 0.01 | 煮物 干しずいき 5 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 みそ汁 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 果物 りんご 60 | 5 3 2.5 0.5 0.5 | 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1 みそ汁 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 果物 ネーブル 60 | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 | 米飯 | 精白米 80 |
| | 豚の生姜焼き | 豚ロース(脂身) 60 生姜 3 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参皮剥 5 キャベツ 20 マヨネーズ 5 | チキン 鶏ひき肉 50 ハンバ ン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参皮剥 5 人参皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10 | 5 | 焼き魚 そい 80g 80 しそ 0.5 大根皮剥 40 減塩正油パック 5 バター 若鶏もも皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2.5 無塩バター 1 茶碗蒸 し 鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなんゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1 | 80 | えびフ ライ 尾付きえび 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5 | 80 | 揚げ魚 まだら・40g 40 チリソ ース 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5 | 80 | 五日炊 き込み ご飯 精白米 若鶏もも皮な 10 生椎茸 10 人参皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 かつおだし 30 きんぴ らごぼ う さば・40g 40 食塩 0.2 大根皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5 筑前煮 若鶏もも皮な 10 里芋 50 人参皮剥 15 たけのこ水煮 15 板こんにやく 15 さやいんげん(10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 | 80 | 照焼魚 ぶり・60g 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5 ごぼう 40 人参皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 5 煮干しだし 15 いりごま 0.5 マカロ ニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 | |
| | 煮物 | かぶ皮剥 40 人参皮剥 15 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 | あちや ら漬け かぶ皮剥 60 人参皮剥 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1 | 60 | 和え物 小松菜 30 人参皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5 | 80 | もやし のナム ル もやし 40 小松菜 10 人参皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5 清汁 白菜 30 | 80 | 揚げる 揚げ魚 まだら・40g 40 チリソ ース 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 6 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 魚塩焼 き 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5 とびっ こと野 菜の和 え物 大根皮剥 50 人参皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 とびっこ 5 卵ス ープ 鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 | 80 | 魚塩焼 き さば・40g 40 食塩 0.2 大根皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5 筑前煮 若鶏もも皮な 10 里芋 50 人参皮剥 15 たけのこ水煮 15 板こんにやく 15 さやいんげん(10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 | 80 | きんぴ らごぼ う さば・40g 40 食塩 0.2 大根皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5 筑前煮 若鶏もも皮な 10 里芋 50 人参皮剥 15 たけのこ水煮 15 板こんにやく 15 さやいんげん(10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 | |
| | 中華風スープ | 緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ水煮 15 人参皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 | 海藻と 汁のつ り ライトツナ缶(10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01 | 10 | | 80 | | | | | | | | |

献立表(週間)

学齢期

| | 6月22日(金) | | 6月23日(土) | | 6月24日(日) | | 6月25日(月) | | 6月26日(火) | | 6月27日(水) | | 6月28日(木) | |
|-----|-----------|-------------|-----------|--|-----------|-------------|---|-------------|-------------------------|-------------|--|-------------|-----------|-------------|
| 夕 | | | みそ汁 | 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | | 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 | 杏仁フ ルーツ | 白こしょう 0.01 杏仁フルーツ 60 | みそ汁 | 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | | |
| 栄養価 | 1766 kcal | 蛋白質 63.1 g | 1717 kcal | 蛋白質 68.9 g | 1655 kcal | 蛋白質 67.5 g | 1776 kcal | 蛋白質 66.8 g | 1688 kcal | 蛋白質 67.2 g | 1699 kcal | 蛋白質 69.6 g | 1787 kcal | 蛋白質 63.7 g |
| | 脂質 47.7 g | 炭水化 263.1 g | 脂質 39.8 g | 炭水化 266.9 g | 脂質 38.4 g | 炭水化 252.0 g | 脂質 49.0 g | 炭水化 258.7 g | 脂質 43.6 g | 炭水化 248.1 g | 脂質 33.5 g | 炭水化 274.8 g | 脂質 50.3 g | 炭水化 261.9 g |
| | 塩分 7.7 g | | 塩分 7.9 g | | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.5 g | | 塩分 7.7 g | | 塩分 7.6 g | |

