

献立表(週間)

学齢期

	7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)		7月6日(金)		7月7日(土)	
昼		調合油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 小葱 1		きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	フレン 5 チサラ 5 ダ 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	きょうな ゆで 40 黄ピーマン 5 トマト 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		食塩 0.2 白こしょう 0.01	春雨の 5 中華風 30 ソテー 10	緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物 100	バナナ	生姜 5 上白糖 1 合成清酒 3 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 ごま油 1 片栗粉 1	
	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	温野菜 1 サラダ	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5	フレン 5 チポテ 70	フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	スープ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 40			レモン煮 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3	
	果物	キウイフルーツ 40	果物	バレンシアオレ 70	フレン 5 チポテ 70	フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	果物	りんご 60	ジュース 125	果物	パイナップル 75		七タゼリー 50	天の川ゼリー 50
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
	マヨネーズ焼	ささ身 40 食塩 0.2 マヨネーズ 8 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ	合挽肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	鶏の西京焼 5 若鶏もも 皮なし 40 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	若鶏もも 皮なし 40 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮	まだら・40g 40 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚カツ	豚角肉(肩ロ一) 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮なし 40 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 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 鶏卵 25 合成分油 1 片栗粉 1
	大根の煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5	きのこの和え物	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1	麻婆豆腐	木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 40 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	生野菜	キャベツ 35 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	サラダ	キャベツ(葉先) 40 玉葱 10 人参 皮剥 5 マヨネーズパック 10	
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 上白糖 3 板こんにゃく 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 5	リャンバン	緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1	きのこの和え物	生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3 清汁	さつま芋 50 上白糖 3	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 3	
	お吸い物	生ふ 6 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 50 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10	小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2	ポテトサラダ	じゃが芋 40 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01		かつおだし 75 昆布だし 75					

献立表(週間)

学齢期

		7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)		7月6日(金)		7月7日(土)	
夕					コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			かき玉 鶏卵 20 汁 ふなしめじ 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75				淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
栄養価		1664 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 36.3 g 炭水化 262.3 g 塩分 7.4 g		1778 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 45.9 g 炭水化 264.5 g 塩分 7.7 g		1733 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 49.6 g 炭水化 249.6 g 塩分 7.9 g		1764 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 36.9 g 炭水化 280.8 g 塩分 7.8 g		1723 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 38.6 g 炭水化 270.9 g 塩分 7.4 g		1660 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 49.3 g 炭水化 226.4 g 塩分 7.9 g		1748 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 40.1 g 炭水化 277.7 g 塩分 7.3 g	

献立表(週間)

学齢期

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)																																																																													
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																																																																											
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 さやいんげん(10)	75 20 1 2.5 1 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	70 0.01 1 30 5	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 上白糖 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	70 15 10 10 10 1 5 1 0.5	焼き魚	さけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	切干大根煮	切干し大根 焼き竹輪 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10) 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 10 0.5 15 1 1	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	鶏ささ身 みの味 噌焼き みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	40 0.5 1 0.5 0.5 40 10																																																																
	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	70 10 5 1 2.5 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	10 1 5 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 の和え 減塩しょうゆ(2.5)	6 5 0.3 2.5	おからひじき煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	30 1 2.5 0.5	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150																																																												
	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5)	60 3 2.5	漬物	なす しば漬	10	煮干しだし	淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	30 1 2.5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	味付けのり	味付けのり	1																																																												
	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	30 1 2.5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	味付けのり	味付けのり	1																																																												
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	30 1 2.5 0.5	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	味付けのり	味付けのり	1																																																												
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8																																																												
	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125																																																												
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	パン	南瓜パン40g ココナッツパン	40 55	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時	40 40 0.01 15	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	肉野菜炒め	豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 濃口醤油	40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g 生姜 食塩 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚	そい 60g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(10) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 2 30 2.5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時	40 40 0.01 15	魚塩麴焼き	ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	60 50 8 0.5 5	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	ビーフ	ビーフン	5	肉野菜炒め	豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 濃口醤油	40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 5	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g 生姜 食塩 きくらげ(乾) ぶなしめじ 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	60 3 0.3 0.5 20 10 5 1 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚	そい 60g 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	60 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(10) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 2 30 2.5	中華風サラダ	もやし きゅうり かにかま	30 10 5	赤飯	もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時	40 40 0.01 15	魚塩麴焼き	ほっけ・60g 大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	60 50 8 0.5 5	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 10 5 3 0.2 0.5	ビーフ	ビーフン	5

学齢期

献立表(週間)

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)			
昼		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15		千切り 大根 皮剥 30 野菜サ きゅうり 20 ラダ きょうな 10 ミニトマト 15		酢みそ 葱(ゆで) 40 和え 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3		カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5		上白糖 1 酢の物 きゅうり 40 みょうが 5 上白糖 1 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5		ソソテ 玉葱 40 ー ビーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01		
	パンサ	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2	長いも 5 の酢の 物 5	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油 15		野菜サ ブロccoliリー 60 ラダ 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10		長芋の なが芋 60 オスター 大根 葉 10 炒め 無塩バター 3 鶏卵 合成清酒 2 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		漬物 キヤベツ 20 人参 皮剥 5 食塩 0.1	二色浸 し 白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1			
	果物	キウイフルーツ 40	磯和え もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5	ソテー 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	果物 バナナ 100		卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2		ほうれん草の ほうれん草 40 味噌和 え 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 2		果物 露地メロン 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
	魚粕づ	ぶり・60g 60 け焼 食塩 0.3 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケ 若鶏もも 皮な 60 チャッ 玉葱 40 プ煮 人参 皮剥 10 みりん風調味料 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	魚フラ ほっけ・60g 60 イ 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5	揚げ鶏 若鶏もも 皮な 60 ネギソ 減塩しょうゆ(2.5 ース 合成清酒 2.5 ター 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20		えびの 尾なしえび 60 フリッ 食塩 0.2 ター 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロccoliリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパッ 8		えびの 尾なしえび 60 フリッ 食塩 0.2 ター 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロccoliリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパッ 8		鶏肉の 若鶏もも 皮な 60 和風炒 生揚げ 30 め ブロccoliリー 20 菜種油 3 上白糖 3 みりん風調味料 3 濃口醤油 7.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01		カツ卵 豚角肉(肩ロー 40 とじ 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 グリーンピース 3			
	かにあ	かぶ 皮剥 50 んかけ 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢ばす れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5	おかか ふき ゆで 40 煮 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5		炊き合 大根 皮剥 40 わせ 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4		ピーナ キヤベツ 50 ツ和え ピーマン 5 ピーナツツバタ 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5		南瓜の かぼちゃ 60 コンソ 玉葱 20 メ煮 ベーコン 15 コンソメ 0.5 食塩 0.2		筍の酢 たけのこ ゆで 40 味噌か カットわかめ 0.5 け 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		野菜サ きゅうり 10 ラダ 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10		焼き茄 なす 60 子 削り節 0.2 醤油パック 5 野菜サ きゅうり 25 ラダ はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01
	めかぶ	めかぶわかめ 30 の和え 減塩しょうゆ(2.5 物 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	温野菜 スナッパえんど 30 サダゴ 人参 皮剥 8 マドレッシ カリフラワー 30 グ マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	チンゲ チンゲンサイ 50 ン菜ゴ 減塩しょうゆ(2.5 マ和え 上白糖 0.5 ごま 1		ポテト じゃが芋 50 サラダ きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2		スーパー チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5		みそ汁 じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150						

献立表(週間)

学齡期

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)	
夕			食塩 0.5 白こしょう 0.01				白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5		食塩 0.5				みそ汁 かつとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
栄養価	1731 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 48.0 g 炭水化 250.4 g 塩分 7.0 g	1723 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 40.3 g 炭水化 265.4 g 塩分 7.6 g	1768 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 52.7 g 炭水化 253.8 g 塩分 7.9 g	1770 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 40.8 g 炭水化 277.2 g 塩分 7.7 g	1726 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 38.0 g 炭水化 273.9 g 塩分 7.7 g	1646 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 34.4 g 炭水化 260.9 g 塩分 7.5 g	1750 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 45.7 g 炭水化 260.1 g 塩分 7.6 g							

献立表(週間)

学齢期

		7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)										
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									
	オイスターソース炒め	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	20	スクラ	冷凍全卵	50	白菜の	白菜	70	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	50			
		キャベツ	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	10	スープ	木綿豆腐	25	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶(20	とニラ	ぶなしめじ	30			
		人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	10	エッグ	無塩バター	1	煮	かにかま	10	け	淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15			
		ピーマン	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.2		さやえんどう	5		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10			
		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース	3		濃口醤油	5			
		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		食塩	0.5		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1			
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		片栗粉	1		片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5			
					上白糖	1	きんぴら	ごぼう	40		貝割大根・芽	5		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30			
	ブロッコリー	ブロッコリー	40		焼き竹輪	10		焼き魚	ほっけ・20g	20		食塩	0.1	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲン菜の	はんぺん	10		
	のサラ	かにかま	10	煮物	かぶ 皮剥	40		う	グリーンピース(5		しそ	0.5	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	30	チンゲンサイ	チンゲンサイ	40		
	ダ	マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(2.5			濃口醤油	2.5				煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参 皮剥	10		
					上白糖	1			濃口醤油	2.5					グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1		
	漬物	たくあん漬(干	10		上白糖	1		いりごま	0.5	漬物	パリッコ	10			菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		
				ゆかり	白菜(ゆで)	30				みそ汁	もやし	20			減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		上白糖	1		
	みそ汁	木綿豆腐	30	和え	ゆかり	0.3	もずく	もずく	50		玉葱	10			上白糖	1		上白糖	2		上白糖	2		
		小松菜	10		ゆかり	0.3	の酢物	穀物酢	5		淡色辛みそ	10			煮干しだし	150		ごま油	1		ごま	1		
		淡色辛みそ	10	みそ汁	カットわかめ	0.5		上白糖	3		煮干しだし	150	たいみそ	たいみそ	8						味付け	味付けのり	1	
		煮干しだし	150		えのき茸	20		減塩しょうゆ(2.5	ジョア	ジョア・プレー	125			のり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8		のり			
					小葱	2																		
	ジョア	ジョア・ストロ	125		淡色辛みそ	10	みそ汁	葉大根・葉、生	20				みそ汁	大根 葉	20						みそ汁	小松菜	30	
					煮干しだし	150		人参 皮剥	5					棒麩	1	みそ汁	白菜	20			えのき茸	10		
								淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10			木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10		
								煮干しだし	150					煮干しだし	150			煮干しだし	150		煮干しだし	150		
								牛乳	牛乳	180											牛乳	牛乳	180	
								牛乳	牛乳	180														
昼	米飯	精白米	80	冷やし中華	冷凍ラーメン	140	ハンバーガー	バンズパン50g	50	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
	魚パン	まだら・60g	60		鶏卵	20		合挽肉	40															
	粉焼き	食塩	0.5		食塩	0.1		玉葱	40	魚のト	さば・50g	50	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	豚生姜	豚かたロース	50	魚三五	ほっけ(三五八	60			
		白こしょう	0.01		菜種油	2		人参 皮剥	8	マトソ	ケチャップ	5	リーム	食塩	0.3	焼き	減塩しょうゆ(5	八焼き	大根 皮剥	40			
		パン粉(乾燥)	5		ローズハム	15		鶏卵	5	ース煮	コンソメ	0.2	煮	白こしょう	0.01		上白糖	1	しそ	減塩正油パック	5			
		有塩バター	5		きゅうり	20		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1		人参 皮剥	15		合成清酒	2.5						
		キャベツ	20		もやし	30		食塩	0.5		玉葱	20		玉葱	30		生姜	3						
		人参 皮剥	5		しょうが(甘酢	10		白こしょう	0.01		トマト	30		マッシュルーム	20		菜種油	2	野菜ソ	キャベツ	50			
		マヨネーズ	5		揚げ芋	60		菜種油	1		ケチャップ	5		無塩バター	5		ブロッコリー	40	テー	ピーマン	5			
		ソースパック	5	たれ	冷やし中華のつ	20		ケチャップ	8		食塩	0.2		薄力粉 1等	5		鶏卵	25	人参 皮剥	5				
					じゃが芋	60		キャベツ	20		白こしょう	0.01		牛乳	40					菜種油	1			
					食塩	0.2		サラダ菜	3		コンソメ	0.5		クリーム(植物	8	炊合せ	大根 皮剥	30		食塩	0.3			
	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで	50		食塩	0.1		フライ	2	マセドアン	さつま芋	30		コンソメ	0.5		たけのこ 水煮	20		白こしょう	0.01			
		上白糖	5		ホットケーキ粉	20	ポテト	フライドポテト	40	サラダ	きゅうり	20		食塩	0.2		生椎茸	5						
					食塩	0.1		菜種油	2		パセリ	10		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10	和え物	きゅうり	20			
					菜種油	10		食塩	0.3		人参 皮剥	10		パセリ(粉	0.2		濃口醤油	5		春雨	3			
					パセリ	1		白こしょう	0.01		スイートコーン	10	大根サ	大根 皮剥	40		上白糖	1		かにかま	5			
											マヨネーズ	8	ラダ	人参 皮剥	5		合成清酒	2.5		濃口醤油	2.5			
					トマト	80	野菜サ	レタス	30		食塩	0.3		きゅうり	10		煮干しだし	15		上白糖	0.5			
					しそ	0.5	ラダ	きゅうり	15											ごま油	0.5			

献立表(週間)

学齢期

		7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)	
昼	果物	パイナップル	75	果物	玉葱 5 パセリ(粉) 0.3 穀物酢 5 調合油 3 上白糖 1 すいか 60	果物	ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 野菜ジュース 125 キウイフルーツ 50	果物	白こしょう 0.01 なめ茸 40 あえ 10 えのき茸(味付) 10 鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パレンシアオレ 75	果物	穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 煮干しだし 2.5 筍の煮物 40 たけのこ 水煮 10 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20 りんご 60	果物	キャベツ 40 ツサラ 5 ダ 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5 ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5 ぶどう 60	果物	酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 パイナップル 75
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
	すき焼き	豚ももスライス 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉ごま焼き 30 豚ももスライス 40 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロccoli 20 カリフラワー 20 青菜ソテー 60 チンゲンサイ 60 ぶなしめじ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	照焼魚	すずき・80g 80 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 さつま芋 45 芋の甘煮 5 食塩 0.1 もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3 木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	酢豚	豚角肉(肩ロ) 40 減塩しょうゆ(0.7 生姜 0.7 片栗粉 2 菜種油 2.7 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1 じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 湯葉と小松菜 50 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2 スープ カットわかめ 0.5	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 麻婆豆腐 30 木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2 あちゃら漬け 50 大根 皮剥 0.2 食塩 5 穀物酢 5 上白糖 3 みそ汁 30 キャベツ 10 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	うなぎ	うなぎ・50g 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 しそ 1 さんしょう 0.3 かにかま 50 かにかま 15 かにかま 5 グリーンピース(3 淡口醤油 2.5 かつおだし 1 片栗粉 1 きゅうり 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 清汁 1 棒麩 1 白菜 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 さらしあん 7 上白糖 10 食塩 0.05	肉団子 60 鶏ひき肉 30 玉葱 3 あんか 0.1 け 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5 磯辺和白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2 わかめ 1 の煮物 10 カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みそ汁 10 さやいんげん(10 なす 20			

献立表(週間)

学齡期

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)															
夕							玉葱	20			水	40	淡色辛みそ	10														
							葱	5			寒天	0.4	煮干しだし	150														
							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	1712 kcal	蛋白質	61.1 g	エネルギー	1708 kcal	蛋白質	60.2 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	1671 kcal	蛋白質	68.0 g	エネルギー	1780 kcal	蛋白質	64.0 g	エネルギー	1687 kcal	蛋白質	65.6 g
	脂質	36.5 g	炭水化	277.2 g	脂質	47.8 g	炭水化	254.4 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	260.0 g	脂質	46.0 g	炭水化	268.5 g	脂質	43.1 g	炭水化	252.1 g
	塩分	6.3 g			塩分	7.9 g			塩分	7.8 g			塩分	7.7 g			塩分	7.5 g			塩分	7.1 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

学齢期

	7月22日(日)			7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)			7月28日(土)											
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	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80									
	アスパラのソテー	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	ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 0.1 40 1 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん () かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ () 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパツ	30 2.5 0.5 1 20 20 10	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	20 20 10 30 5 3	焼魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 0.5 5	とろろ芋	なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ () 焼きのり	60 5 2.5 0.2						
	焼き魚	さば・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	野菜ソテー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	和え物	きゅうり ライトツナ缶 () カットわかめ めんつゆ (スト マヨネーズ	20 10 0.5 1 5	もやし炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖	50 10 5 1 2.5 0.5	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	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			
	レモン和え	大根 皮剥 ゆず (果皮) レモン (果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅうりの酢物の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ ()	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	40 5 2.5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	白菜の香味和え	白菜 (ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	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	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	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	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									
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180									
昼	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱	200 25 10 25 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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80									
	つゆ	かつお・昆布だ めんみ 1.8L	80 10	鶏肉のあんかけ	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 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 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	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	30 60 30 20 20 0.5 0.5 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 2 0.2 0.03	豆腐海鮮かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	50 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズ	40 2 1 20 6 10 5	揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ () みりん風調味料 煮干しだし 生姜	75 5 8 5 0.1 2.5 30 3	みそ炒め	若鶏もも 皮な 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	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 みりん風調味料	30 30 20 1 5 0.5 2.5	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
	ごま和え	生椎茸 エリンギ さやいんげん () いりごま	20 20 20 0.5	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん () 減塩しょうゆ ()	40 15 15 5	サラダ	レタス 人参 皮剥	30 5	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	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 みりん風調味料	30 30 20 1 5 0.5 2.5	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	みそ炒め	若鶏もも 皮な 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									

献立表(週間)

学齢期

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)		
昼	濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		上白糖 1 煮干しだし 15		鶏卵 25 マヨネーズパッ 10		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2		煮干しだし 15 さやえんどう 4	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2	玉葱のマリネ	玉葱 45 人参 皮剥 5 オリーブ油 3 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		
切干大根煮	切干し大根 5 人参 皮剥 8 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5		果物	パレンシアオレ 60	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	
いもようかん	さつま芋 50 上白糖 10 寒天 1	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 75		果物	すいか 60		果物	キウイフルーツ 40		
果物	ネーブル 75														
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	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	
チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 50 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	そい 40g 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	チャーハン	さけ・60g 60 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	肉じゃが	豚ももスライス 60 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30
とびっこ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5		なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3		サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	
酢味噌和え	するめいか 15 きゅうり 30 減塩みそ 3 穀物酢 1 上白糖 1														
みそ汁	かつとろろ昆布 1 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこおろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 減塩しょうゆ(2.5	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			ワカメスープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5
		きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1		煮物	凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		

献立表(週間)

学齢期

		7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
夕				スープ	白こしょう 0.01 カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01										
栄養価	エネルギー	1703 kcal	蛋白質 68.5 g	エネルギー	1738 kcal 蛋白質 66.4 g	エネルギー	1744 kcal 蛋白質 67.7 g	エネルギー	1718 kcal 蛋白質 70.0 g	エネルギー	1641 kcal 蛋白質 66.1 g	エネルギー	1648 kcal 蛋白質 67.2 g	エネルギー	1756 kcal 蛋白質 69.3 g
	脂質	38.8 g	炭水化 267.0 g	脂質	37.4 g 炭水化 281.3 g	脂質	49.3 g 炭水化 257.0 g	脂質	35.7 g 炭水化 272.5 g	脂質	38.2 g 炭水化 251.6 g	脂質	38.6 g 炭水化 254.6 g	脂質	42.2 g 炭水化 269.4 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	塩分	7.7 g	塩分	7.6 g

献立表(週間)

学齢期

		7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼き	冷凍全卵	40	含め煮	こつぶがんも	30						
		里芋	30		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5						
		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	0.5						
		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	10		みりん風調味料	1						
		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30						
		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		さやえんどう	4						
	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	磯和え	もやし ゆで	40						
		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5						
		ピーマン	10	煮	油揚げ	3		焼きのり	0.3						
	菜種油	1		菜種油	2		減塩しょうゆ(2.5							
	食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		みそ汁								
	白こしょう	0.01		上白糖	1		キャベツ	40							
				煮干しだし	15		葱	5							
味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜	30		淡色辛みそ	10							
のり				棒麩	1		煮干しだし	150							
みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	梅漬け	梅干し(調味漬	5							
	大根 葉	10		煮干しだし	150										
	淡色辛みそ	10				牛乳	牛乳	180							
	煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5										
			え	きゅうり	30										
ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180										
昼	塩ラーメン	中華めん ゆで	190	米飯	精白米	80	パン	バターロール30	30						
		豚もも 赤肉	30					メロンパン65g	65						
		菜種油	1	魚の照	そい 60g	60									
		生姜	2	り焼き	食塩	0.1	カレー	合挽肉	40						
		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	風味メ	玉葱	40						
		上白糖	1		合成清酒	2	ンチカ	なが芋	5						
		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2	ツ	鶏卵	3						
		しなちく	10		大根 皮剥	40		食塩	0.3						
		なると	10		レタス	10		白こしょう	0.01						
		鶏卵	25		減塩正油パック	5		カレー粉	0.5						
		小葱	3					薄力粉 1等	5						
		鶏ガラスープ	2	煮物	豚並肉(肩・脂	15		カレー粉	0.3						
		食塩	0.3		たけのこ 水煮	40		鶏卵	5						
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	6						
					グリーンピース	3		菜種油	8						
	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		減塩しょうゆ(5		キャベツ	20						
	ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		人参 皮剥	5						
		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		ソースパック	5						
		合成清酒	1												
	薄力粉 1等	4	ソテー	さやえんどう	10	サラダ	トマト	40							
	菜種油	8		もやし	40		きゅうり	20							
	サラダ菜	3		菜種油	1		鶏卵	25							
	マヨネーズ	5		食塩	0.3		穀物酢	5							

献立表(週間)

学齡期

	7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)											
夕	煮干しだし 150																							
栄養価	エネルギー	1784 kcal	蛋白質	68.2 g	エネルギー	1717 kcal	蛋白質	69.5 g	エネルギー	1707 kcal	蛋白質	62.1 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	43.2 g	炭水化	273.7 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	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.7 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		