

	献立名	食品名	備考
朝	ご飯	精白米	
	味噌汁	キャベツ角切り ネギ	乾燥わかめ 味噌・ダシ
	ほうれん草の卵炒め	ほうれん草の卵炒め	
	さばの塩焼き	さば	
	フルーツ	オレンジ	バナナ
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	麦茶 コーヒー
	栄養価小計		
	昼	ご飯	精白米
かき玉スープ		鶏卵(MS) ネギ	玉ねぎ 白だし・片栗粉
鶏の照り焼き		鶏の照り焼き(住吉屋)	
生野菜		キャベツ千切り	人参(生) 焙煎ごまドレッシング
ひじきの煮物		ひじき 刻みあげ	人参(冷) ダシ・醤油・砂糖
いんげんのたまごサラダ		インゲン(冷)	鶏卵(MS) マヨネーズ・塩こしょう
淡路島ヨーグルト ふりかけ		淡路島ヨーグルト ふりかけ	
牛乳、珈琲、麦茶		牛乳	コーヒー 麦茶
栄養価小計			
夕		ご飯	精白米
	味噌汁	木綿豆腐 ネギ	乾燥わかめ 味噌・ダシ
	とんかつ	三元豚ロースカツ	サラダ油 中濃ソース
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生) 焙煎ごまドレッシング
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	
	きんぴらごぼう	ごぼう(冷)	人参(冷) 砂糖・醤油・七味 ごま・ごま油・サラダ油
	ゼリー ふりかけ	ゼリー(ブドウ・リンゴ) ふりかけ	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	コーヒー 麦茶
	栄養価小計		
	栄養価合計		

	献立名	食品名	備考
朝	ご飯	精白米	
	味噌汁	玉ねぎ ネギ	乾燥わかめ 味噌・ダシ
	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	ケチャップ
	ウィンナー	ウィンナー	
	フルーツ	オレンジ	バナナ
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳 コーヒー	麦茶
	栄養価小計		
	昼	ご飯	精白米
豚汁		豚汁用ミックス つきこんにゃく	豚こま 味噌・ダシ・サラダ油 ごま油・七味
和風ハンバーグ		和風ハンバーグ (120g)	S F大根 めんつゆ・片栗粉
生野菜		キャベツ千切り	人参(生) ダシ・醤油・砂糖
かぼちゃの煮物		かぼちゃ(冷)	ダシ・醤油・砂糖
もやしのナムル		もやし 人参(冷)	小松菜(冷) 塩・ニンニク・ごま油・ごま
淡路島ヨーグルト ふりかけ		淡路島ヨーグルト ふりかけ	
牛乳、珈琲、麦茶		牛乳 麦茶	コーヒー
栄養価小計			
夕		ご飯	精白米
	味噌汁	キャベツ角切り ネギ	刻みあげ 味噌・ダシ
	鶏の唐揚げ	大判からあげ	サラダ油
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生) 焙煎ごまドレッシング
	マカロニサラダ	マカロニサラダ	
	れんこんのきんぴら	れんこん(水煮)	人参(冷) 砂糖・醤油・七味 ごま・ごま油・サラダ油
	ゼリー(ぶどう・りんご) ふりかけ	ゼリー(ブドウ・りんご) ふりかけ	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳 麦茶	コーヒー
	栄養価小計		
	栄養価合計		

	献立名	食品名	備考
朝	ご飯	精白米	
	味噌汁	白菜(冷) 乾燥わかめ ネギ	味噌・ダシ
	オムレツ	プレーンオムレツ	ケチャップ
	さけの塩焼き	さけ	
	フルーツ	オレンジ バナナ	
	牛乳, 珈琲, 麦茶	牛乳 麦茶 コーヒー	
	栄養価小計		
昼	ご飯	精白米	
	けんちん汁	鶏こま 豚汁用ミックス ネギ	白だし・ごま油
	豚の生姜焼き	豚バラスライス3mm 玉ねぎ	しょうが焼きのたれ・片栗粉・サラダ油
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	焙煎ごまドレッシング
	じゃがバター	じゃがいも乱切り	バターオイル・塩コショウ パセリ
	切り干し大根の煮物	切干大根 人参(冷) 刻みあげ	ダシ・醤油・砂糖
	淡路島ヨーグルト ふりかけ	淡路島ヨーグルト ふりかけ	
	牛乳, 珈琲, 麦茶	牛乳 コーヒー 麦茶	
	栄養価小計		
	夕	ご飯	精白米
味噌汁		S F大根 乾燥わかめ ネギ	味噌・ダシ
白身魚フライ		白身魚フライ サラダ油	中濃ソース
えびフライ		えびフライ35g サラダ油	タルタルソース
クリームコロッケ		クリームコロッケ60g サラダ油	
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)	焙煎ごまドレッシング
ほうれん草とコーンのソテー		ほうれん草(冷) コーン(冷)	塩・こしょう・サラダ油
ゼリー ふりかけ		ゼリー (ブドウ・リンゴ) ふりかけ	
牛乳, 珈琲, 麦茶		牛乳 コーヒー 麦茶	
栄養価小計			
栄養価合計			