

|                         | 献立名                     | 食品名                                | 備考                  |                 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------------|-----------------|
| 朝                       | ご飯                      | 精白米                                |                     |                 |
|                         | 味噌汁                     | キャベツ角切り<br>ネギ                      | 乾燥わかめ<br>味噌・ダシ      |                 |
|                         | オムレツ                    | プレーンオムレツ                           | ケチャップ               |                 |
|                         | ウィンナー                   | ウィンナー                              |                     |                 |
|                         | フルーツ                    | オレンジ<br>バナナ                        |                     |                 |
|                         | ヨーグルト                   | 淡路島ヨーグルト                           |                     |                 |
|                         | ふりかけ(かつお)<br>牛乳、珈琲、麦茶   | ふりかけ<br>牛乳<br>コーヒー                 | 麦茶                  |                 |
|                         | 栄養価小計                   |                                    |                     |                 |
|                         | 昼                       | ご飯                                 | 精白米                 |                 |
|                         |                         | オニオンスープ                            | 玉ねぎ                 | コンソメ・バターオイル・パセリ |
| 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)<br>焙煎ごまドレッシング |                 |
| こんにゃくのおかか煮              |                         | ねじりこんにゃく                           | かつお節・ダシ・砂糖・醤油       |                 |
| キャベツのゆかり和え              |                         | キャベツ角切り<br>きゅうり                    | 人参(冷)<br>ゆかり・だし     |                 |
| ゼリー<br>ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶 |                         | ゼリー(ブドウ・リンゴ)<br>ふりかけ<br>牛乳<br>コーヒー | 麦茶                  |                 |
| 栄養価小計                   |                         |                                    |                     |                 |
| 夕                       |                         | ご飯                                 | 精白米                 |                 |
|                         |                         | コーンスープ                             | コーンスープ              |                 |
|                         | ハムカツ                    | ハムカツ                               | サラダ油<br>中濃ソース       |                 |
|                         | チーズじゃがもち                | チーズじゃがもち                           | サラダ油                |                 |
|                         | 生野菜                     | キャベツ千切り                            | 人参(生)<br>青じそドレッシング  |                 |
|                         | ほうれん草とベーコンのソテー          | ほうれん草とベーコンのソテー                     |                     |                 |
|                         | プリン<br>ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶 | プリン<br>ふりかけ<br>牛乳<br>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 乾燥わかめ<br>ネギ                        | 味噌・ダシ               |         |
|                         | スクランブルエッグ               | スクランブルエッグ 玉ねぎ                          | ケチャップ               |         |
|                         | ミートボール                  | 肉団子甘酢                                  |                     |         |
|                         | フルーツ                    | オレンジ バナナ                               |                     |         |
|                         | ヨーグルト                   | 淡路島ヨーグルト                               |                     |         |
|                         | ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶        | ふりかけ<br>牛乳 麦茶<br>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          | 白だし・片栗粉 |
| 和風ハンバーグ                 |                         | 和風ハンバーグ (120g) ネギ                      | めんつゆ・片栗粉            |         |
| 生野菜                     |                         | キャベツ千切り 人参(生)                          | 焙煎ごまドレッシング          |         |
| さつまいのレモン煮               |                         | さつまいもレモン煮                              |                     |         |
| スパゲティーサラダ               |                         | スパゲティーサラダ                              |                     |         |
| ゼリー<br>ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶 |                         | ゼリー (ブドウ・リンゴ)<br>ふりかけ<br>牛乳 コーヒー<br>麦茶 |                     |         |
| 栄養価小計                   |                         |  |                     |         |
| 夕                       |                         | ご飯                                     | 精白米                 |         |
|                         |                         | 味噌汁                                    | 白菜(冷) 刻みあげ<br>乾燥わかめ | 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)                          | 青じそドレッシング           |         |
|                         | 筍の土佐煮                   | 筍の土佐煮                                  |                     |         |
|                         | 切り干し大根のツナマヨサラダ          | 切干大根 人参(冷)<br>シーチキン                    | ダシ・醤油・マヨネーズ         |         |
|                         | プリン<br>ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶 | プリン<br>ふりかけ<br>牛乳 コーヒー<br>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                     | キャベツ角切り<br>ネギ                            | 乾燥わかめ<br>味噌・ダシ           |                |
|                         | オムレツ                    | プレーンオムレツ                                 | ケチャップ                    |                |
|                         | ウインナー                   | ウインナー                                    |                          |                |
|                         | フルーツ                    | オレンジ<br>バナナ                              |                          |                |
|                         | ヨーグルト                   | 淡路島ヨーグルト                                 |                          |                |
|                         | ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶        | ふりかけ<br>牛乳<br>コーヒー<br>麦茶                 |                          |                |
|                         | 栄養価小計                   |  |                          |                |
|                         | 昼                       | ご飯                                       | 精白米                      |                |
|                         |                         | 中華スープ                                    | もやし<br>ネギ                | 中華だし・ごま油・ごま    |
| ホイコーロー                  |                         | 豚バラスライス3mm<br>三色ピーマン(冷)                  | キャベツ角切り<br>玉ねぎ<br>回鍋肉のたれ |                |
| フライドポテト                 |                         | 皮付きポテト                                   | サラダ油<br>塩こしょう            |                |
| 生野菜                     |                         | キャベツ千切り<br>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                                  |                          |                |
| ゼリー<br>ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶 |                         | ゼリー(ブドウ・リンゴ)<br>ふりかけ<br>牛乳<br>麦茶<br>コーヒー |                          |                |
| 栄養価小計                   |                         |  |                          |                |
| 夕                       |                         | ご飯                                       | 精白米                      |                |
|                         |                         | ミネストローネ                                  | ミネストローネ                  | トマトダイス<br>コンソメ |
|                         | コロッケ                    | コロッケ100g                                 | サラダ油<br>中濃ソース            |                |
|                         | えびカツ                    | えびカツ                                     | サラダ油<br>中濃ソース            |                |
|                         | 生野菜                     | キャベツ千切り<br>人参(生)                         | 青じそドレッシング                |                |
|                         | ブロッコリーのゆず味噌和え           | ブロッコリー(冷)<br>人参(冷)                       | 玉ねぎ<br>ゆず味噌ドレッシング        |                |
|                         | プリン<br>ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶 | プリン<br>ふりかけ<br>牛乳<br>麦茶<br>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                     | 玉ねぎ<br>ネギ                        | 乾燥わかめ<br>味噌・ダシ      |                             |
|                         | ほうれん草の卵炒め               | ほうれん草の卵炒め                        | スクランブルエッグ           |                             |
|                         | さけの塩焼き                  | さけ                               |                     |                             |
|                         | フルーツ                    | オレンジ                             | バナナ                 |                             |
|                         | ヨーグルト                   | 淡路島ヨーグルト                         |                     |                             |
|                         | ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶        | ふりかけ<br>牛乳<br>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<br>刻みあげ     | 豚こま<br>味噌・ダシ・サラダ油<br>ごま油・七味 |
| アジフライ                   |                         | アジフライ                            | サラダ油<br>中濃ソース       |                             |
| ハンバーグ                   |                         | ハンバーグ                            | ケチャップ               |                             |
| 生野菜                     |                         | キャベツ千切り                          | 人参(生)<br>焙煎ごまドレッシング |                             |
| ごぼうの明太子サラダ              |                         | ごぼう(冷)<br>きゅうり                   | 人参(冷)<br>明太ドレッシング   |                             |
| ゼリー<br>ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶 |                         | ゼリー(フドウ・リンゴ)<br>ふりかけ<br>牛乳<br>麦茶 | コーヒー                |                             |
| 栄養価小計                   |                         |                                  |                     |                             |
| 夕                       |                         | ご飯                               | 精白米                 |                             |
|                         |                         | 味噌汁                              | 大根(冷)<br>乾燥わかめ      | 刻みあげ<br>味噌・ダシ               |
|                         | とんかつ                    | 三元豚ロースカツ                         | サラダ油<br>中濃ソース       |                             |
|                         | 生野菜                     | キャベツ千切り                          | 人参(生)<br>青じそドレッシング  |                             |
|                         | オクラのおかか和え               | オクラスライス(冷)                       | 人参(冷)<br>めんつゆ・かつお節  |                             |
|                         | ポテトサラダ                  | ポテトサラダ                           |                     |                             |
|                         | プリン<br>ふりかけ<br>牛乳、珈琲、麦茶 | プリン<br>ふりかけ<br>牛乳<br>麦茶          | コーヒー                |                             |
|                         | 栄養価小計                   |                                  |                     |                             |
|                         | 栄養価合計                   |                                  |                     |                             |