

	献立名	食品名	備考
朝	ご飯	精白米	
	味噌汁	キャベツ角切り	乾燥わかめ
	オムレツ	プレーンオムレツ	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(かつお)	ふりかけ	
	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	
	中華スープ	もやし	ネギ
	ホイコーロー	豚バラスライス3mm	キャベツ角切り
		三色ピーマン(冷)	玉ねぎ
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)
	さつまいものレモン煮	さつまいもレモン煮	
	マカロニサラダ	マカロニサラダ	
	ゼリー	ゼリー(ブドウ・リンゴ)	
	ふりかけ	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	
	淡路の玉ねぎラーメン	中華麺(冷)	豚こま
		玉ねぎ	コーン(冷)
	ハムカツ	ハムカツ	サラダ油
	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)
	タラモサラダ	じゃがいもダイス	人参(冷)
		きゅうり	
	プリン	プリン	
ふりかけ	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 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 玉ねぎ	ケチャップ
	ウインナー	ウインナー	
	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 牛乳、珈琲、麦茶	ふりかけ 牛乳 麦茶 コーヒー	
	栄養価小計		
	昼	ご飯	精白米
コーンスープ		コーンスープ	
ハンバーグ		ハンバーグ(セ)	ケチャップ
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)	焙煎ごまドレッシング
こんにゃくの甘辛煮		ねじりこんにゃく	醤油・ダシ・砂糖
ブロッコリーのゆず味噌和え		ブロッコリー(冷) 玉ねぎ 人参(冷)	ゆず味噌ドレッシング
ゼリー ふりかけ 牛乳、珈琲、麦茶		ゼリー(ブドウ・リンゴ) ふりかけ 牛乳 コーヒー 麦茶	
栄養価小計			
夕		ご飯	精白米
	チキンカレー	鶏こま 玉ねぎ 人参(冷)	カレーパウダー
	メンチカツ	メンチカツ60g サラダ油	中濃ソース
	えびフライ	えびフライ35g サラダ油	中濃ソース
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	青じそドレッシング
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ(冷) 人参(冷) きゅうり	マヨネーズ
	プリン ふりかけ 牛乳、珈琲、麦茶	プリン ふりかけ 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	キャベツ角切り 乾燥わかめ	味噌・ダシ	
	オムレツ	プレーンオムレツ	ケチャップ	
	さばの塩焼き	さば		
	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 牛乳、珈琲、麦茶	ふりかけ 牛乳 麦茶 コーヒー		
	栄養価小計			
	昼	ご飯	精白米	
		わかめスープ	大根(冷) ネギ 乾燥わかめ	白だし
豚肉の生姜焼き		豚バラスライス3mm キャベツ角切り 人参(冷) 玉ねぎ	生姜焼きのたれ	
やみつきキャベツ		キャベツ角切り 人参(冷) きゅうり	中華だし・ごま油・ごま にんにく	
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)	焙煎ごまドレッシング	
切り干し大根のツナマヨサラダ		切干大根 人参(冷) シーチキン むき枝豆	ダシ・醤油・マヨネーズ	
ゼリー ふりかけ 牛乳、珈琲、麦茶		ゼリー(フドウ・リンゴ) ふりかけ 牛乳 麦茶 コーヒー		
栄養価小計				
夕		ご飯	精白米	
		味噌ラーメン	中華麺(冷) 玉ねぎ 豚こま ネギ	味噌ラーメンスープ
	油淋鶏	若鶏から揚げ サラダ油	油淋鶏ソース	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	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 コーン(冷)		
	さつまいもサラダ	さつまいもダイス(冷) 人参(冷) きゅうり	マヨネーズ	
	プリン ふりかけ 牛乳、珈琲、麦茶	プリン ふりかけ 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	玉ねぎ 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 玉ねぎ	ケチャップ	
	ウインナー	ウインナー		
	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 牛乳、珈琲、麦茶	ふりかけ 牛乳 麦茶 コーヒー		
	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)	焙煎ごまドレッシング	
ほうれん草のおひたし		ほうれん草(冷) 人参(冷)	めんつゆ	
ポテトサラダ		ポテトサラダ		
ゼリー ふりかけ 牛乳、珈琲、麦茶		ゼリー(ブドウ・リンゴ) ふりかけ 牛乳 コーヒー 麦茶		
栄養価小計				
夕		ご飯	精白米	
		わかめうどん	うどん(冷) 刻みあげ 乾燥わかめ	白だし
	えびカツ	えびカツ サラダ油	中濃ソース	
	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		
	里芋のサラダ	さといも乱切り 人参(冷) きゅうり	めんつゆ・マヨネーズ	
	プリン ふりかけ 牛乳、珈琲、麦茶	プリン ふりかけ 牛乳 コーヒー 麦茶		
	栄養価小計			
	栄養価合計			