

	献立名	食品名	備考	
朝	ご飯	精白米		
	パン	バターロール いちごジャム Pマーガリン チョコレートジャム		
	味噌汁	玉ねぎ 乾燥わかめ	味噌・ダシ	
	オムレツ	プレーンオムレツ		
	ミートボール	肉団子甘酢		
	切干大根煮	切干大根 人参(冷) 刻みあげ	ダシ・砂糖・醤油	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	スパゲティサラダ	スパゲティー(乾) 人参(生) きゅうり	マヨネーズ・塩こしょう	
	納豆	納豆		
	コーンフレーク	コーンフレーク		
	淡路島ヨーグルト	淡路島ヨーグルト		
	ふりかけ	ふりかけ		
	漬物	さくら漬		
	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		
	冷やし鶏塩ラーメン	中華麺(冷) 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参(生) きくらげ	塩ラーメンスープ	
	メンチカツ	メンチカツ サラダ油		
	小あじのレモンマリネ	豆アジ唐揚げ サラダ油 玉ねぎ 人参(生)	レモンドレッシング	
	にんじんしりしり	人参(干・冷) 鶏卵(MS)	めんつゆ・かつお節 ごま・サラダ油	
	こんにゃくの味噌田楽	ねじりこんにゃく	田楽味噌・だし	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	かに風味サラダ	キャベツ角切り きゅうり 人参(冷) かにかまぼこ	マヨネーズ・塩こしょう	
	ゼリー	ゼリー(ブドウ・リンゴ)		
	フルーツ	グレープフルーツ		
	漬物	さくら漬		
	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	
		麻婆丼	木綿豆腐 豚ミンチ ネギ ダイスイ玉ねぎ	回鍋肉タレ・サラダ油
かきたまスープ		鶏卵(MS) ネギ	白だし・片栗粉	
油淋鶏		若鶏から揚げ サラダ油 ネギ	油淋鶏ソース	
ビーフン炒め		ビーフン 人参(冷) キャベツ角切り にんにくの芽	中華だし・塩こしょう ごま油	
たまねぎステーキ		玉ねぎ	焼肉のたれ	
フライドポテト		皮付きポテト サラダ油	塩こしょう	
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)		
ブロッコリーのオーロラソース和え		ブロッコリー(冷) 人参(冷) きゅうり 玉ねぎ	サウザンドレッシング	
ビーンズサラダ		ビーンズミックス コーン(冷)	マヨネーズ・塩こしょう	
プリン		プリン		
漬物		さくら漬		
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		
	パン	バターロール いちごジャム Pマーガリン チョコレートジャム		
	味噌汁	キャベツ角切り 乾燥わかめ	味噌・ダシ	
	スクランブルエッグ	液卵 玉ねぎ	塩こしょう・サラダ油	
	さばの塩焼き	さば	塩	
	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草(冷) コーン(冷) 人参(冷)	塩こしょう・サラダ油	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	マカロニサラダ	ペンネ 人参(生) きゅうり	マヨネーズ・塩こしょう	
	納豆	納豆		
	コーンフレーク	コーンフレーク		
	淡路島ヨーグルト	淡路島ヨーグルト		
	ふりかけ	ふりかけ		
	漬物	さくら漬		
	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		
	ゆかりごはん		ゆかり	
	豚汁	豚バラスライス2mm 豚汁用ミックス	味噌・だし・ごま油	
	豚肉の生姜焼き	豚バラスライス2mm 玉ねぎ	生姜焼きのたれ・サラダ油	
	白身魚フライ	白身魚フライ サラダ油		
	オニオンリングフライ	オニオンリング サラダ油		
	がんもの煮物	がんもどき 人参(冷) 絹さや(冷)	ダシ・砂糖・醤油	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	れんこんのハニーマヨサラダ	れんこん(水煮) 人参(冷) むき枝豆	はちみつ・マヨネーズ だし・砂糖	
	ゼリー	ゼリー(ブドウ・リンゴ)		
	フルーツ	グレープフルーツ		
	漬物	さくら漬		
	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		
	和風きのこスパゲティ	スパゲティ(乾) 玉ねぎ きのこミックス ベーコン	めんつゆ・パセリ 塩こしょう・サラダ油	
	とんかつ	とんかつ サラダ油		
	さわらのカレーマヨ焼き	さわら	マヨネーズ・カレー粉	
	ブロッコリーのかきたまあん	ブロッコリー(冷) 鶏卵(MS)	白だし・片栗粉	
	フライドポテト	皮付きポテト サラダ油	塩こしょう	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	小松菜と油揚げのおかか和え	小松菜(冷) 人参(冷) 刻みあげ もやし	めんつゆ・かつお節	
	オニオンサラダ	玉ねぎ 人参(生) きゅうり		
	プリン	プリン		
	漬物	さくら漬		
	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 パン	精白米		
		バターロール		
		いちごジャム	Pマーガリン	
		チョコレートジャム		
	味噌汁	玉ねぎ	乾燥わかめ	味噌・ダシ
	目玉焼き	鶏卵 (MS)		塩こしょう・サラダ油
	ボイルウィンナー	ウィンナー		
	れんこんのきんぴら	れんこん (水煮)	人参 (冷)	醤油・砂糖・ダシ・七味・ごまごま油・サラダ油
	生野菜	キャベツ千切り	人参 (生)	
	コーンサラダ	コーン (冷)	人参 (冷)	マヨネーズ・塩こしょう・パセリ
	納豆	納豆		
	コーンフレーク	コーンフレーク		
	淡路島ヨーグルト	淡路島ヨーグルト		
	ふりかけ	ふりかけ		
	漬物	さくら漬		
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		
	冷やし中華	中華麺 (冷)	錦糸卵	冷やし中華のたれ
		かにかまぼこ	きゅうり	
	揚げ鶏のチリソース	若鶏から揚げ	サラダ油	チリソース
	いか団子の煮物	イカ海鮮ボール	SF大根	だし・砂糖・しょうゆ
		絹さや (冷)		
	たまねぎステーキ	玉ねぎ		焼肉のたれ
	さといもの揚げ出し	さといも乱切り	サラダ油	片栗粉・めんつゆ
	生野菜	キャベツ千切り	人参 (生)	
	ごぼうの明太サラダ	ごぼう (冷)	人参 (冷)	明太ドレッシング
		むき枝豆		
	ゼリー	ゼリー (ブドウ・リンゴ)		
	フルーツ	グレープフルーツ		
	漬物	さくら漬		
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		
	スタミナ丼	豚バラスライス2mm	玉ねぎ	焼肉のたれ・にんにく・サラダ油
		にんにくの芽		
	オニオンスープ	玉ねぎ		コンソメ・塩こしょう・パセリ
	揚げ餃子	餃子	サラダ油	
	さばの味噌煮	さば		味噌煮タレ
	なすとオクラの揚げびたし	なす (冷)	オクラスライス (冷)	めんつゆ・片栗粉
	フライドポテト	皮付きポテト	サラダ油	塩こしょう
	生野菜	キャベツ千切り	人参 (生)	
	もやし中華和え	もやし	人参 (冷)	中華だし・ごま油・にんにく
		カットハム	きゅうり	ごま
	卵といんげんのサラダ	鶏卵 (MS)	インゲン (冷)	マヨネーズ・塩こしょう
		人参 (冷)		
	プリン	プリン		
漬物	さくら漬			
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		
	パン	バターロール いちごジャム Pマーガリン チョコレートジャム		
	味噌汁	玉ねぎ 乾燥わかめ	味噌・ダシ	
	オムレツ	プレーンオムレツ		
	ミートボール	肉団子甘酢		
	大豆ひじき煮	ひじき 人参(冷) 刻みあげ	ダシ・砂糖・醤油	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	スパゲティサラダ	スパゲティー(乾) 人参(生) きゅうり	マヨネーズ・塩こしょう	
	納豆	納豆		
	コーンフレーク	コーンフレーク		
	淡路島ヨーグルト	淡路島ヨーグルト		
	ふりかけ	ふりかけ		
	漬物	さくら漬		
	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		
	わかめごはん		炊きこみわかめ	
	けんちん汁	鶏こま 豚汁用ミックス	白だし・ごま油	
	回鍋肉	豚バラスライス2mm 玉ねぎ キャベツ角切り	回鍋肉タレ・砂糖	
	アジフライ	アジフライ サラダ油		
	スナップエンドウのカレーマヨソテー	スイートエンドウ(冷) 人参(冷) ウイナースライス コーン(冷)	塩こしょう・カレー粉 マヨネーズ・サラダ油	
	厚揚げあんかけ	厚揚げ チンゲン菜(冷) ネギ	めんつゆ・しょうが・片栗粉	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	れんこんと枝豆のごまマヨサラダ	れんこん(水煮) 人参(冷) むき枝豆	マヨネーズ・ごまドレッシング 砂糖・だし	
	ゼリー	ゼリー(ブドウ・リンゴ)		
	フルーツ	グレープフルーツ		
	漬物	さくら漬		
	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	
ミートスパゲッティ		豚ミンチ ダイス人参 ダイス玉ねぎ スパゲティー(乾)	ケチャップ・トマト缶・砂糖 コンソメ・ウスターソース 塩コショウ・サラダ油	
しゅうまい		しゅうまい	サラダ油	
ハムカツ		ハムカツ サラダ油		
こんにゃくきんぴら		つきこんにゃく 人参(冷) 刻みあげ 絹さや(冷)	だし・砂糖・醤油	
フライドポテト		皮付きポテト サラダ油	塩こしょう	
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)		
カリフラワーのマリネ		カリフラワー(冷) 人参(冷) きゅうり 玉ねぎ	レモンドレッシング	
オニオンサラダ		玉ねぎ 人参(生) きゅうり		
プリン		プリン		
漬物		さくら漬		
牛乳、珈琲、麦茶		牛乳 コーヒー 麦茶		
		栄養価小計		
		栄養価合計		

2022年6月7月8日

No.5

国立淡路青少年交流の家店

	献立名	食品名	備考	
朝	ご飯	精白米		
	パン	バターロール いちごジャム Pマーガリン チョコレートジャム		
	味噌汁	キャベツ角切り 乾燥わかめ	味噌・ダシ	
	スクランブルエッグ	液卵 玉ねぎ	塩こしょう・サラダ油	
	さわらの塩焼き	さわら	塩	
	ウインナー野菜炒め	ウインナースライス コーン(冷) キャベツ角切り 人参(冷) 玉ねぎ	塩こしょう・サラダ油	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	マカロニサラダ	ペンネ 人参(生) きゅうり	マヨネーズ・塩こしょう	
	納豆	納豆		
	コーンフレーク	コーンフレーク		
	淡路島ヨーグルト	淡路島ヨーグルト		
	ふりかけ	ふりかけ		
	漬物	さくら漬		
	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	
		冷やしわかめうどん	うどん(冷) 刻みあげ 乾燥わかめ	白だし
肉入りコロッケ		コロッケ50g サラダ油		
白身魚の甘酢あんかけ		ホキ 玉ねぎ 人参(生) ピーマン(冷)	甘酢ソース・片栗粉	
なすの肉味噌炒め		なす(冷) 豚バラスライス2mm	田楽味噌・サラダ油	
たまねぎとツナの卵とじ		玉ねぎ シーチキン 液卵	めんつゆ	
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)		
豆腐サラダ		木綿豆腐 ネギ	ごま醤油ドレッシング	
ゼリー		ゼリー(ブドウ・リンゴ)		
フルーツ		グレープフルーツ		
漬物		さくら漬		
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	
		カレーライス	鶏こま 玉ねぎ 人参(冷)	カレールウ サラダ油
		ハンバーグ	ハンバーグ	
		さばの竜田揚げ	さば竜田揚げ サラダ油	
	ごぼう天の煮物	ごぼう天	ダシ・砂糖・醤油	
	フライドポテト	皮付きポテト サラダ油	塩こしょう	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	やみつきキャベツ	キャベツ角切り 人参(冷) にんにくの芽	中華あじ・にんにく・ごま油	
	海藻サラダ	玉ねぎ きゅうり 海藻サラダ		
	プリン	プリン		
	漬物	さくら漬		
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳 コーヒー 麦茶		
	栄養価小計			
	栄養価合計			