

	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		
	味噌汁	玉ねぎ	乾燥わかめ	味噌・ダシ	
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪	サラダ油	天ぷら粉	
	ミートボール	肉団子甘酢			
	ひじき煮	ひじき 刻みあげ	人参(冷)	ダシ・砂糖・醤油	
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)		
	春雨サラダ	春雨 きゅうり	人参(生)	南蛮酢・ごま油	
	納豆 コーンフレーク 淡路島ヨーグルト ふりかけ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	納豆 コーンフレーク 淡路島ヨーグルト ふりかけ つぼ漬 牛乳	コーヒー		
	栄養価小計	麦茶			
	昼	ご飯	精白米		
			味噌ラーメン	中華麺(冷) きくらげ	豚こま キャベツ角切り
		油淋鶏	若鶏から揚げ	サラダ油	油淋鶏ソース
		イカ団子と里芋の煮物	イカ海鮮ボール インゲン(冷)	さといも乱切り	うまつゆ・砂糖
		オニオンステーキ	玉ねぎ		焼肉のタレ
パンネのチリソース炒め		ベーコン 玉ねぎ	パンネ サラダ油	チリソース	
生野菜		キャベツ千切り	人参(生)		
コーンとブロッコリーのサラダ		ブロッコリー(冷)	コーン(冷)	マヨネーズ・塩コショウ	
ゼリー		ゼリー(アドリ・リゾ)			
フルーツ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶		グレープフルーツ つぼ漬 牛乳	コーヒー		
栄養価小計		麦茶			
夕		ご飯	精白米		
			麻婆丼	木綿豆腐 玉ねぎ	豚ミンチ サラダ油
		わかめスープ	乾燥わかめ		白だし
		和風ハンバーグ	ハンバーグ		焼肉のタレ
	ビーフン炒め	ビーフン キャベツ角切り	人参(冷) にんにくの芽 サラダ油	中華だし・塩こしょう ごま油	
	サバカレーカツ	さばカレーカツ	サラダ油		
	フライドポテト	皮付きポテト	サラダ油	塩	
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)		
	切干大根の和え物	切干大根 小松菜(冷)	人参(冷)	南蛮酢・ごま油	
	オニオンサラダ	玉ねぎ きゅうり	人参(生)		
	プリン 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	プリン つぼ漬 牛乳	コーヒー		
	栄養価小計	麦茶			
	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	
	味噌汁	キャベツ角切り 乾燥わかめ	味噌・ダシ
	肉コロッケ	コロッケ肉入り50g サラダ油	
	ポイルウインナー	ウインナー	
	さんぴらごぼう	ごぼう(冷) 人参(冷)	醤油・砂糖・ダシ・サラダ油
		インゲン(冷)	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	スパサラ	スパゲティ(乾) 人参(冷)	マヨネーズ・塩こしょう・シロップ
		きゅうり	
	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	つぼ漬		
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
	ゆかりごはん		
	中華スープ	春雨 人参(冷) 小松菜(冷)	中華味・塩コショウ・ごま油
	豚肉の生姜炒め	豚バラスライス2mm 玉ねぎ	生姜焼きのたれ・片栗粉
		サラダ油	
	アジフライ	アジフライ 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	
	タケノコの土佐煮	たけのこ(短冊) 人参(冷)	白ダシ・砂糖
		花かつお	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	蒸し鶏とキャベツの和え物	蒸し鶏 人参(冷)	和風ごま醤油ドレッシング
		キャベツ角切り きゅうり	
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	つぼ漬		
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	
			カレールー
	チキンカレー	鶏こま 玉ねぎ 人参(冷) サラダ油	
	メンチカツ	ごちそうメンチカツ サラダ油	
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ風	イカ短冊 ブロッコリー(冷)	にんにく・鷹の爪・塩コショウ
		サラダ油	
	コンニャクの味噌田楽	ねじりこんにゃく	ダシ・味噌ダレ
	フライドポテト	皮付きポテト サラダ油	塩
	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	
	オニオンサラダ	玉ねぎ 人参(生)	
	プリン	きゅうり プリン	
漬物	つぼ漬		
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	
	味噌汁	玉ねぎ	乾燥わかめ	味噌・ダシ
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪	サラダ油	天ぷら粉
	ミートボール	肉団子甘酢		
	切干大根煮	切干大根	人参(冷)	醤油・砂糖・ダシ
	生野菜	刻みあげ		
		キャベツ千切り	人参(生)	
	ポテトサラダ	じゃがいもダイス	人参(生)	マヨネーズ・塩こしょう
		きゅうり		
	納豆 コーンフレーク 淡路島ヨーグルト ふりかけ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	納豆		
		コーンフレーク		
		淡路島ヨーグルト		
		ふりかけ		
つぼ漬				
牛乳	牛乳	コーヒー		
麦茶	麦茶			
栄養価小計				
昼	ご飯	精白米		
		わかめうどん	うどん(冷) ネギ	乾燥わかめ
	ハムポテトサラダフライ	ハムサラダフライ	サラダ油	
	白身魚フライ	白身魚フライ小	サラダ油	
	にんじんしりしり	花かつお	サラダ油	
		人参(冷)		うまつゆ
	がんもどき煮	がんもどき	人参(冷)	うまつゆ・砂糖
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)	
		レンコンのハニーマヨサラダ	れんこん(水煮) きゅうり	人参(冷)
	ゼリー	ゼリー(ブドウ・リンゴ)		
	フルーツ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	グレープフルーツ		
		つぼ漬		
		牛乳	牛乳	コーヒー
	麦茶	麦茶		
栄養価小計				
夕	ご飯	精白米		
		焼きそば	キャベツ角切り 豚バラスライス2mm 人参(冷)	中濃ソース
	味噌汁	玉ねぎ	刻みあげ	味噌・ダシ
	ハムカツ	ハムカツ	サラダ油	
	白身魚のつけ焼き	ホキ		うまつゆ・砂糖
	ごぼう天の煮物	ごぼう天		うまつゆ・砂糖
	フライドポテト	皮付きポテト	サラダ油	塩
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)	
		キャベツと山菜のおかか和え	キャベツ角切り 山菜ミックス	人参(冷) 花かつお
	オニオンサラダ	玉ねぎ きゅうり	人参(生)	
	プリン 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	プリン		
		つぼ漬		
		牛乳	牛乳	コーヒー
		麦茶	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	
	味噌汁	キャベツ角切り	乾燥わかめ	味噌・ダシ
	肉コロッケ	コロッケ肉入り50g	サラダ油	
	ポイルウインナー	ウインナー		
	レンコンのきんぴら	れんこん(水煮)	人参(冷)	ダシ・砂糖・醤油
		インゲン(冷)	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(冷)	マヨネーズ・塩こしょう・シロップ
		きゅうり		
	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	つぼ漬			
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
	味噌汁	玉ねぎ	刻みあげ	味噌・ダシ
	回鍋肉	豚バラスライス2mm	玉ねぎ	回鍋肉タレ・片栗粉
		キャベツ角切り		
	揚げシューマイ	しゅうまい	サラダ油	
	アジの南蛮揚げ	豆アジ唐揚げ	人参(生)	南蛮酢・ごま油
		玉ねぎ		
	花野菜のコンソメ煮	カリフラワー(冷)	ブロッコリー(冷)	コンソメ・砂糖・塩コショウ バターオイル
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)	
	菜の花ともやしのお浸し	菜の花(冷)	もやし	うまつゆ・砂糖
		人参(冷)		
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	つぼ漬			
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		
	ミートソーススパゲッティ	スパゲティ(乾)	豚ミンチ	ケチャップ・トマト缶・砂糖 コンソメ・ウスターソース 醤油・塩コショウ・にんにく 生姜
		ダイス玉ねぎ	ダイス人参	
		サラダ油		
	オニオンスープ	玉ねぎ		コンソメ・塩コショウ・パセリ
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダ油	
	サバの生姜煮	さば		醤油・砂糖・ダシ・生姜
	厚揚げのあんかけ	厚揚げ	人参(冷)	うまつゆ・砂糖・片栗粉
		インゲン(冷)		
	フライドポテト	皮付きポテト	サラダ油	塩
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)	
	もやしとキノコのボン酢和え	もやし	人参(冷)	ボン酢
		きのこミックス		
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	つぼ漬			
牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	コーヒー		
	麦茶			
栄養価小計				
栄養価合計				