

	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・ダン	
	スクランブルエッグ	とろっとスクランブルエッグ 玉ねぎ		
	ミートボール	冷凍 肉団子甘酢		
	ひじき煮	冷凍 ひじき煮		
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	マカロニサラダ	冷蔵 マカロニサラダ		
	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 麦茶		
	栄養価小計			
	昼	ご飯	精白米	
			きつねうどん	うどん(冷) 味付き油揚げ ネギ 小松菜(冷)
		肉コロッケ	肉コロッケ	サラダ油
		アジフライ	アジフライ	サラダ油
なすの生姜醤油		冷凍 なす	うまつゆ・おろし生姜 かつお節	
こんにゃくゴボウ		冷蔵 こんにゃくゴボウ		
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)		
ブロッコリーのおかか和え		ブロッコリー	うまつゆ・かつお節	
ゼリー フルーツ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶		ゼリー(ブドウ・リンゴ) グレープフルーツ つぼ漬 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	豚こま 人参(冷) たまねぎ5mm(冷)
		ひとくちとんかつ	カットロースカツ	サラダ油
		水餃子	水餃子 ねぎ	塩ラーメンスープ・ごま油
	キャベツとコーンの炒め	コーン キャベツ角切り	塩コショウ サラダ油	
	フライドポテト	皮付きポテト	塩・サラダ油	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	春雨サラダ	冷蔵 春雨サラダ		
	オクラの和え物	オクラ	うまつゆ	
	プリン 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	プリン つぼ漬 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	
	味噌汁	たまねぎ5mm(冷) 乾燥わかめ	味噌・ダシ
	オムレツ	プレーンオムレツ	
	ポイルウインナー	ウインナー	
	きんぴらごぼう	冷凍 きんぴらごぼう	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	ポテトサラダ	ポテトサラダ 乱切りポテト	
	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	
	中華丼	豚こま切れ 人参 キャベツ角切り タケノコ短冊切り きくらげ	中華ダシ・塩コショウ・片栗粉 ごま油・サラダ油
	ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ほうれん草(冷) 玉ねぎ5mm(冷)	味噌・ダシ
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	サラダ油
	ホキのゆかり揚げ	ホキ	天ぷら粉・ゆかり・サラダ油
	オニオンステーキ	玉ねぎ	焼肉のタレ
	ワカメツナ炒め	乾燥ワカメ 玉ねぎ5mm(冷) ツナフレーク	塩コショウ・サラダ油
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	ゴボウサラダ	冷蔵 ゴボウサラダ	
	ゼリー	ゼリー(グドゥ・リゾ)	
	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	
	味噌汁	冷凍大根 人参	味噌・ダシ
	焼きそば	調理焼きそば 豚こま キャベツ角切り	サラダ油・中濃ソース
	ハンバーグ大根おろしソース	ハンバーグ 大根おろし	青じそドレッシング
	白身魚フライ	白身魚フライ	サラダ油
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン しめじ ほうれん草 玉ねぎ5mm(冷)	コンソメ 塩コショウ・サラダ油
	フライドポテト	皮付きポテト	塩・サラダ油
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	ひじきサラダ	乾燥ひじき 人参 キュウリ	うまつゆ・マヨネーズ
	オニオンと海藻のサラダ	玉ねぎ 海藻MIX	
	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			

	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	
	スクランブルエッグ	とろっとスクランブルエッグ 玉ねぎ		
	揚げ焼売	焼売	サラダ油	
	切干大根煮	冷凍 切干大根煮		
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	スパゲティサラダ	冷蔵 スパゲティーサラダ		
	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 牛乳、珈琲、麦茶	つぼ漬 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 錦糸卵 きくらげ キュウリ	冷や太郎
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダ油	
	サバカレーカツ	サバカレーカツ	サラダ油	
	ポテトのそぼろあんかけ	乱切りポテト 鶏ひき肉 GP	うまつゆ・片栗粉・砂糖	
	ブロッコリーのトマト煮	ブロッコリー ツナ 玉ねぎ	トマトケチャップ コンソメ・塩コショウ	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	スイートエンドウのお浸し	スイートエンドウ	うまつゆ	
	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 牛乳、珈琲、麦茶	つぼ漬 牛乳 コーヒー 麦茶		
	栄養価小計			
	夕	ご飯	精白米	
			ハヤシライス	豚こま 玉ねぎ5mm(冷)
メンチカツ		ふーちゃんメンチ	サラダ油	
ゴボウ天煮		ゴボウ天	うまつゆ	
野菜の中華炒め		玉ねぎ5mm(冷) 人参 キャベツ角切り 絹さや	中華ダシ・塩コショウ サラダ油	
フライドポテト		皮付きポテト	塩・サラダ油	
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)		
ひよこ豆のサラダ		ミックスビーンズ	マヨネーズ・塩コショウ	
インゲンのカツオ和え		インゲン 人参	うまつゆ・かつお節	
プリン		プリン		
漬物 牛乳、珈琲、麦茶		つぼ漬 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		
	味噌汁	玉ねぎ5mm(冷) 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	冷凍 肉団子甘酢		
	ひじき煮	冷凍 ひじき煮		
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	マカロニサラダ	冷蔵 マカロニサラダ		
	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	
		冷やしワカメうどん	うどん ねぎ ワカメ	うまつゆ
肉コロッケ		肉コロッケ	サラダ油	
アジフライ		アジフライ	サラダ油	
なすの生姜醤油		冷凍 なす	うまつゆ・おろし生姜 かつお節	
こんにゃくゴボウ		冷蔵 こんにゃくゴボウ		
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)		
ブロッコリーのおかか和え		ブロッコリー	うまつゆ・かつお節	
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	
		スパゲティ ミートソース	パスタ ミートソース	
		チキンカツ	チキンカツ	サラダ油
		水餃子	水餃子 ねぎ	塩ラーメンスープ・ごま油
	キャベツとコーンの炒め	コーン キャベツ角切り	塩コショウ・サラダ油	
	フライドポテト	皮付きポテト	塩・サラダ油	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	春雨サラダ	冷蔵 春雨サラダ		
	オクラの和え物	オクラ	うまつゆ	
	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			

	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
	スクランブルエッグ	とろっとスクランブルエッグ 玉ねぎ	
	ポイルウインナー	ウインナー	
	きんぴらごぼう	冷凍 きんぴらごぼう	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	ポテトサラダ	ポテトサラダ 乱切りポテト	
	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 中華丼	精白米	
		豚こま切れ 人参 キャベツ角切り タケノコ短冊切り きくらげ	中華ダシ・塩コショウ・片栗粉 ごま油・サラダ油
	ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ほうれん草(冷) 玉ねぎ5mm(冷)	味噌・ダシ
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	サラダ油
	ホキのゆかり揚げ	ホキ	天ぷら粉・ゆかり・サラダ油
	オニオンステーキ	玉ねぎ	焼肉のタレ
	ワカメツナ炒め	乾燥ワカメ 玉ねぎ5mm(冷) ツナフレーク サラダ油	塩コショウ
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	ゴボウサラダ	冷蔵 ゴボウサラダ	
	ゼリー	ゼリー(グドゥ・リゾ)	
	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	
		味噌汁	冷凍大根 人参
	焼きそば	調理焼きそば 豚こま キャベツ角切り	サラダ油・中濃ソース
	ハンバーグ大根おろしソース	ハンバーグ 大根おろし	青じそドレッシング
	白身魚フライ	白身魚フライ	サラダ油
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン しめじ ほうれん草 玉ねぎ	コンソメ 塩コショウ・サラダ油
	フライドポテト	皮付きポテト	塩・サラダ油
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	ひじきサラダ	乾燥ひじき 人参 キュウリ	うまつゆ・マヨネーズ
	オニオンと海藻のサラダ	玉ねぎ 海藻MIX	
	プリン	プリン	
	漬物	つぼ漬	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳 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		
	パン	バターロール いちごジャム Pマーガリン		
	味噌汁	玉ねぎ5mm (冷) 乾燥わかめ	味噌・ダシ	
	オムレツ	ブレンオムレツ		
	揚げ焼売	焼売	サラダ油	
	切干大根煮	冷凍 切干大根煮		
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	スパゲティサラダ	冷蔵 スパゲティーサラダ		
	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	
		醤油ラーメン	中華麺 コーン もやし ニラ	ラーメンスープ サラダ油
チキンナゲット		チキンナゲット	サラダ油	
サバカレーカツ		サバカレーカツ	サラダ油	
ポテトのそぼろあんかけ		乱切りポテト 鶏ひき肉 GP	うまつゆ・片栗粉・砂糖	
ブロッコリーのトマト煮		ブロッコリー ツナ 玉ねぎ	トマトケチャップ コンソメ・塩コショウ	
生野菜		キャベツ千切り 人参(生)		
スイートエンドウのお浸し		スイートエンドウ	うまつゆ	
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	
		麻婆丼	鶏ひき肉 玉ねぎ5mm (冷) 豆腐	サラダ油・回鍋肉タレ・砂糖 片栗粉
		小松菜と油揚げの味噌汁	刻み揚げ 小松菜	味噌・ダシ
		メンチカツ	ふーちゃんメンチ	サラダ油
	ゴボウ天煮	ゴボウ天	うまつゆ	
	野菜の中華炒め	玉ねぎ5mm (冷) 人参 キャベツ角切り 絹さや	中華ダシ・塩コショウ サラダ油	
	フライドポテト	皮付きポテト	塩・サラダ油	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)		
	ひよこ豆のサラダ	ミックスビーンズ	マヨネーズ・塩コショウ	
	インゲンのカツオ和え	インゲン 人参	うまつゆ・かつお節	
	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			