

週間献立表

時間	2018/6/4-18 月	2018/6/5-19 火	2018/6/6-20 水	2018/6/7-21 木	2018/6/8-22 金	2018/6/9-23 土
午前 おやつ	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味	【牛乳80】 牛乳 【バナナ(朝)】 バナナ	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味	【牛乳80】 牛乳 【ブドウパン(朝)】 ぶどうパン	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味
昼 食	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【いわしの梅干煮】 いわし しょうゆ うめ干し 三温糖 酒 水 【じゃが芋と油揚げのサラダ】 じゃがいも 油揚げ きゅうり 食塩 もやし 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 【のっぺい汁】 鶏もも肉 さといも 鶏ごんにゃく にんじん ごぼう ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 片栗粉	【和風スベググティイ】 マカロニ・スベググティイ なたね油 ペーコン たまねぎ しめじ えのきたけ 食塩 しょうゆ にんにく しょうが 焼きのり 【かわちやのサラダ】 かわちや きゅうり にんじん 食塩 マヨネーズ 【キャベツのスープ】 キャベツ にんじん もやし コンソメ 食塩	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【鮭の照り焼き】 さけ しょうゆ 本みりん 【ひじきとオクラのサラダ】 ひじき オクラ コーン(冷凍) にんにく 酢 なたね油 しょうゆ 食塩 【五日味噌汁(青菜・根菜)】 ほうれんそう だいこん にんじん さといも 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) いわし(煮干し)	【ハムきゅうりサンド(森)】 白パン 豆乳マーガリン きゅうり ハム 【御飯(炊)】 七分つき米 【ランドリーチキン】 鶏もも肉 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 豆乳ヨーグルト(無糖) 食塩 蒸し大豆 きゅうり コーン(冷凍) 酢 三温糖 なたね油 しょうゆ 【トマトスープ】 トマト たまねぎ にんじん キャベツ ペーコン コンソメ 食塩	【ゆかり御飯】 米 押麦 さふかけ 【てるてるぼうず揚げ】 鶏レバー 鶏ひき肉 ねぎ パン粉 しょうゆ 豆みそ ワタンの皮 油 【小松菜とペーコンのサラダ】 しょうゆ ペーコン もやし コーン(冷凍) マヨネーズ ごま 【大根の味噌汁】 だいこん ほうれんそう 油揚げ 煮干だし汁 米みそ(甘みそ)	【スベググティイボリタン】 マカロニ・スベググティイ ハム たまねぎ にんじん ピーマン 油 ケチャップ 食塩 【ポテトサラダ】 しょうゆ 豆みそ ワタンの皮 油 【小松菜とペーコンのサラダ】 しょうゆ ペーコン もやし コーン(冷凍) マヨネーズ ごま 【大根の味噌汁】 だいこん ほうれんそう 油揚げ 煮干だし汁 米みそ(甘みそ)
午後 おやつ	【牛乳150】 牛乳 【そら豆ケーキ】 そら豆 ホットケーキ粉 豆乳 油 【オレソング】 オレソング	【牛乳150】 牛乳 【五平餅】 七分つき米 ごま 米みそ(甘みそ) 三温糖 【さくらんぼ】 さくらんぼ(国産)	【牛乳150】 牛乳 【きな粉揚げパン】 きな粉 なたね油 きな粉 キャベツ やまといも きゅうり かつお節 あおのり 中濃ソース 本みりん 【オレソング】 オレソング	【牛乳150】 牛乳 【お好み焼き(えび・卵なし)】 豚ひき肉 なたね油 小麦粉 キャベツ やまといも きゅうり かつお節 あおのり 中濃ソース 本みりん 【オレソング】 オレソング	【牛乳150】 牛乳 【じゃがもち】 じゃがいも 片栗粉 焼きのり 豆乳マーガリン しょうゆ 【きゅうりの梅和え】 きゅうり うめ干し 食塩	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【ヨーグルト】 ヨーグルト(加糖) 【わかめおにぎり】 七分つき米 わかめ(乾) 食塩 焼きのり

時間	2018/6/11-25 月	2018/6/12-26 火	2018/6/13-27 水	2018/6/14-28 木	2018/6/15 金	H30.6.29 金	2018/6/21-30 土
午前 おやつ	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味	【牛乳80】 牛乳 【バナナ(朝)】 バナナ	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味	【牛乳80】 牛乳 【ブドウパン(朝)】 ぶどうパン	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味	【牛乳80】 牛乳 【玄米ほんせん醤油味】 玄米ほんせん醤油味
昼 食	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【かつおのおろし煮】 かつお(煮) しょうゆ しょうが 酒 片栗粉 油 だいこん 三温糖 本みりん しょうゆ 酒 かつおだし汁 【キャベツの磯和え】 キャベツ ごま 焼きのり しょうゆ 【なすの味噌汁2】 なす たまねぎ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) いわし(煮干し)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【鶏肉の梅風味煮】 鶏もも肉 ごま油 れんこん にんじん かつお節 しいたけ 板こんにゃく うめ干し 三温糖 本みりん しょうゆ 【大根サラダ(和風)】 だいこん きゅうり しょうゆ 酢 ごま油 三温糖 【鶏のすまし汁(ほうれん草)】 鶏(皮ふ) ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	【五目うどん(冷or温)】 ゆであぶ 鶏もも肉 ほうれんそう にんじん たまねぎ こんぶ(だし用) にんじん 【あじのパン粉焼き】 あじ 食塩 こしょう パン粉 にんにく パセリ オリーブ油 【かみかみサラダ】 きゅうり きゅうり ごぼう にんじん きさいか 小麦粉 ごま油 しょうゆ 【キャベツとわかめの酢の物】 キャベツ きゅうり 生わかめ 三温糖 油揚げ いわし(煮干し) 米みそ(甘みそ) 酢	【ひじき御飯】 七分つき米 ひじき にんじん 板こんにゃく しょうゆ 砂糖 食塩 【あじのパン粉焼き】 あじ 食塩 こしょう パン粉 にんにく パセリ オリーブ油 【かみかみサラダ】 きゅうり きゅうり ごぼう にんじん きさいか 小麦粉 ごま油 しょうゆ 【キャベツとわかめの酢の物】 キャベツ きゅうり 生わかめ 三温糖 油揚げ いわし(煮干し) 米みそ(甘みそ)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【茄子と豚肉の生姜焼き】 豚肉(コース・皮下脂肪なし) なす ピーマン にんじん たまねぎ しょうゆ 酒 三温糖 しょうゆ 【ほうれん草のごま和え】 ほうれんそう ごま油 ごま 砂糖 酢 【ほうれん草の白和え】 にんじん ほうれんそう 木綿豆腐 生わかめ たまねぎ いわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)	【切干大根ピピン】 米 豚ひき肉 にんにく しょうゆ 砂糖 豆みそ 切り干しだいこん にんじん たまねぎ しょうゆ もやし ごま コーン(冷凍) しょうゆ 食塩 にんにく ごま油 ごま 【ほうれん草の白和え】 にんじん ほうれんそう 木綿豆腐 生わかめ たまねぎ いわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)	【ちりめんチャーハン】 七分つき米 しらす干し ねぎ にんじん 油揚げ かつお節 油 しょうゆ 【ジャーマンポテト】 じゃがいも たまねぎ ツナ油漬缶 豆乳マーガリン 【トマト】 トマト 【白菜スープ】 はくさい にんじん えのきたけ しいたけ コンソメ 食塩
午後 おやつ	【牛乳150】 牛乳 【にんじんホットケーキ】 にんじん ホットケーキミックス 豆乳 豆乳マーガリン メープルシロップ 【メロン】 メロン	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【ヨーグルト】 ヨーグルト(加糖) 【りんご入羊ようかん】 きさいか 三温糖 食塩 りんご 粉かんでん	【牛乳150】 牛乳 【ツナのお焼き(カレー味)】 七分つき米 カレー粉 ツナ油漬缶 ベーキングパウダー 食塩 小麦粉 りんご 【あじさいゼリー】 アセロラ(果汁10%飲料) 粉かんでん 水 三温糖 ぶどう天然果汁 粉かんでん 水 三温糖 りんご天然果汁 粉かんでん 水 三温糖	【牛乳150】 牛乳 【ヨーグルト】 ヨーグルト 上新粉 ベーキングパウダー 豆乳 食塩 あおのり なたね油 【わけてもこし】 どろろこし 食塩	【牛乳 150】 牛乳 【かぼちゃとバナナのスイーツボール】 かぼちゃ おろしケーキ粉 グラニュー糖 【ステイック野菜】 きゅうり 米みそ(甘みそ) だいこん	【牛乳 150】 牛乳 【シュークリーム】 食パン 三温糖 豆乳マーガリン 【ステイック野菜】 きゅうり 米みそ(甘みそ) だいこん	【牛乳150】 牛乳 【コーンフレーク】 コーンフレーク 【オレソング】 オレソング

※卵を含む食材は使用していません