
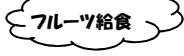


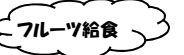


月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△ 牛乳 <b>ピラフ</b> 727kcal</p> <p>○ 米 90 △ 豚ひき肉 8.4 ○ 押麦 9.6 □ 人参 12 △ チキンウインナー 12 酒 1.2 △ 鶏ひき肉 9.6 ウスターソース □ 玉ねぎ 39.6 こしょう □ ピーマン 6 コンソメ 塩 <b>かぼちゃポターージュ</b> △ とり肉 16.5 △ 牛乳 22 □ かぼちゃ 35.2 ○ 米油 0.22 □ 玉ねぎ 55 こしょう コンソメ シチュールウ □ <b>輪どり「とうもろこし」</b></p>	<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 668kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> △ <b>ジビエコロッケ</b> ○ 揚げ油 7.2 <b>鉄火なす</b> △ 豚肉 12 □ なす 30 □ 玉ねぎ 24 □ ピーマン 4.8 □ 人参 9.6 □ しょうが 0.72 酒 1.08 ○ 砂糖 1.68 みりん 1.44 ○ 片栗粉 0.72 赤みそ こいくち <b>夏野菜のみど汁</b> □ とうがん 13.2 □ 玉ねぎ 27.5 □ ズッキーニ 5.5 □ 小松菜 8.8 △ 油揚げ 4.4 だし みそ</p> 	<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 650kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>瀬戸風味ふりかけ</b> <b>ぼん酢あえ</b> □ きゅうり 16.5 □ キャベツ 27.5 △ ツナ 5.5 ○ 砂糖 0.88 ぼん酢 酢 うすくち <b>じゃがいものどぼろ煮</b> ○ じゃがいも 96 △ 鶏ひき肉 30 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 ○ こんにやく 24 □ いんげん 12 □ しょうが 0.6 ○ 砂糖 2.88 酒 1.8 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 690kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>パンバンジーサラダ</b> △ ささみフレーク 5.5 □ 人参 5.5 □ コーン 5.5 □ キャベツ 22 ○ 炒りごま 0.44 ○ すりごま 0.66 ○ 砂糖 0.77 梅酢 0.32 ○ ごま油 0.44 こいくち 酢 <b>マーボー豆腐</b> △ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 12 □ しいたけ 0.72 □ たけのこ 12 酒 1.2 ○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.96 赤みそ こいくち トウバンジャン ○ <b>マスカットゼリー</b></p>	<p>△ 牛乳 <b>ちらし寿司</b> 639kcal</p> <p>○ 米 78 ○ 砂糖 11.3 △ 卵 18 □ 人参 12 □ しいたけ 0.6 △ 油揚げ 3.6 □ たけのこ 9.6 △ かまぼこ 12 △ 高野豆腐 4.8 塩 酒 0.96 だし みりん 1.44 うすくち 酢 △ <b>味付けのり</b> <b>七夕汁</b> △ 糸かまぼこ 11 □ オクラ 5.5 ○ 麩 1.87 △ 豆腐 33 □ ねぎ 4.4 みりん 0.84 うすくち だし □ <b>テラウエア</b></p> 
<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 693kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>イカメンチカツ</b> ○ 揚げ油 7.2 <b>キャロットラペ</b> □ キャベツ 9.9 □ きゅうり 6.93 □ 人参 29.7 △ ツナ 7.92 □ レモン 1.29 ○ 砂糖 2.5 ○ 米油 0.63 塩 うすくち こしょう <b>なすのみど汁</b> □ なす 22 □ 玉ねぎ 24.2 △ 油揚げ 4.4 □ 小松菜 4.4 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 709kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>汁なし担担麺</b> ○ 中華めん 84 □ にんにく 0.12 □ しょうが 0.12 △ 豚ひき肉 39.6 □ 玉ねぎ 20.4 □ 人参 15.6 □ キャベツ 10.8 □ チンゲン菜 5.4 酒 1.32 ○ 砂糖 1.32 ○ すりごま 1.32 ○ ねりごま 3.96 ○ ごま油 0.66 ○ 片栗粉 0.53 トウバンジャン こいくち 酢 テンメンジャン 中華だし ラー油 <b>わかめのスープ</b> □ もやし 22 △ わかめ 0.88 □ えのきたけ 11 こしょう 中華だし こいくち</p>	<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 667kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>コッペパン</b> <b>オレンジマーレードチキン</b> △ とり肉 酒 1.8 □ マーレード こいくち □ ゆず果汁 0.12 塩こうじ ○ 片栗粉 0.36 酢 <b>かぼちゃとじゃがいものサラダ</b> □ かぼちゃ 38.5 ○ じゃがいも 33 ○ オリーブ油 0.55 こしょう 塩 マヨネーズ 酢 <b>ミネストローネ</b> △ 豚肉 11 □ トマト 16.5 □ 人参 14.3 □ キャベツ 22 コンソメ □ 玉ねぎ 44 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 <b>夏野菜カレー</b> 764kcal</p> <p>○ 米 108 △ 豚肉 21.6 □ 玉ねぎ 81.6 □ なす 10.8 □ かぼちゃ 21.6 □ 人参 10.8 □ ピーマン 4.2 □ にんにく 0.22 □ トマト 10.8 こいくち ワイン 2.16 こしょう カレールー コンソメ ウスターソース カレー粉 <b>フルーツポンチ</b> □ みかん 24 みかんゼリー 24 □ パイン 24 寒天 18 はちみつレモンゼリー 18</p> 	<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 659kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>焼きさばのみそだれがけ</b> △ さば ○ 砂糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ ゆず 0.48 みそ <b>ひしきのゆめ煮</b> △ 豚肉 6 △ ひじき 2.4 △ 大豆 9.6 △ 平天 9.6 ○ こんにやく 12 □ いんげん 6 □ 人参 6 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 2.04 酒 0.6 みりん 0.6 だし こいくち <b>冬瓜のすまし汁</b> □ とうがん 16.5 □ 小松菜 13.2 □ えのきたけ 8.8 ○ 麩 1.87 □ ねぎ 3.85 みりん 0.84 うすくち だし</p>
<p>15</p> <p><b>海の日</b></p> 	<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 789kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>ゴーヤの佃煮</b> □ ゴーヤ 12 △ ちりめんじゃこ 1.2 ○ 炒りごま 0.58 △ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92 みりん 3 塩 こいくち 酢 △ <b>ポークハムカツ</b> ○ 揚げ油 6 <b>高野豆腐の煮物</b> △ 高野豆腐 7.2 △ とり肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 こいくち うすくち だし</p>	<p>△ 牛乳 <b>ごはん</b> 643kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>ハンバーグトマトソース</b> △ ハンバーグ □ 玉ねぎ 12 □ 人参 6 □ トマト 3.6 ○ 砂糖 1.44 ○ かたくり粉 0.36 ○ 米油 0.14 こいくち ケチャップ 酢 <b>粉ふきいも</b> ○ じゃがいも 49.5 パセリ 塩 <b>キャベツのスープ</b> □ キャベツ 33 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 5.5 コンソメ △ チキンウインナー 11 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 <b>わかめごはん</b> 712kcal</p> <p>○ <b>冷やしうどん</b> ○ うどん 108 △ 卵 14.4 □ きゅうり 30 △ わかめ 0.84 □ 人参 12 □ しいたけ 0.6 △ 油揚げ 8.4 ○ 砂糖 0.72 みりん 1.2 だし こいくち <b>めんつゆ(小袋)</b> △ <b>はんぺんフライ</b> ○ 揚げ油 4.8</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>大皿にうどんを入れ、きゅうりなどの具をのせて、配ってください。 食べる時に、小袋のめんつゆをかけてください。</p> </div>	<p>△ 牛乳 <b>どぼろ丼</b> 764kcal</p> <p>○ 米 90 △ 鶏ひき肉 66 △ 豚ひき肉 39.6 □ 人参 26.4 □ いんげん 19.8 □ しょうが 1.72 ○ 砂糖 7.26 みりん 1.06 酒 2.64 こいくち <b>塩昆布あえ</b> □ キャベツ 49.5 □ 人参 4.4 △ 塩昆布 1.4 △ かつお節 1.08 □ <b>ずいか</b></p> 

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとになる食品	△・おもに体をつくる もとになる食品	□・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

