

		月	火	水	木	金						
こんだて	おかずの内容					1	ミニココアパン・牛乳 救給カレー 鶏肉のレモンソース キャベツのソテー					
							カレーライス 冷鶏から揚げ 砂糖 レモン汁 酢 しょうゆ キャベツ にんじん たまねぎ 油 淡口しょうゆ 塩 こしょう					
こんだて	4	ごはん・牛乳 チキンガンボ 白身魚のフィナデソース コーンチャウダー	5	ごはん・牛乳 豚肉の甘辛煮 ちくわの磯辺揚げ なすのみそ汁	6	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 あじのみりん干し ひじき入りポテトサラダ オレンジポンチ	7	ごはん・牛乳 ポルペッティ キャベツのペペロンチーノ ミルファンティ	8	ごはん・牛乳 豆腐と豚ミンチのみそ炒め 春巻 いそのサラダ じゃがいもの洋風きんぴら		
おかずの内容	冷鶏肉(もも) オクラ たまねぎ 油 トマトケチャップ 塩 バジル	大豆水煮 キャベツ 皮むきトマト缶 砂糖 ウスターソース こしょう	冷豚肉(もも) ささがきごぼう 土しょうが たまねぎ しょうゆ みりん	糸こんにやく 白ねぎ にんじん 油 砂糖	冷豚肉(もも) 土しょうが たまねぎ 一口魚菜天 砂糖 削りぶし	三度豆 にんじん じゃがいも 油 しょうゆ	冷チキンボール 皮むきトマト缶 油 ブラウンウ 赤ワイン	マッシュルーム缶 たまねぎ トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース	冷豚肉(挽肉) にんじん 油 しょうゆ 砂糖	オクラ 冷豆腐 赤みそ 料理酒 片栗粉		
	冷白身魚フリッター たまねぎ しょうゆ 酢	揚げ油 砂糖 レモン汁 一味唐辛子	焼ちくわ 塩 揚げ油	小麦粉 青のり	冷あじのみりん干し	冷ベーコン にんにく オリーブ油 塩 一味唐辛子	キャベツ にんじん 料理酒 こしょう	冷春巻	揚げ油	かつお(油漬) たまねぎ 粉かつお 酢	キャベツ 乾わかめ 砂糖 しょうゆ ごま油	
	冷ベーコン クリームコーン缶 たまねぎ ホワイトルウ 塩	ホールコーン缶 にんじん 牛乳 洋風ブイオン こしょう	なす にんじん 冷うすあげ 白みそ	青ねぎ たまねぎ 赤みそ 削りぶし	黄桃缶 オレンジジュース アガー	パイン 砂糖	パセリ たまねぎ 冷液卵 粉末チーズ 洋風ブイオン 淡口しょうゆ	にんじん じゃがいも パン粉 洋風ブイオン こしょう	冷ポレンスハム にんじん 油 しょうゆ	ピーマン じゃがいも 砂糖		
こんだて	11	ごはん・牛乳 ハヤシライス 鶏肉とポテトの香草焼き キャロットソテー	12	ごはん・牛乳 肉じゃが きびなごフライ ちゃんこ汁	13	ごはん・牛乳 コロッケ 鶏肉と玉ねぎの卵とじ 小松菜とキャベツの炒め煮 ピリ辛こんにやく	14	黒糖パン・牛乳 マカロニグラタン ラタトゥイユ コンソメジュリアンスープ フルーツゼリー	15	ごはん・牛乳 ホイコーロー 点心 春雨の甘酢煮 じゃがいものブイオン煮		
おかずの内容	冷豚肉(もも) にんじん 油 ハヤシルウ トマトピューレ 塩	マッシュルーム缶 たまねぎ ポーンストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう	冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも 油 砂糖 みりん	糸こんにやく たまねぎ 油 しょうゆ 削りぶし	冷コロッケ ウスターソース	揚げ油	冷ウインナー たまねぎ マカロニ ホワイトソース こしょう	クリームコーン缶 冷ソテードオニオン とろけるチーズ 塩	冷豚肉(もも) キャベツ にんじん テンメンジャン 砂糖 豆板醤	ピーマン にんにく 油 料理酒 しょうゆ 片栗粉		
	冷鶏肉(もも) にんにく こしょう パン粉	じゃがいも 塩 バジル オリーブ油	冷鶏肉 青ねぎ にんじん 緑豆もやし 冷うすあげ 白みそ 削りぶし	ささがきごぼう キャベツ たまねぎ 冷うすあげ 白みそ	冷ポレンスハム 小松菜 冷ちりめんじゃこ しょうゆ みりん	キャベツ にんじん 油 砂糖	冷鶏肉 なす かぼちゃ にんにく トマトケチャップ バジル 洋風ブイオン こしょう	皮むきトマト缶 ピーマン ズッキーニ たまねぎ オリーブ油 砂糖 塩	冷ごま団子 冷シューマイ	揚げ油	冷焼豚 にんじん 中華ブイオン 淡口しょうゆ 酢	きゅうり 緑豆春雨 油 砂糖
	冷ウインナー 三度豆 油 塩	ホールコーン缶 にんじん 淡口しょうゆ こしょう	ねじりこんにやく 砂糖 しょうゆ	油 みりん 一味唐辛子	冷ウインナー にんじん 洋風ブイオン こしょう	キャベツ たまねぎ 塩	フルーゼリー	パセリ じゃがいも 塩	たまねぎ 洋風ブイオン			
こんだて	19	ごはん・牛乳 鶏肉の一味焼き なすと豚肉の甘辛煮 わかめスープ	20	ごはん・牛乳 赤魚のみぞれかけ 筑前煮 もやしの中華炒め さつまいものオープン焼き	21	ごはん・牛乳 ポークカレーライス チキンカツ ちんげん菜のソテー	22	ごはん・牛乳 鶏肉とキャベツのガーリック炒め オムレツのトマトソース 夏野菜かきあげ きゅうりのおかか煮				
おかずの内容	冷鶏肉(もも) にんじん にんにく 一味唐辛子 しょうゆ	しめじ たまねぎ 砂糖 ごま油 いりすり白ごま	冷赤魚 青ねぎ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	揚げ油 冷大根おろし みりん 淡口しょうゆ	冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも トマトケチャップ カレールウ 塩	にんにく たまねぎ 油 ウスターソース カレー粉 こしょう	冷鶏肉(もも) 白ねぎ にんじん 淡口しょうゆ 塩 一味唐辛子	キャベツ にんにく オリーブ油 料理酒 こしょう				
	冷豚肉(もも) 青ねぎ にんじん しょうゆ 料理酒	なす 土しょうが 油 砂糖 粉かつお	冷鶏肉 たけのこ水煮 にんじん 油 しょうゆ 料理酒	ねじりこんにやく 洗いごぼう 焼ちくわ 砂糖 みりん 削りぶし	冷チキンカツ	揚げ油	冷オムレツ たまねぎ トマトケチャップ 砂糖	皮むきトマト缶 油 ウスターソース				
	冷ベーコン ちんげん菜 乾わかめ 中華ブイオン 塩	ホールコーン缶 たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷焼豚 にんじん 緑豆春雨 砂糖 淡口しょうゆ	にら 緑豆もやし ごま油 みりん いりすり白ごま	冷ベーコン キャベツ にんじん 淡口しょうゆ こしょう	ホールコーン缶 ちんげん菜 油 塩	かぼちゃ 冷むき枝豆 塩	ホールコーン缶 小麦粉 揚げ油	きゅうり 砂糖 ごま油	粉かつお しょうゆ		
こんだて	25	ごはん・牛乳 豚肉のオイスター炒め じゃがいものいそ煮 キャベツのみそ汁	26	ごはん・牛乳 さばの和風野菜あんかけ キャベツと豚肉のコーチジャン炒め 長羊のかきたま汁	27	ごはん・牛乳 豆腐ボールのチリソース 炒めフォー 切干大根の中華サラダ ツナピーマン	28	コッペパン・牛乳 サーモンフライ プーティン ピースープ メーブルシロップ	29	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き みたらし団子 豆腐チャンプルー にんじんしりしり		
おかずの内容	冷豚肉(ロース) にんにく たまねぎ 砂糖 料理酒 ごま油	ピーマン にんじん 油 しょうゆ オイスターソース	冷さば にんじん 緑豆もやし しょうゆ 片栗粉 削りぶし	冷チキンボール 皮むきトマト缶 土しょうが 豆板醤 砂糖 ガーリック	揚げ油 白ねぎ 油 トマトケチャップ しょうゆ 片栗粉	冷サーモンフライ 揚げ油	冷フライドポテト たまねぎ ブラウンルウ 赤ワイン	カットチーズ トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース	冷豚肉(ロース) こしょう ピーマン にんじん しょうゆ みりん	塩 料理酒 土しょうが たまねぎ 砂糖 料理酒		
	冷鶏肉 じゃがいも 乾ひじき 砂糖 みりん	にんじん 焼ちくわ 油 しょうゆ 削りぶし	冷豚肉(もも) 土しょうが にんじん コーチジャン 料理酒 砂糖 こしょう	冷豚肉(もも) にら たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	緑豆もやし にんじん 米粉平麺 中華ブイオン 塩 料理酒	冷ポレンスハム にんじん 冷グリーンピース裏ごし 油 塩	レンズ豆 たまねぎ 冷ソテードオニオン 洋風ブイオン こしょう	冷団子 砂糖	しょうゆ	にら 冷豆腐 油 料理酒 いりすり白ごま	緑豆もやし 粉かつお 砂糖 淡口しょうゆ ごま油	
	青ねぎ キャベツ 冷豆腐 白みそ	たまねぎ 冷うすあげ 赤みそ 削りぶし	青ねぎ 焼かまぼこ 淡口しょうゆ 片栗粉 削りぶし	長いも 冷液卵 塩 だし昆布	冷ポレンスハム にんじん 淡口しょうゆ ごま油	きゅうり 切干大根 砂糖	メーブルシロップ	まぐろ(油漬) ピーマン 油 みりん 一味唐辛子	つきこんにやく たまねぎ 淡口しょうゆ 砂糖	にんじん 淡口しょうゆ こしょう		