

日	曜	朝 食	エネルギー (kcal)	夕 食	エネルギー (kcal)
		献立		献立	
1	水	ご飯 牛乳 いわし煮 切り干し大根の煮物 キャベツと厚揚げのみそ汁 のり佃煮	664	ご飯 牛乳 回鍋肉 さつまいものころころごま和え わかめと豆腐のみそ汁 焼きプリンタルト	829
2	木	ご飯 豆腐ハンバーグ おろしソース ひじきの煮物 白菜のみそ汁	596	ご飯 ヤンニョムチキン 小松菜のナムル わかめスープ クレープ	710
3	金	ご飯 牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮 水菜とツナの和え物 すまし汁	607	麻婆豆腐丼 牛乳 ほうれん草のボン酢あえ たまごスープ 杏仁豆腐	842
4	土	ピタパン 発酵乳 照り焼きチキン かぶらドレッシングサラダ オニオンスープ	517		
6	月			ご飯 牛乳 鶏肉のスパイス焼き カミカミサラダ きのこじゃがいものみそ汁	710
7	火	ご飯 鶏と根菜のつくね キャベツとベーコンのソテー 大根のみそ汁	527	ご飯 肉じゃが 塩昆布あえ 牛乳 もずくのみそ汁	680
8	水	ご飯 鶏そぼろ たくあん和え ほうれんそうのみそ汁	501	ご飯 鮭のきのこソースかけ かぼちゃサラダ わかめと豆腐のスープ 牛乳	782
9	木	ご飯 牛乳 ウインナーと野菜炒め なめたけ和え 白菜のみそ汁	621	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ コンソメスープ	856
10	金	食パン いちごジャム ほうれんそうグラタン サウザンサラダ アルファベットスープ	583		
13	月			ご飯 豚肉のソテーうまねぎ塩だれ ちりめんじゃことごぼうのきんぴら 呉汁	676
14	火	ご飯 鶏つくね きゅうりとわかめの酢の物 小松菜のみそ汁 味付け海苔	424	ご飯 牛乳 チンジャオロースー おやき 中華スープ	817
15	水	ご飯 厚焼き玉子 納豆 キャベツとベーコンのソテー すまし汁	484	ごまみそラーメン 鶏肉のから揚げ メンマの中華あえ	630
16	木	ご飯 ふりかけ さんま煮 きんぴらごぼう わかめと豆腐のみそ汁	484	ご飯 照り焼きチキン フライドポテト ポパイサラダ オニオンスープ	681
17	金	ミルクパン クロワッサン ウインナー ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	569		

みずき会
シークレットメニュー

夕涼み会
リクエストメニュー

日	曜	朝 食	おもな材料	夕 食	おもな材料
		献立		献立	
1	水	ご飯 牛乳 いわし煮 切り干し大根の煮物 キャベツと厚揚げのみそ汁 のり佃煮	米 牛乳 まいわし 砂糖 しょうゆ しょうが ごま 梅干し 切干大根 油揚げ にんじん いんげん しょうゆ みりん 砂糖 だし 油 キャベツ にんじん 油揚げ みそ だし のり 水あめ しょうゆ 砂糖 みりん 酢 鰹節 カラメル	ご飯 牛乳 回鍋肉 さつまいものころころごま和え わかめと豆腐のみそ汁 焼きプリンタルト	米 牛乳 豚肉 にんじん キャベツ ねぎ 油 しょうが にんにく 酒 砂糖 テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 中華だし さつまいも えりんぎ えだまめ 砂糖 しょうゆ ごま 豆腐 ねぎ わかめ みそ だし 小麦粉 マーガリン 液卵 塩 脱脂粉乳 砂糖
2	木	ご飯 豆腐ハンバーグ おろしソース ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 豚脂 パン粉 人参 小麦粉 酒 鰹がり 砂糖 塩 ソース(水あめ しょうゆ だいこん りんご 酢 ゆず にんにく モシロ) ひじき ちくわ にんじん 大豆 いんげん しょうゆ 酒 油 だし 砂糖 みりん 白菜 油揚げ みそ だし ごま油	ご飯 ヤンニョムチキン 小松菜のナムル わかめスープ クレープ	米 鶏肉 しょうゆ 酒 小麦粉 油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん ごま油 にんにく ごま 小松菜 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖 わかめ ねぎ えのきたけ ごま しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩 豆乳 油 砂糖 麦芽糖 水あめ いちご 大豆粉 レモン しょうゆ
3	金	ご飯 牛乳 大根と鶏肉のごまみそ煮 水菜とツナの和え物 すまし汁	米 牛乳 大根 鶏肉 ちくわ にんじん 枝豆 油 みそ だし しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま 水菜 ツナ きゃべつ しょうゆ 砂糖 かつおぶし えのきたけ ねぎ 麩 わかめ だし しょうゆ 塩 みりん	麻婆豆腐丼 牛乳 ほうれん草のボン酢あえ たまごスープ 杏仁豆腐	米 麦 豆腐 豚肉 にら にんじん たまねぎ みそ しょうが トウバンジャン 酒 中華だし みりん しょうゆ 油 オイスターソース でんぶん ごま油 砂糖 牛乳 ほうれんそう にんじん もやし かつおぶし しょうゆ 鶏卵 小松菜 にんじん とうもろこし 塩 中華だし でんぶん ホワイトゼリー 黄桃 白桃 みかん りんご 砂糖
4	土	ビタパン 発酵乳 照り焼きチキン かぶらドレッシングサラダ オニオンスープ	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 塩 イースト 脱脂粉乳 脱脂粉乳 砂糖 鶏肉 ブドウ糖 しょうゆ 塩 でんぶん キャベツ とうもろこし チーズ ドレッシング(油 かぶ 酢 おから 砂糖 塩 ゆず 油) たまねぎ ベーコン にんにく オリーブオイル バター コンソメ 塩 こしょう		帰省
6	月		帰舎	ご飯 牛乳 鶏肉のスパイス焼き カミカミサラダ きのこじゃがいものみそ汁	米 牛乳 鶏肉 しょうゆ こしょう にんにく 香辛料 オリーブオイル 切干大根 とうもろこし 小松菜 ツナ ごま油 しょうゆ 砂糖 酢 塩 じゃがいも えのきたけ しめじ わかめ みそ だし
7	火	ご飯 鶏と根菜のつくね キャベツとベーコンのソテー 大根のみそ汁	米 鶏肉 ごぼう たまねぎ れんこん 里芋 豚脂 でんぶん 砂糖 しょうゆ 塩 香辛料 かつおぶし キャベツ ベーコン にんじん ビーマン 油 中華だし 塩 こしょう だいこん わかめ 油揚げ みそ だし	ご飯 牛乳 肉じゃが 塩昆布あえ もずくのみそ汁	米 牛乳 じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん 枝豆 しらたき 砂糖 酒 しょうゆ みりん 油 だし きゅうり キャベツ ちくわ 塩昆布 ごま油 もずく 豆腐 たまねぎ えのきたけ みそ だし
8	水	ご飯 鶏そぼろ たくあん和え ほうれんそうのみそ汁	米 鶏肉 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆 炒り卵 酒 しょうゆ みりん 砂糖 たくあん もやし 小松菜 ごま ほうれんそう 大根 油揚げ みそ だし	ご飯 牛乳 鮭のきのこソースかけ かぼちゃサラダ わかめと豆腐のスープ	ご飯 牛乳 鮭 塩 こしょう 小麦粉 しいたけ しめじ マッシュルーム オリーブオイル にんにく バター レモン パセリ コンソメ かぼちゃ えだまめ チーズ こしょう マヨネーズ 酢 わかめ 豆腐 ねぎ 中華だし 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ごま
9	木	ご飯 牛乳 ウインナーと野菜炒め なめたけ和え 白菜のみそ汁	米 牛乳 キャベツ にんじん ウインナー もやし ビーマン 中華だし オイスターソース 砂糖 ごま油 小松菜 だいこん なめたけ 白菜 刻み揚げ みそ だし ごま油	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ コンソメスープ	米 牛乳 豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ マカロニ キャベツ ハム きゅうり マヨネーズ 酢 塩 こしょう にんじん たまねぎ じゃがいも セロリ ベーコン コンソメ 塩 こしょう パセリ
10	金	食パン いちごジャム ほうれんそうグラタン サウザンサラダ アルファベツトスープ	食パン 水あめ 砂糖 いちご じゃがいも でんぶん マッシュポテト 植物油脂 砂糖 塩 香辛料 牛乳 ほうれん草 たまねぎ チーズ マーガリン 小麦粉 塩 鶏肉 キャベツ きゅうり チーズ ドレッシング(油 ケチャップ 砂糖 ビタルス 鶏卵 塩 酢 玉ねぎ レモン) マカロニ ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ 塩 こしょう		帰省
13	月		帰舎	ご飯 豚肉のソテーうまねぎ塩だれ ちりめんじゃことごぼうのきんぴら 呉汁	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 油 ねぎ にんにく ごま 鶏がらスープ ごま油 ごぼう にんじん ちりめんじゃこ しらたき しょうゆ みりん 七味 砂糖 油 ごま 大豆 にんじん だいこん 白菜 ねぎ 油揚げ みそ だし
14	火	ご飯 鶏つくね きゅうりとわかめの酢の物 小松菜のみそ汁 味付け海苔	米 キャベツ 鶏肉 豚脂 でんぶん 砂糖 塩 鰹節 ウスターソース きゅうり わかめ ツナ 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 油揚げ 小松菜 みそ だし 海苔 砂糖 しょうゆ 昆布 かつお 塩	ご飯 牛乳 チンジャオロースー おやき 中華スープ	米 牛乳 豚肉 たけのこ にんじん ビーマン にんにく しょうが ねぎ 油 オイスターソース 砂糖 酒 中華だし しょうゆ でんぶん 薄力粉 かぼちゃ 三温糖 上白糖 酢 ショートニング もやし ちんげんさい 豆腐 きくらげ ベーコン ごま油 中華だし しょうゆ 塩
15	水	ご飯 厚焼き玉子 納豆 キャベツとベーコンのソテー すまし汁	米 鶏卵 ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 ごま 塩 唐辛子 かつお 昆布だし 納豆 しょうゆ 砂糖 塩 酢 マスタード 水あめ キャベツ ベーコン にんじん ビーマン 油 中華だし 塩 こしょう えのきたけ ねぎ 豆腐 わかめ だし しょうゆ 塩 みりん	ごまみそラーメン 鶏肉のから揚げ メンマの中華あえ	中華麺 豚肉 とうもろこし にら ねぎ もやし なんと しょうが にんにく 油 バター 鶏ガラスープ 鶏肉 しょうゆ 香辛料 小麦粉 鶏ガラスープ 小麦粉 油 めんま キャベツ にんじん ごま ごま油 とうがらし
16	木	ご飯 ふりかけ さんま煮 きんぴらごぼう わかめと豆腐のみそ汁	米 いりごま 乳糖 塩 のり 砂糖 大豆 海藻 おおさ 抹茶 さんま 砂糖 しょうゆ しょうが かつおぶし ごぼう にんじん しらたき 砂糖 しょうゆ 油 ごま わかめ 豆腐 ねぎ みそ だし	ご飯 照り焼きチキン フライドポテト ポパイサラダ オニオンスープ	米 鶏肉 しょうゆ 塩 酒 みりん じゃがいも 油 塩 ちくわ ほうれんそう 大豆 ドレッシング(油 砂糖 水あめ 酢 ごま 塩) たまねぎ にんじん ベーコン にんにく オリーブオイル バター コンソメ 塩 こしょう パセリ
17	金	ミルクパン クロワッサン ウインナー ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	ミルクパン クロワッサン 豚肉 ブロッコ とうもろこし ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン 玉ねぎ) ベーコン たまねぎ きゃべつ にんじん コンソメ 塩 こしょう		帰省

夕涼み会 リクエストメニュー