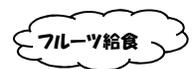


月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p>△ 牛乳 727kcal</p> <p>○ <b>ピラフ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 90</li> <li>△ 豚ひき肉 8.4</li> <li>○ 押麦 9.6</li> <li>□ 人参 12</li> <li>△ チキンウインナー 12</li> <li>酒 1.2</li> <li>△ 鶏ひき肉 9.6</li> <li>ウスターソース</li> <li>□ 玉ねぎ 39.6</li> <li>こしょう</li> <li>□ ピーマン 6</li> <li>コンソメ</li> <li>塩</li> <li><b>かぼちゃポタージュ</b></li> <li>△ とり肉 16.5</li> <li>△ 牛乳 22</li> <li>□ かぼちゃ 35.2</li> <li>○ 米油 0.22</li> <li>□ 玉ねぎ 55</li> <li>こしょう</li> <li>コンソメ</li> <li>シチューールウ</li> <li>□ <b>朝どいとうもろこし</b></li> </ul>	<p>△ 牛乳 668kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>ジビエコロッケ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げ油 7.2</li> <li><b>鉄火なす</b></li> <li>△ 豚肉 12</li> <li>□ なす 30</li> <li>□ 玉ねぎ 24</li> <li>□ ピーマン 4.8</li> <li>□ 人参 9.6</li> <li>□ しょうが 0.72</li> <li>酒 1.08</li> <li>○ 砂糖 1.68</li> <li>みりん 1.44</li> <li>○ 片栗粉 0.72</li> <li>赤みそ</li> <li>こいくち</li> <li><b>夏野菜のみそ汁</b></li> <li>□ とうがん 13.2</li> <li>□ 玉ねぎ 27.5</li> <li>□ ズッキーニ 5.5</li> <li>□ 小松菜 8.8</li> <li>△ 油揚げ 4.4</li> <li>だし</li> <li>みそ</li> </ul> 	<p>△ 牛乳 650kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>瀬戸風味ふいかけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ぼんず 16.5</li> <li>□ キャベツ 27.5</li> <li>△ ツナ 5.5</li> <li>○ 砂糖 0.88</li> <li>ぼんず</li> <li>酢</li> <li>うすくち</li> <li><b>じゃがいものそぼろ煮</b></li> <li>○ じゃがいも 96</li> <li>△ 鶏ひき肉 30</li> <li>□ 玉ねぎ 84</li> <li>□ 人参 12</li> <li>○ こんにやく 24</li> <li>□ いんげん 12</li> <li>□ しょうが 0.6</li> <li>○ 砂糖 2.88</li> <li>酒 1.8</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p>△ 牛乳 690kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>バンバンジーサラダ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ささみフレーク 5.5</li> <li>□ 人参 5.5</li> <li>□ コーン 5.5</li> <li>□ キャベツ 22</li> <li>○ 炒りごま 0.44</li> <li>○ すりごま 0.66</li> <li>○ 砂糖 0.77</li> <li>梅酢 0.32</li> <li>○ ごま油 0.44</li> <li>こいくち</li> <li>酢</li> <li><b>マーボー豆腐</b></li> <li>△ 豆腐 120</li> <li>△ 豚ひき肉 24</li> <li>□ しょうが 0.6</li> <li>□ にんにく 0.12</li> <li>□ 玉ねぎ 48</li> <li>□ ねぎ 12</li> <li>□ しいたけ 0.72</li> <li>□ たけのこ 12</li> <li>酒 1.2</li> <li>○ 砂糖 2.4</li> <li>○ 片栗粉 0.96</li> <li>赤みそ</li> <li>こいくち</li> <li>トウバンジャン</li> <li>○ <b>マスカットゼリー</b></li> </ul>	<p>△ 牛乳 639kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>ちらし寿司</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 78</li> <li>○ 砂糖 11.3</li> <li>△ 卵 18</li> <li>□ 人参 12</li> <li>□ しいたけ 0.6</li> <li>△ 油揚げ 3.6</li> <li>□ たけのこ 9.6</li> <li>△ かまぼこ 12</li> <li>△ 高野豆腐 4.8</li> <li>塩</li> <li>酒 0.96</li> <li>だし</li> <li>みりん 1.44</li> <li>うすくち</li> <li>酢</li> <li>△ <b>味付けのり</b></li> <li>△ <b>七夕汁</b></li> <li>△ 糸かまぼこ 11</li> <li>□ オクラ 5.5</li> <li>○ 麩 1.87</li> <li>△ 豆腐 33</li> <li>□ ねぎ 4.4</li> <li>みりん 0.84</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> <li>□ <b>デラウエア</b></li> </ul> 
<p>8</p> <p>△ 牛乳 693kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>イカメンチカツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げ油 7.2</li> <li><b>キャロットラペ</b></li> <li>□ キャベツ 9.9</li> <li>□ きゅうり 6.93</li> <li>□ 人参 29.7</li> <li>△ ツナ 7.92</li> <li>□ レモン 1.29</li> <li>○ 砂糖 2.5</li> <li>○ 米油 0.63</li> <li>塩</li> <li>うすくち</li> <li>こしょう</li> <li><b>なすのみそ汁</b></li> <li>□ なす 22</li> <li>□ 玉ねぎ 24.2</li> <li>△ 油揚げ 4.4</li> <li>□ 小松菜 4.4</li> <li>みそ</li> <li>だし</li> </ul>	<p>9</p> <p>△ 牛乳 709kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>汁なし担担麺</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中華めん 84</li> <li>□ にんにく 0.12</li> <li>□ しょうが 0.12</li> <li>△ 豚ひき肉 39.6</li> <li>□ 玉ねぎ 20.4</li> <li>□ 人参 15.6</li> <li>□ キャベツ 10.8</li> <li>□ チンゲン菜 5.4</li> <li>酒 1.32</li> <li>○ 砂糖 1.32</li> <li>○ すりごま 1.32</li> <li>○ ねりごま 3.96</li> <li>○ ごま油 0.66</li> <li>○ 片栗粉 0.53</li> <li>トウバンジャン</li> <li>こいくち</li> <li>酢</li> <li>テンメンジャン</li> <li>中華だし</li> <li>ラー油</li> <li><b>わかめのスープ</b></li> <li>□ もやし 22</li> <li>△ わかめ 0.88</li> <li>□ えのきたけ 11</li> <li>こしょう</li> <li>中華だし</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p>10</p> <p>△ 牛乳 667kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b></p> <p>○ <b>オレンジマーレードチキン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とり肉</li> <li>酒 1.8</li> <li>□ マーレード</li> <li>こいくち</li> <li>□ ゆず果汁 0.12</li> <li>塩こうじ</li> <li>○ 片栗粉 0.36</li> <li>酢</li> <li><b>かぼちゃとじゃがいものサラダ</b></li> <li>□ かぼちゃ 38.5</li> <li>○ じゃがいも 33</li> <li>○ オリーブ油 0.55</li> <li>こしょう</li> <li>塩</li> <li>マヨネーズ</li> <li>酢</li> <li><b>ミネストローネ</b></li> <li>△ 豚肉 11</li> <li>□ トマト 16.5</li> <li>□ 人参 14.3</li> <li>□ キャベツ 22</li> <li>コンソメ</li> <li>□ 玉ねぎ 44</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 764kcal</p> <p>○ <b>牛乳</b></p> <p>○ <b>夏野菜カレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 108</li> <li>△ 豚肉 21.6</li> <li>□ 玉ねぎ 81.6</li> <li>□ なす 10.8</li> <li>□ かぼちゃ 21.6</li> <li>□ 人参 10.8</li> <li>□ ピーマン 4.2</li> <li>□ にんにく 0.22</li> <li>□ トマト 10.8</li> <li>こいくち</li> <li>ワイン 2.16</li> <li>こしょう</li> <li>カレーールウ</li> <li>コンソメ</li> <li>ウスターソース</li> <li>カレー粉</li> <li><b>フルーツポンチ</b></li> <li>□ みかん 24</li> <li>みかんゼリー 24</li> <li>□ パイン 24</li> <li>寒天 18</li> <li>はちみつレモンゼリー 18</li> </ul> 	<p>12</p> <p>△ 牛乳 659kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>焼きそばのみそだれがけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ さば</li> <li>○ 砂糖 3.72</li> <li>みりん 0.67</li> <li>酒 2.18</li> <li>□ ゆず 0.48</li> <li>みそ</li> <li><b>ひじきの炒め煮</b></li> <li>△ 豚肉 6</li> <li>△ ひじき 2.4</li> <li>△ 大豆 9.6</li> <li>△ 平天 9.6</li> <li>○ こんにやく 12</li> <li>□ いんげん 6</li> <li>□ 人参 6</li> <li>○ 米油 0.6</li> <li>○ 砂糖 2.04</li> <li>酒 0.6</li> <li>みりん 0.6</li> <li>だし</li> <li>こいくち</li> <li><b>冬瓜のすまし汁</b></li> <li>□ とうがん 16.5</li> <li>□ 小松菜 13.2</li> <li>□ えのきたけ 8.8</li> <li>○ 麩 1.87</li> <li>□ ねぎ 3.85</li> <li>みりん 0.84</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> </ul>
<p>15</p> <p><b>海の日</b></p> 	<p>16</p> <p>△ 牛乳 789kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>ゴーヤの佃煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ゴーヤ 12</li> <li>△ ちりめんじゃこ 1.2</li> <li>○ 炒りごま 0.58</li> <li>△ かつお節 0.96</li> <li>○ 砂糖 1.92</li> <li>みりん 3</li> <li>塩</li> <li>こいくち</li> <li>酢</li> <li>△ <b>ポークハムカツ</b></li> <li>○ 揚げ油 6</li> <li><b>高野豆腐の煮物</b></li> <li>△ 高野豆腐 7.2</li> <li>△ とり肉 14.4</li> <li>□ 人参 7.2</li> <li>□ 玉ねぎ 36</li> <li>○ じゃがいも 43.2</li> <li>□ いんげん 4.8</li> <li>○ 砂糖 2.4</li> <li>こいくち</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> </ul>	<p>17</p> <p>△ 牛乳 643kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>ハンバーグ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ハンバーグ</li> <li>□ 玉ねぎ 12</li> <li>□ 人参 6</li> <li>□ トマト 3.6</li> <li>○ 砂糖 1.44</li> <li>○ かたくり粉 0.36</li> <li>○ 米油 0.14</li> <li>こいくち</li> <li>ケチャップ</li> <li>酢</li> <li><b>粉ふきいも</b></li> <li>○ じゃがいも 49.5</li> <li>パセリ</li> <li>塩</li> <li><b>キャベツのスープ</b></li> <li>□ キャベツ 33</li> <li>□ 玉ねぎ 16.5</li> <li>□ 人参 5.5</li> <li>コンソメ</li> <li>△ チキンウインナー 11</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 712kcal</p> <p>○ <b>わかめごはん</b></p> <p>○ <b>冷やしうどん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ うどん 108</li> <li>△ 卵 14.4</li> <li>□ きゅうり 30</li> <li>△ わかめ 0.84</li> <li>□ 人参 12</li> <li>□ しいたけ 0.6</li> <li>△ 油揚げ 8.4</li> <li>○ 砂糖 0.72</li> <li>みりん 1.2</li> <li>だし</li> <li>こいくち</li> <li><b>めんつゆ(小袋)</b></li> <li>△ <b>はんぺんフライ</b></li> <li>○ 揚げ油 4.8</li> </ul> <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>19</p> <p>△ 牛乳 764kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>とぼろ丼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 90</li> <li>△ 鶏ひき肉 66</li> <li>△ 豚ひき肉 39.6</li> <li>□ 人参 26.4</li> <li>□ いんげん 19.8</li> <li>□ しょうが 1.72</li> <li>○ 砂糖 7.26</li> <li>みりん 1.06</li> <li>酒 2.64</li> <li>こいくち</li> <li><b>塩昆布あえ</b></li> <li>□ キャベツ 49.5</li> <li>□ 人参 4.4</li> <li>△ 塩昆布 1.4</li> <li>△ かつお節 1.08</li> <li>□ <b>すいか</b></li> </ul> 

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

