

月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	
△牛乳 キムチチャーハン ○米 115g ○ごま油 1.14 □にら 8.4 □キムチ 28.8 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 野菜コロッケ 1個 ○野菜コロッケ 1個 バンザンスー □きゅうり 14.3 □人参 5.5 ○はるさめ 5.5 ○上白糖 0.55 穀物酢 こいくちしょうゆ ○油 0.17 △豚肉 24 □人参 12 △いり玉子 12 食塩 揚げ油 6 □もやし 11 ○ごま油 0.22 こいくちしょうゆ 768kcal	△牛乳 ごはん 肉じゃが △豚肉 30 ○じゃがいも 72 □人参 12 ○上白糖 3 みりん 1.56 ○油 0.36 だし きゅうりとわかめの酢の物 □きゅうり 26.4 ○上白糖 2.28 こいくちしょうゆ 食塩 ねぎ入り玉子焼き △ねぎたま焼き 1個 □しらたき 36 □玉ねぎ 60 □いんげん 4.8 酒 2.64 水 36 △カットわか1.44 ○ごま(いり) 0.6 穀物酢 こいくちしょうゆ 643kcal	△牛乳 コッペパン 鶏のコーンフレーク焼き △鶏むね肉 1切 ○コーンフレーク 8 △粉チーズ 3.1 ○マヨネーズ イタリアンサラダ □キャベツ 26.5 □パプリカ 4.4 △ホーウインナー9.6 □かぼちゃ 30 □小松菜 12 □人参 7.2 コンソメ ○パン粉 3.1 こしょう 食塩 もやし 18.5 イタリアンドレッシング 玉ねぎ 30 こしょう 水 120 食塩 691kcal	△牛乳 ごはん さわらの柚子しょうゆ焼き △さわら 1切 ○ゆず果汁 1.44 ○上白糖 4.32 こいくちしょうゆ 野菜のごまマヨ和え □キャベツ 27.5 □きゅうり 16.5 ○ごま(いり) 0.66 うすくちしょうゆ こしょう(白、粉) なすのみぞ汁 □なす 24 □玉ねぎ 24 みそ □ゆず 2.16 みりん 2.16 焼き竹輪 6.6 ○上白糖 0.22 ○マヨネーズ 人参 6 △油揚げ 4.8 だし 653kcal	△牛乳 夏野菜カレー ○米 115g ○麦 6 △豚肉 24 □人参 15.6 □なす 18 □しょうが 0.6 ○油 0.36 カレールー きゅうりの漬物 □きゅうり 41 □しょうが 0.44 みりん 5 こいくちしょうゆ ぶどう 2粒 ○じゃがいも 24 □玉ねぎ 84 □かぼちゃ 24 ウスターソース こしょう ○ごま(いり) 0.33 トウバンジャン ○上白糖 0.5 穀物酢 フルーツ給食 802kcal	
△牛乳 ごはん 揚げギョウザ △餃子 2個 △豚肉 12 □ゴーヤ 12 □にら 6 △いり玉子 12 △かつお節 0.36 酒 0.6 もずくスーフ △鶏もも 12 △もずく 10.8 □白菜 27.6 □人参 7.2 □しょうが0.54 ○ごま油 0.32 中華スープ ○揚げ油 2.16 □もやし 14.4 △厚揚げ 30 ○ごま油 1.2 食塩 こいくちしょうゆ 中華スープ 681kcal	△牛乳 スタミナ丼 ○米 108g ○油 0.48 □玉ねぎ 66 □チンゲンサイ 20.4 □にら 3.6 □しょうが 1.32 ○上白糖 1.8 ○ごま(いり) 0.6 トウバンジャン わかめスーフ △カットわか0.6 □生しいたけ 4.8 △木綿豆腐 24 水 120 鶏ガラスープ 食塩 △豚肉 72 酒 1.2 □人参 24 □人參 24 □にんにく 1.32 ウスターソース みりん 2.4 ○ごま油 0.6 こいくちしょうゆ 682kcal	△牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ △豚肉 33 ○じゃがいも 66 □人参 15.6 □にら3.96 酒 2.64 水 39.6 こいくちしょうゆ ナムル □ほうれん草冷凍 12 □人参 5.5 ○ごま(いり) 0.33 鶏油 0.72 △かつお節 1.32 ○上白糖 3.24 □しらたき 27.6 □玉ねぎ 52.8 □キムチ 21 ○上白糖 2.64 みりん 2.64 油 0.36 だし もやし 33 ○ごま油 0.22 こいくちしょうゆ 食塩 1.56 こいくちしょうゆ みりん 5.4 640kcal	△牛乳 チキンピラフ ○米 94g ○麦 3.84 ○油 0.3 △チキンウィンナー 1△ □玉ねぎ 36 □ピーマン 4.8 □コーン 6 ○油 0.36 コンソメ ウスターソース かぼちゃ豆乳スーフ △豚肉 12 □人参 8.4 □ぶなしめじ 6 水 90 米粉ホワイトルー 製 △鶏もも 18 □人参 9.6 こしょう(白、粉) 食塩 こしょう(白、粉) 玉ねぎ 30 かぼちゃ 30 調製豆乳 24 油 0.18 コンソメ こしょう フルーツ給食 676kcal	△牛乳 ごはん わかめごはん(減量) 冷やしうどん ○うどん 120 □もやし 30 □ほうれん草冷凍 18 △油揚げ 5.16 水 7.2 こいくちしょうゆ めんつゆ(ストリート) はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個 ○人参 8.4 ○上白糖 2.16 △錦糸玉子 18 ○上白糖 2.16 739kcal	
△牛乳 ごはん さんまのかば焼き屋 △さんま 1個 ○片栗粉 6 □しょうが 1.2 みりん 2.4 水 2.4 こいくちしょうゆ 野菜のごま和え □キャベツ 38.5 □ほうれん草冷凍 16 ○ごま(いり) 0.55 ○上白糖 0.55 塩こうじスーフ △鶏もも 12 □人参 12 □葉ねぎ 3.6 □しょうが 1.08 酒 2.16 酒 1.8 ○揚げ油 4.8 ○上白糖 2.4 ○ごま(いり) 0.36 人参 5.5 すりごま 0.55 こいくちしょうゆ 大根 36 ぶなしめじ 7.2 塩こうじ こしょう だし こしょう 731kcal	△牛乳 ごはん 豚肉ときのこのトマト煮 △豚肉 45.6 □エリンギ 8.4 ○じゃがいも 33.6 □トマト 6 □ダイストマト 6 白ワイン 1.2 水 58.8 ウスターソース ケチャップ こしょう(白、粉) マカロニサラダ ○マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5 □人参 6.6 ○上白糖 0.77 □ピオーネ 瀬戸風味ふりかけ □ぶなしめじ 12 □玉ねぎ 60 □えだまめ 7.2 □にんにく 0.36 ○上白糖 0.48 油 0.36 食塩 コンソメ 穀物酢 マヨネーズ △ローズハム5.5 食塩 こしょう 680kcal	△牛乳 コッペパン かぼちゃひき肉フライ □かぼちゃひき肉フライ 1個 ○揚げ油 6 れんこんサラダ □れんこん 12.1 □きゅうり 16.5 □もやし 11 △カットわか0.77 ポークビーンズ △豚肉 30 □玉ねぎ 48 □いんげん 6 □トマトピューレ 30 水 36 コンソメ ウスターソース □しらたき 27.6 □玉ねぎ 52.8 □キムチ 21 ○上白糖 2.64 みりん 2.64 油 0.36 だし もやし 33 ○ごま油 0.22 こいくちしょうゆ 食塩 1.56 こいくちしょうゆ みりん 5.4 694kcal	△牛乳 ごはん つくねのソース焼き △キャベツ入りつくね 1個 ○上白糖 3 水 2.64 濃厚ソース ケチャップ ポテトサラダ ○じゃがいも 33 □きゅうり 20 ○マヨネーズ 食塩 キャベツのみぞ汁 □玉ねぎ 24 □キャベツ 24 □人参 7.2 水 120 みそ みりん 1.32 ウスターソース 人参 8.8 △豚(ロースハム) 5.5 穀物酢 こしょう(白、粉) 油揚げ(生) 6 葉ねぎ 3.6 だし 686kcal	△牛乳 ごはん タンダーリーチキン △鶏もも 2個 △ヨーグルト 10.8 □生姜 1.8 ケチャップ こいくちしょうゆ カラフルサラダ □パプリカ 5.5 □きゅうり 11 □コーン 5.5 □レモン 1.21 ○上白糖 1.21 ABCマカロニスーフ ○アルファベットマカロニ 6 △豚肉 6 □人参 7.2 □キャベツ 24 ブイオン 水 120 □にんにく 0.6 カレー粉 黒こしょう もやし 22 △ツナ7.7 うすくちしょうゆ 661kcal	
15	△牛乳 ごはん 白身魚フライ △白身魚フライ 1切 小袋ソース キャベツのゆかり和え □キャベツ 27.5 □もやし 24.2 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ 冬瓜と玉子のスーフ △鶏卵 24 □冬瓜 30 □ほうれん草冷凍 9.4 みそ ○油 6 ○上白糖 0.55 人参 7.2 だし 638kcal	△牛乳 玉子の野菜あんかけどん ○米 110g △豚肉 12 □玉ねぎ 42 □もやし 20.4 □葉ねぎ 3.6 □しょうが 0.42 酒 2.4 ○片栗粉 4.8 ○ごま油 0.72 △鶏卵 24 □冬瓜 30 □ほうれん草冷凍 9.4 △かに玉 1個 油 0.18 人参 8.4 食塩 こいくちしょうゆ 黒こしょう 水 91.2 水 12 鶏ガラスープ 油 0.16 酒 0.66 □きゅうり 8.8 こいくちしょうゆ 穀物酢 ○ごま油 0.44 油 0.62 ○上白糖 0.11 692kcal	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 48 □葉ねぎ 6 酒 0.72 こいくちしょうゆ 中華スープ 中華スーフ(肉団子) □小松菜 12 △ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □ぶなしめじ 6 水 120 ○油 0.24 中華スープ みかんゼリー ○油 0.42 △豚肉 24 □人参 8.4 △いり玉子 12 ○油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 玉ねぎ 18 油 0.12 ○ごま油 0.36 食塩 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ 724kcal	△牛乳 ごはん じゃーじゃー麺 ○中華めん 105.6 □しょうが 0.72 □にんにく 0.48 □人参 18 □チンゲンサイ 9.6 □葉ねぎ 4.8 ○上白糖 1.98 ○片栗粉 0.72 ○ごま油 0.6 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン 揚げ春巻き △春巻 1個 海苔香味ふりかけ △豚ひき肉 42 □玉ねぎ 60 □白菜 26.4 酒 1.98 水 24 油 0.24 みそ こいくちしょうゆ 中華スープ 855kcal	
22	△牛乳 キーマカレー(ターメリックライス) ○米 112g △鶏ひき肉 36 □人参 18 □しょうが 1.2 □にんにく 0.36 ○油 0.36 ターメリック ナツメグ(粉) カレールー こしょう(白、粉) フルーツポンチ □はっさく 8.4 □うんしゅうみかん 16.8 □もも 7.2 □バインアップル 9.6 ○はちみつレモンゼリー 24 △豚ひき肉 36 □玉ねぎ 120 □トマトピューレ 27.6 コンソメ 食塩 フルーツ給食 855kcal	23	△牛乳 ごはん お好み焼き □キャベツ 90 △絹ごし豆腐 25.2 △焼きちくわ 15.6 □紅しょうが 1.92 □山羊入りお好み焼き粉 15.3 △あおのり 0.18 ○小袋マヨネーズ きゅうりの塩昆布和え □きゅうり 44 ○ごま(いり) 0.6 食塩 かぼちゃのみぞ汁 □かぼちゃ 24 □えのきたけ 8.4 水 156 △絹ごし豆腐 25.2 とんかつソース △かつお節 1.2 △かつお節 15.3 △かつお節 0.18 △塩昆布 1.9 人参 5.5 塩昆布 1.9 玉ねぎ 24 葉ねぎ 6 みそ だし 687kcal	△牛乳 ごはん 鰯の生巻焼き △鯖 1切 みりん 1.56 酒 1.56 キャベツ 18.7 □コーン 11 □きゅうり 20 ○上白糖 0.44 △豚肉 9.6 □人参 6 □こんにゃく 12 △さつま揚げ 12 ○上白糖 3 みりん 0.6 □しょうが 0.84 ○上白糖 3.12 こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 △ローズハム5.5 ○マヨネーズ △ひじき 3.5 □いんげん 12 △大豆 18 ○油 0.36 酒 0.6 だし こいくちしょうゆ 725kcal	△牛乳 ごはん コーンと鶏肉の落とし揚げ △鶏むね肉 39.6 酒 1.32 □コーン 30.3 ○薄力粉 6.6 なすの中華あえ △ささみ 8.8 □なす38.5 みりん 5.2 ○上白糖 1.07 □にんにくおろし 穀物酢 あじみなのみぞ汁 □味美菜 12 □人参 7.2 米みそ 食塩 黒こしょう 揚げ油 5.2 片栗粉 3.9 生姜 0.48 酒 0.61 ○ごま油 0.17 こいくちしょうゆ トウバンジャン 木綿豆腐 24 葉ねぎ 4.8 だし 678kcal
29	△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □人参 20.4 □しいたけ6 酒 2.16 ○上白糖 2.4 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草冷凍 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 △鶏もも 36 □玉ねぎ 108 水 12 こいくちしょうゆ 片栗粉 0.78 えのきたけ 11 こいくちしょうゆ ○上白糖 0.15 穀物酢 葉ねぎ 3.6 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ 736kcal	△牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ほうれん草のすまし汁 △ほうれん草冷凍 12 △木綿豆腐 36 水 156 ○上白糖 1.44 水 12 こいくちしょうゆ 食塩 みそ だし うすくちしょうゆ 702kcal	△牛乳 コッペパン 鶏のコーンフレーク焼き △鶏むね肉 1切 ○コーンフレーク 8 △粉チーズ 3.1 ○マヨネーズ イタリアンサラダ □キャベツ 26.5 □パプリカ 4.4 △ホーウインナー9.6 □かぼちゃ 30 □小松菜 12 □人参 7.2 コンソメ ○パン粉 3.1 こしょう 食塩 もやし 18.5 イタリアンドレッシング 玉ねぎ 30 こしょう 水 120 食塩 691kcal	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 48 □葉ねぎ 6 酒 0.72 こいくちしょうゆ 中華スープ 中華スーフ(肉団子) □小松菜 12 △ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □ぶなしめじ 6 水 120 ○油 0.24 中華スープ みかんゼリー ○油 0.42 △豚肉 24 □人参 8.4 △いり玉子 12 ○油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 玉ねぎ 18 油 0.12 ○ごま油 0.36 食塩 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ 724kcal	△牛乳 ごはん じゃーじゃー麺 ○中華めん 105.6 □しょうが 0.72 □にんにく 0.48 □人参 18 □チンゲンサイ 9.6 □葉ねぎ 4.8 ○上白糖 1.98 ○片栗粉 0.72 ○ごま油 0.6 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン 揚げ春巻き △春巻 1個 海苔香味ふりかけ △豚ひき肉 42 □玉ねぎ 60 □白菜 26.4 酒 1.98 水 24 油 0.24 みそ こいくちしょうゆ 中華スープ 855kcal
22	23	24	25	26	
29	30	31	1	2	
△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □人参 20.4 □しいたけ6 酒 2.16 ○上白糖 2.4 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草冷凍 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 △鶏もも 36 □玉ねぎ 108 水 12 こいくちしょうゆ 片栗粉 0.78 えのきたけ 11 こいくちしょうゆ ○上白糖 0.15 穀物酢 葉ねぎ 3.6 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ 736kcal	△牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ほうれん草のすまし汁 △ほうれん草冷凍 12 △木綿豆腐 36 水 156 ○上白糖 1.44 水 12 こいくちしょうゆ 食塩 みそ だし うすくちしょうゆ 702kcal	△牛乳 コッペパン 鶏のコーンフレーク焼き △鶏むね肉 1切 ○コーンフレーク 8 △粉チーズ 3.1 ○マヨネーズ イタリアンサラダ □キャベツ 26.5 □パプリカ 4.4 △ホーウインナー9.6 □かぼちゃ 30 □小松菜 12 □人参 7.2 コンソメ ○パン粉 3.1 こしょう 食塩 もやし 18.5 イタリアンドレッシング 玉ねぎ 30 こしょう 水 120 食塩 691kcal	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 48 □葉ねぎ 6 酒 0.72 こいくちしょうゆ 中華スープ 中華スーフ(肉団子) □小松菜 12 △ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □ぶなしめじ 6 水 120 ○油 0.24 中華スープ みかんゼリー ○油 0.42 △豚肉 24 □人参 8.4 △いり玉子 12 ○油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 玉ねぎ 18 油 0.12 ○ごま油 0.36 食塩 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ 724kcal	△牛乳 ごはん じゃーじゃー麺 ○中華めん 105.6 □しょうが 0.72 □にんにく 0.48 □人参 18 □チンゲンサイ 9.6 □葉ねぎ 4.8 ○上白糖 1.98 ○片栗粉 0.72 ○ごま油 0.6 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン 揚げ春巻き △春巻 1個 海苔香味ふりかけ △豚ひき肉 42 □玉ねぎ 60 □白菜 26.4 酒 1.98 水 24 油 0.24 みそ こいくちしょうゆ 中華スープ 855kcal	
△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □人参 20.4 □しいたけ6 酒 2.16 ○上白糖 2.4 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草冷凍 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 △鶏もも 36 □玉ねぎ 108 水 12 こいくちしょうゆ 片栗粉 0.78 えのきたけ 11 こいくちしょうゆ ○上白糖 0.15 穀物酢 葉ねぎ 3.6 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ 736kcal	△牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ほうれん草のすまし汁 △ほうれん草冷凍 12 △木綿豆腐 36 水 156 ○上白糖 1.44 水 12 こいくちしょうゆ 食塩 みそ だし うすくちしょうゆ 702kcal	△牛乳 コッペパン 鶏のコーンフレーク焼き △鶏むね肉 1切 ○コーンフレーク 8 △粉チーズ 3.1 ○マヨネーズ イタリアンサラダ □キャベツ 26.5 □パプリカ 4.4 △ホーウインナー9.6 □かぼちゃ 30 □小松菜 12 □人参 7.2 コンソメ ○パン粉 3.1 こしょう 食塩 もやし 18.5 イタリアンドレッシング 玉ねぎ 30 こしょう 水 120 食塩 691kcal	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 48 □葉ねぎ 6 酒 0.72 こいくちしょうゆ 中華スープ 中華スーフ(肉団子) □小松菜 12 △ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □ぶなしめじ 6 水 120 ○油 0.24 中華スープ みかんゼリー ○油 0.42 △豚肉 24 □人参 8.4 △いり玉子 12 ○油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 玉ねぎ 18 油 0.12 ○ごま油 0.36 食塩 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ 724kcal	△牛乳 ごはん じゃーじゃー麺 ○中華めん 105.6 □しょうが 0.72 □にんにく 0.48 □人参 18 □チンゲンサイ 9.6 □葉ねぎ 4.8 ○上白糖 1.98 ○片栗粉 0.72 ○ごま油 0.6 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン 揚げ春巻き △春巻 1個 海苔香味ふりかけ △豚ひき肉 42 □玉ねぎ 60 □白菜 26.4 酒 1.98 水 24 油 0.24 みそ こいくちしょうゆ 中華スープ 855kcal	
△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □人参 20.4 □しいたけ6 酒 2.16 ○上白糖 2.4 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草冷凍 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 △鶏もも 36 □玉ねぎ 108 水 12 こいくちしょうゆ 片栗粉 0.78 えのきたけ 11 こいくちしょうゆ ○上白糖 0.15 穀物酢 葉ねぎ 3.6 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ 736kcal	△牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ほうれん草のすまし汁 △ほうれん草冷凍 12 △木綿豆腐 36 水 156 ○上白糖 1.44 水 12 こいくちしょうゆ 食塩 みそ だし うすくちしょうゆ 702kcal	△牛乳 コッペパン 鶏のコーンフレーク焼き △鶏むね肉 1切 ○コーンフレーク 8 △粉チーズ 3.1 ○マヨネーズ イタリアンサラダ □キャベツ 26.5 □パプリカ 4.4 △ホーウインナー9.6 □かぼちゃ 30 □小松菜 12 □人参 7.2 コンソメ ○パン粉 3.1 こしょう 食塩 もやし 18.5 イタリアンドレッシング 玉ねぎ 30 こしょう 水 120 食塩 691kcal	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 48 □葉ねぎ 6 酒 0.72 こいくちしょうゆ 中華スープ 中華スーフ(肉団子) □小松菜 12 △ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □ぶなしめじ 6 水 120 ○油 0.24 中華スープ みかんゼリー ○油 0.42 △豚肉 24 □人参 8.4 △いり玉子 12 ○油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 玉ねぎ 18 油 0.12 ○ごま油 0.36 食塩 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ 724kcal	△牛乳 ごはん じゃーじゃー麺 ○中華めん 105.6 □しょうが 0.72 □にんにく 0.48 □人参 18 □チンゲンサイ 9.6 □葉ねぎ 4.8 ○上白糖 1.98 ○片栗粉 0.72 ○ごま油 0.6 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン 揚げ春巻き △春巻 1個 海苔香味ふりかけ △豚ひき肉 42 □玉ねぎ 60 □白菜 26.4 酒 1.98 水 24 油 0.24 みそ こいくちしょうゆ 中華スープ 855kcal	
△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □人参 20.4 □しいたけ6 酒 2.16 ○上白糖 2.4 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草冷凍 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 △鶏もも 36 □玉ねぎ 108 水 12 こいくちしょうゆ 片栗粉 0.78 えのきたけ 11 こいくちしょうゆ ○上白糖 0.15 穀物酢 葉ねぎ 3.6 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ 736kcal	△牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ほうれん草のすまし汁 △ほうれん草冷凍 12 △木綿豆腐 36 水 156 ○上白糖 1.44 水 12 こいくちしょうゆ 食塩 みそ だし うすくちしょうゆ 702kcal	△牛乳 コッペパン 鶏のコーンフレーク焼き △鶏むね肉 1切 ○コーンフレーク 8 △粉チーズ 3.1 ○マヨネーズ イタリアンサラダ □キャベツ 26.5 □パプリカ 4.4 △ホーウインナー9.6 □かぼちゃ 30 □小松菜 12 □人参 7.2 コンソメ ○パン粉 3.1 こしょう 食塩 もやし 18.5 イタリアンドレッシング 玉ねぎ 30 こしょう 水 120 食塩 691kcal	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 48 □葉ねぎ 6 酒 0.72 こいくちしょうゆ 中華スープ 中華スーフ(肉団子) □小松菜 12 △ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □ぶなしめじ 6 水 120 ○油 0.24 中華スープ みかんゼリー ○油 0.42 △豚肉 24 □人参 8.4 △いり玉子 12 ○油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 玉ねぎ 18 油 0.12 ○ごま油 0.36 食塩 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ 724kcal	△牛乳 ごはん じゃーじゃー麺 ○中華めん 105.6 □しょうが 0.72 □にんにく 0.48 □人参 18 □チンゲンサイ 9.6 □葉ねぎ 4.8 ○上白糖 1.98 ○片栗粉 0.72 ○ごま油 0.6 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン 揚げ春巻き △春巻 1個 海苔香味ふりかけ △豚ひき肉 42 □玉ねぎ 60 □白菜 26.4 酒 1.98 水 24 油 0.24 みそ こいくちしょうゆ 中華スープ 855kcal	
△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏卵 48 □人参 20.4 □しいたけ6 酒 2.16 ○上白糖 2.4 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草冷凍 15.4 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 △鶏もも 36 □玉ねぎ 108 水 12 こいくちしょうゆ 片栗粉 0.78 えのきたけ 11 こいくちしょうゆ ○上白糖 0.15 穀物酢 葉ねぎ 3.6 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ 736kcal	△牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ほうれん草のすまし汁 △ほうれん草冷凍 12 △木綿豆腐 36 水 156 ○上白糖 1.44 水 12 こいくちしょうゆ 食塩 みそ だし うすくちしょうゆ 702kcal	△牛乳 コッペパン 鶏のコーンフレーク焼き △鶏むね肉 1切 ○コーンフレーク 8 △粉チーズ 3.1 ○マヨネーズ イタリアンサラダ □キャベツ 26.5 □パプリカ 4.4 △ホーウインナー9.6 □かぼちゃ 30 □小松菜 12 □人参 7.2 コンソメ ○パン粉 3.1 こしょう 食塩 もやし 18.5 イタリアンドレッシング 玉ねぎ 30 こしょう 水 120 食塩 691kcal	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 48 □葉ねぎ 6 酒 0.72 こいくちしょうゆ 中華スープ 中華スーフ(肉団子) □小松菜 12 △ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □ぶなしめじ 6 水 120 ○油 0.24 中華スープ みかんゼリー ○油 0.42 △豚肉 24 □人参 8.4 △いり玉子 12 ○油 0.36 食塩 こいくちしょうゆ 玉ねぎ 18 油 0.12 ○ごま油 0.36 食塩 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ 724kcal	△牛乳 ごはん じゃーじゃー麺 ○中華めん 105.6 □しょうが 0.72 □にんにく 0.48 □人参 18 □チンゲンサイ 9.6 □葉ねぎ 4.8 ○上白糖 1.98 ○片栗粉 0.72 ○ごま油 0.	