



卵・卵加工品



乳・乳製品



ごま



さば、キウイフルーツ、れんこん



完了食除去代替食材

※予定献立は変更なる場合があります。

H29.8.1 火		H29.8.2 水		H29.8.3 木		H29.8.4 金		H29.8.5 土	
【昼食】		【昼食】		【昼食】		【昼食】		【昼食】	
【胚芽ごはん】		【胚芽ごはん】		【胚芽ごはん】		【胚芽ごはん】		【胚芽ごはん】	
米(精白米)	40.0 (32.0)	米(精白米)	45.0 (36.0)	米(精白米)	40.0 (32.0)	米(精白米)	40.0 (32.0)	米(精白米)	40.0 (32.0)
米(胚芽米)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)
【鶏肉とかぼちゃの炒め物】		【手作りふりかけ】		【ツナ入りオムレツ】		【にら豚】		【牛肉とトマトの炒め物】	
とり肉(若鶏もも・皮付)	50.0 (40.0)	にぼし(だし用いわし煮干し)	0.5 (0.4)	【たらのオーロラソース炒め】		ぶた肉(ばら)	50.0 (40.0)	牛肉(ばら)	50.0 (40.0)
かぼちゃ	30.0 (24.0)	干しえび 除去	0.5 (0.4)	●卵 たら	50.0 (40.0)	●生揚げ	20.0 (16.0)	たまねぎ	15.0 (12.0)
たまねぎ	15.0 (12.0)	かつお節		ツナ(缶) 酒1g	10.0 (8.0)	にんじん	15.0 (12.0)	ミニトマト	15.0 (12.0)
いんげん	5.0 (4.0)	あおのり	0.1 (0.1)	●チーズ マヨドレ3g	5.0 (4.0)	もやし	10.0 (8.0)	ピーマン	5.0 (4.0)
酒	1.0 (0.8)	白いりごま 除去	1.0 (0.8)	ピーマン	10.0 (8.0)	にら	5.0 (4.0)	ニンニク	0.1 (0.1)
砂糖	0.5 (0.4)	食塩	0.0 (0.0)	たまねぎ 20g	10.0 (8.0)	なたね油	1.0 (0.8)	しょうが	0.2 (0.2)
●しょうゆ	2.0 (1.6)	【あじの照り焼き】		食塩	0.1 (0.1)	オイスターソース	1.5 (1.2)	なたね油	0.5 (0.4)
なたね油	1.0 (0.8)	あじ	50.0 (40.0)	こしょう	0.0 (0.0)	●しょうゆ	1.5 (1.2)	●しょうゆ	2.0 (1.6)
【おくらのおかか和え】		●しょうゆ	2.0 (1.6)	なたね油	1.0 (0.8)	酒		酒	1.0 (0.8)
おくら	20.0 (16.0)	みりん風調味料	1.0 (0.8)	ケチャップ	3.0 (2.4)	【かぼちゃの甘煮】		砂糖	0.5 (0.4)
にんじん	10.0 (8.0)	酒	1.0 (0.8)	【カレーきんぴら】		かぼちゃ	45.0 (36.0)	【ほうれん草のナムル】	
きゅうり	20.0 (16.0)	なたね油	1.0 (0.8)	じゃがいも	30.0 (24.0)	だし汁(かつお・昆布)	20.0 (16.0)	ほうれん草	30.0 (24.0)
かつお節	0.5 (0.4)	【なすとほうれん草の煮びたし】		にんじん	10.0 (8.0)	●しょうゆ	1.0 (0.8)	にんじん	5.0 (4.0)
●しょうゆ	1.0 (0.8)	なす	15.0 (12.0)	さやえんどう	5.0 (4.0)	砂糖	1.0 (0.8)	もやし	10.0 (8.0)
【わかめのすまし汁】		ほうれん草	30.0 (24.0)	なたね油	1.0 (0.8)	【しめじのみそ汁】		ホールコーン(缶)	5.0 (4.0)
カットわかめ	0.3 (0.2)	だし汁(かつお・昆布)	10.0 (8.0)	砂糖	0.5 (0.4)	しめじ	8.0 (6.4)	●しょうゆ	1.0 (0.8)
にんじん	10.0 (8.0)	●しょうゆ	2.0 (1.6)	みりん風調味料	0.5 (0.4)	こまつな	10.0 (8.0)	砂糖	0.5 (0.4)
だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	酒	1.5 (1.2)	●しょうゆ	1.0 (0.8)	だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	ごま油	0.5 (0.4)
●しょうゆ	1.0 (0.8)	みりん風調味料	2.0 (1.6)	カレー粉	0.1 (0.1)	●淡色みそ	5.0 (4.0)	【じゃがいものスープ】	
食塩	0.2 (0.2)	砂糖	0.2 (0.2)	【えびと冬瓜のすまし汁】		【すいか】		じゃがいも	10.0 (12.0)
酒	0.5 (0.4)	ごま油	0.5 (0.4)	【ささみと冬瓜のすまし汁】		すいか	80.0 (60.0)	たまねぎ	10.0 (8.0)
【すいか】		【えのきのみそ汁】		えび(むき身) とり肉(若鶏さき身)	10.0 (8.0)	【午後おやつ】		水	110.0 (88.0)
すいか	80.0 (60.0)	えのきたけ	8.0 (6.4)	とうがん	20.0 (16.0)	【キャベツおにぎり】		とりがらだし(顆粒)	1.0 (0.8)
【午後おやつ】		たまねぎ	10.0 (8.0)	だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	米(精白米)	30.0 (24.0)	食塩	0.2 (0.2)
【フルーツヨーグルト】 【フルーツポンチ】		だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	●しょうゆ	1.0 (0.8)	キャベツ	20.0 (16.0)	【バナナ】	
●ヨーグルト(無糖) 水	80.0 (64.0)	●淡色みそ	5.0 (4.0)	食塩	0.2 (0.2)	しらす干し	5.0 (4.0)	バナナ	75.0 (50.0)
砂糖 8g	3.0 (2.4)	【バナナ】		酒	0.5 (0.4)	●しょうゆ	0.8 (0.6)	【午後おやつ】	
みかん(缶)	15.0 (12.0)	バナナ	75.0 (50.0)	万能ねぎ	1.0 (0.8)	食塩	0.1 (0.1)	【メープルクッキー】	
パイナップル(缶)	15.0 (12.0)	【午後おやつ】		【オレンジ】		ごま油	1.0 (0.8)	●小麦粉	15.0 (12.0)
【牛乳】		【フォー】		オレンジ	25.0 (25.0)	白いりごま 除去	0.5 (0.4)	ベーキングパウダー	0.2 (0.2)
●牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)	【フォー】		【午後おやつ】		【牛乳】		●スキムミルク 除去	1.0 (0.8)
		米粉めん	20.0 (16.0)	【ドーナツ】		●牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)	●バター オリーブ油	6.0 (4.8)
		ぶた肉(ばら)	15.0 (12.0)	●小麦粉	20.0 (16.0)			●卵 豆乳	3.0 (2.4)
		ごま油	1.0 (0.8)	ベーキングパウダー	0.6 (0.5)			砂糖	4.5 (3.6)
		もやし	5.0 (4.0)	●バター オリーブ油	3.0 (2.4)			メープルシロップ	5.0 (4.0)
		にら	3.0 (2.4)	●卵 除去	5.0 (4.0)			【牛乳】	
		水	100.0 (80.0)	砂糖	5.0 (4.0)			●牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)
		とりがらだし(顆粒)	1.0 (0.8)	●牛乳(低脂肪) 豆乳20g	15.0 (12.0)				
		●しょうゆ	1.0 (0.8)	なたね油	3.0 (2.4)				
		しょうが	0.2 (0.2)	【牛乳】					
		食塩	0.2 (0.2)	●牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)				
		こしょう	0.0 (0.0)						
		【牛乳】							
		●牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)						

H29.8.7 月	H29.8.8 火	H29.8.9 水	H29.8.10 木	H29.8.12 土
【昼食】	【昼食】	【昼食】	【昼食】	【昼食】
【胚芽ごはん】 米(精白米) 45.0 (36.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)	【胚芽ごはん】 米(精白米) 40.0 (32.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)	【胚芽ごはん】 米(精白米) 40.0 (32.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)	【茄子のミートスパゲティ】 ●スパゲティ 50.0 (40.0) 牛肉(ひき肉) 25.0 (20.0) ぶた肉(ひき肉) 15.0 (12.0) なす 10.0 (8.0) たまねぎ 20.0 (16.0) にんじん 10.0 (8.0) なたね油 1.0 (0.8) ホールトマト(缶) 20.0 (16.0) ケチャップ 10.0 (8.0) ウスターソース 5.0 (4.0) 食塩 0.1 (0.1) 砂糖 0.5 (0.4)	【胚芽ごはん】 米(精白米) 40.0 (32.0) 米(胚芽米) 10.0 (8.0)
【しらすふりかけ】 しらす干し 4.0 (3.2) かつお節 0.5 (0.4) きぎみのり 0.2 (0.2)	【炒り卵の中華あん】 【豚肉の中華あん】 ●卵 除去 50.0 (40.0) なたね油 除去 ぶた肉(ひき肉) 豚肉(ばら)50g 15.0 (12.0) にんじん 20g 10.0 (8.0) たまねぎ 20.0 (16.0) なたね油 1.0 (0.8) 水 35.0 (28.0) とりがらだし(顆粒) 0.3 (0.2) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 1.0 (0.8) 食塩 0.1 (0.1) こしょう 0.0 (0.0) 片栗粉 3.0 (2.4) 水 5.0 (4.0)	【さばの竜田揚げ】 【さわらの竜田揚げ】 ●さば さわら 50.0 (40.0) しょうが 0.5 (0.4) ●しょうゆ 2.0 (1.6) 片栗粉 3.0 (2.4) なたね油 3.0 (2.4) 【きゅうりのマヨ和え】 きゅうり 35.0 (28.0) にんじん 10.0 (8.0) ホールコーン(缶) 5.0 (4.0) ●マヨネーズ マヨドレ 3.0 (2.4) 塩こんぶ 1.0 (0.8) 【おくらのすまし汁】 おくら 15.0 (12.0) にんじん 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4) 万能ねぎ 1.0 (0.8)	【焼きかぼちゃ】 かぼちゃ 45.0 (36.0) 食塩 0.2 (0.2) 【ほうれん草のスープ】 ほうれん草 10.0 (8.0) もやし 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0) 【午後おやつ】 【バナナケーキ】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 除去 7.5 (6.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●牛乳(低脂肪) 豆乳10g 4.0 (3.2) バナナ 15.0 (12.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【チンジャオロース】 牛肉(もも) 50.0 (40.0) 酒 2.0 (1.6) 片栗粉 3.0 (2.4) ピーマン 20.0 (16.0) 黄ピーマン 5.0 (4.0) ニンニク 0.1 (0.1) なたね油 1.0 (0.8) 砂糖 1.0 (0.8) オイスターソース 1.0 (0.8) 【ブロックリーのツナ和え】 ブロックリー 35.0 (28.0) ヤングコーン 5.0 (4.0) ツナ(缶) 10.0 (8.0) ●しょうゆ 10.0 (8.0) 砂糖 0.5 (0.4) ごま油 0.5 (0.4) 食塩 0.1 (0.1) 【じゃがいもと玉ねぎのすまし汁】 じゃがいも 15.0 (12.0) たまねぎ 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4) 長ねぎ 3.0 (2.4) 【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【ぶどうゼリー】 ぶどうジュース(100%果汁) 70.0 (56.0) 水 30.0 (24.0) 砂糖 3.0 (2.4) かんでん(粉) 0.8 (0.6) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)
【鶏肉のオニオンソースがけ】 とり肉(若鶏もも・皮付) 50.0 (40.0) 酒 1.0 (0.8) 片栗粉 2.0 (1.6) なたね油 1.0 (0.8) たまねぎ 10.0 (8.0) ●しょうゆ 2.0 (1.6) ●酢(穀物酢) 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4)	【ハンサンスー】 はるさめ 4.0 (3.2) にんじん 8.0 (6.4) きゅうり 20.0 (16.0) ハム 卵を含まないハム 5.0 (4.0) ●酢(穀物酢) 1.0 (0.8) 砂糖 0.5 (0.4) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 白いりごま 除去 0.5 (0.4) ごま油 0.5 (0.4)	【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【いももち】 じゃがいも 45.0 (36.0) ●粉チーズ 除去 5.0 (4.0) ●マヨネーズ マヨドレ 5.0 (4.0) 食塩 0.2 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) 片栗粉 5.0 (4.0) なたね油 1.0 (0.8) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【ほうれん草のスープ】 ほうれん草 10.0 (8.0) もやし 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0) 【午後おやつ】 【バナナケーキ】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 除去 7.5 (6.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●牛乳(低脂肪) 豆乳10g 4.0 (3.2) バナナ 15.0 (12.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【じゃがいもと玉ねぎのすまし汁】 じゃがいも 15.0 (12.0) たまねぎ 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4) 長ねぎ 3.0 (2.4) 【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【ぶどうゼリー】 ぶどうジュース(100%果汁) 70.0 (56.0) 水 30.0 (24.0) 砂糖 3.0 (2.4) かんでん(粉) 0.8 (0.6) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)
【カラフルサラダ】 ブロッコリー 35.0 (28.0) 黄ピーマン 5.0 (4.0) 赤ピーマン 5.0 (4.0) ホールコーン(缶) 5.0 (4.0) ●酢(穀物酢) 1.0 (0.8) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 砂糖 1.0 (0.8) 食塩 0.1 (0.0) オリーブ油 2.0 (1.6)	【チンゲン菜のスープ】 チンゲンサイ 15.0 (12.0) もやし 5.0 (4.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2)	【いももち】 じゃがいも 45.0 (36.0) ●粉チーズ 除去 5.0 (4.0) ●マヨネーズ マヨドレ 5.0 (4.0) 食塩 0.2 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) 片栗粉 5.0 (4.0) なたね油 1.0 (0.8) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【ほうれん草のスープ】 ほうれん草 10.0 (8.0) もやし 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0) 【午後おやつ】 【バナナケーキ】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 除去 7.5 (6.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●牛乳(低脂肪) 豆乳10g 4.0 (3.2) バナナ 15.0 (12.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【じゃがいもと玉ねぎのすまし汁】 じゃがいも 15.0 (12.0) たまねぎ 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4) 長ねぎ 3.0 (2.4) 【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【ぶどうゼリー】 ぶどうジュース(100%果汁) 70.0 (56.0) 水 30.0 (24.0) 砂糖 3.0 (2.4) かんでん(粉) 0.8 (0.6) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)
【キャベツのみそ汁】 キャベツ 15.0 (12.0) にんじん 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●淡色みそ 5.0 (4.0)	【すいか】 すいか 80.0 (60.0) 【午後おやつ】 【卵蒸しパン】 【いちご蒸しパン】 ●小麦粉 20.0 (16.0) ベーキングパウダー 0.6 (0.5) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 イチゴジャム8g 15.0 (12.0) 砂糖 8.0 (6.4) ●牛乳(低脂肪) 豆乳 10.0 (8.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【いももち】 じゃがいも 45.0 (36.0) ●粉チーズ 除去 5.0 (4.0) ●マヨネーズ マヨドレ 5.0 (4.0) 食塩 0.2 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) 片栗粉 5.0 (4.0) なたね油 1.0 (0.8) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【ほうれん草のスープ】 ほうれん草 10.0 (8.0) もやし 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0) 【午後おやつ】 【バナナケーキ】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 除去 7.5 (6.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●牛乳(低脂肪) 豆乳10g 4.0 (3.2) バナナ 15.0 (12.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【じゃがいもと玉ねぎのすまし汁】 じゃがいも 15.0 (12.0) たまねぎ 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4) 長ねぎ 3.0 (2.4) 【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【ぶどうゼリー】 ぶどうジュース(100%果汁) 70.0 (56.0) 水 30.0 (24.0) 砂糖 3.0 (2.4) かんでん(粉) 0.8 (0.6) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)
【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0)	【すいか】 すいか 80.0 (60.0) 【午後おやつ】 【卵蒸しパン】 【いちご蒸しパン】 ●小麦粉 20.0 (16.0) ベーキングパウダー 0.6 (0.5) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 イチゴジャム8g 15.0 (12.0) 砂糖 8.0 (6.4) ●牛乳(低脂肪) 豆乳 10.0 (8.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【いももち】 じゃがいも 45.0 (36.0) ●粉チーズ 除去 5.0 (4.0) ●マヨネーズ マヨドレ 5.0 (4.0) 食塩 0.2 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) 片栗粉 5.0 (4.0) なたね油 1.0 (0.8) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【ほうれん草のスープ】 ほうれん草 10.0 (8.0) もやし 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0) 【午後おやつ】 【バナナケーキ】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 除去 7.5 (6.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●牛乳(低脂肪) 豆乳10g 4.0 (3.2) バナナ 15.0 (12.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【じゃがいもと玉ねぎのすまし汁】 じゃがいも 15.0 (12.0) たまねぎ 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4) 長ねぎ 3.0 (2.4) 【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【ぶどうゼリー】 ぶどうジュース(100%果汁) 70.0 (56.0) 水 30.0 (24.0) 砂糖 3.0 (2.4) かんでん(粉) 0.8 (0.6) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)
【午後おやつ】 【お好み焼き】 ぶた肉(ばら) 15.0 (12.0) なたね油 1.0 (0.8) ●小麦粉 16.0 (12.8) ●スキムミルク 除去 3.0 (2.4) ●卵 除去 5.0 (4.0) キャベツ 20.0 (16.0) 長ねぎ 3.0 (2.4) だし汁(かつお・昆布) 20g 15.0 (12.0) ごま油 1.0 (0.8) あおのり 0.1 (0.1) かつお節 0.2 (0.2) ウスターソース 3.0 (2.4) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【すいか】 すいか 80.0 (60.0) 【午後おやつ】 【卵蒸しパン】 【いちご蒸しパン】 ●小麦粉 20.0 (16.0) ベーキングパウダー 0.6 (0.5) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 イチゴジャム8g 15.0 (12.0) 砂糖 8.0 (6.4) ●牛乳(低脂肪) 豆乳 10.0 (8.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【いももち】 じゃがいも 45.0 (36.0) ●粉チーズ 除去 5.0 (4.0) ●マヨネーズ マヨドレ 5.0 (4.0) 食塩 0.2 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) 片栗粉 5.0 (4.0) なたね油 1.0 (0.8) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【ほうれん草のスープ】 ほうれん草 10.0 (8.0) もやし 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0) 【午後おやつ】 【バナナケーキ】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 除去 7.5 (6.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●牛乳(低脂肪) 豆乳10g 4.0 (3.2) バナナ 15.0 (12.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【じゃがいもと玉ねぎのすまし汁】 じゃがいも 15.0 (12.0) たまねぎ 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4) 長ねぎ 3.0 (2.4) 【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【ぶどうゼリー】 ぶどうジュース(100%果汁) 70.0 (56.0) 水 30.0 (24.0) 砂糖 3.0 (2.4) かんでん(粉) 0.8 (0.6) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)
【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【すいか】 すいか 80.0 (60.0) 【午後おやつ】 【卵蒸しパン】 【いちご蒸しパン】 ●小麦粉 20.0 (16.0) ベーキングパウダー 0.6 (0.5) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 イチゴジャム8g 15.0 (12.0) 砂糖 8.0 (6.4) ●牛乳(低脂肪) 豆乳 10.0 (8.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【いももち】 じゃがいも 45.0 (36.0) ●粉チーズ 除去 5.0 (4.0) ●マヨネーズ マヨドレ 5.0 (4.0) 食塩 0.2 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) 片栗粉 5.0 (4.0) なたね油 1.0 (0.8) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【ほうれん草のスープ】 ほうれん草 10.0 (8.0) もやし 10.0 (8.0) 水 110.0 (88.0) とりがらだし(顆粒) 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 【オレンジ】 オレンジ 25.0 (25.0) 【午後おやつ】 【バナナケーキ】 ●小麦粉 15.0 (12.0) ベーキングパウダー 0.5 (0.4) ●スキムミルク 除去 1.0 (0.8) ●バター オリーブ油 5.0 (4.0) ●卵 除去 7.5 (6.0) 砂糖 5.0 (4.0) ●牛乳(低脂肪) 豆乳10g 4.0 (3.2) バナナ 15.0 (12.0) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)	【じゃがいもと玉ねぎのすまし汁】 じゃがいも 15.0 (12.0) たまねぎ 5.0 (4.0) だし汁(かつお・昆布) 110.0 (88.0) ●しょうゆ 1.0 (0.8) 食塩 0.2 (0.2) 酒 0.5 (0.4) 長ねぎ 3.0 (2.4) 【バナナ】 バナナ 75.0 (50.0) 【午後おやつ】 【ぶどうゼリー】 ぶどうジュース(100%果汁) 70.0 (56.0) 水 30.0 (24.0) 砂糖 3.0 (2.4) かんでん(粉) 0.8 (0.6) 【牛乳】 ●牛乳(低脂肪) 120.0 (60.0)

H29.8.14 月		H29.8.15 火		H29.8.16 水		H29.8.17 木		H29.8.18 金		H29.8.19 土	
【昼食】		【昼食】		【昼食】		【昼食】		【昼食】		【昼食】	
【胚芽ごはん】		【胚芽ごはん】		【豚丼】		【胚芽ごはん】		【コーンごはん】		【胚芽ごはん】	
米(精白米)	40.0 (32.0)	米(精白米)	45.0 (36.0)	米(精白米)	55.0 (44.0)	米(精白米)	40.0 (32.0)	米(精白米)	55.0 (44.0)	米(精白米)	40.0 (32.0)
米(胚芽米)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)	ぶた肉(ばら)	50.0 (40.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)	ホールコーン(缶)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)
【ボークチャップ】		【手作りふりかけ】		たまねぎ	30.0 (24.0)	【えびといんげんのさっぱり炒め】		食塩	0.2 (0.2)	【さけの香味焼き】	
ぶた肉(もも)	50.0 (40.0)	にぼし(だし用いわし煮干し)	0.5 (0.4)	にんじん	10.0 (8.0)	【豚肉といんげんのさっぱり炒め】		【夏野菜とチキンのトマト煮込み】		さけ	50.0 (40.0)
たまねぎ	30.0 (24.0)	干しえび 除去	0.5 (0.4)	なたね油	0.5 (0.4)	えび(むき身)	50.0 (40.0)	とり肉(若鶏もも・皮付)	50.0 (40.0)	酒	1.0 (0.8)
にんじん	10.0 (8.0)	かつお節	1.0 (0.8)	● しょうゆ	1.0 (0.8)	いんげん	10.0 (8.0)	トマト	20.0 (16.0)	みりん風調味料	1.0 (0.8)
なたね油	1.0 (0.8)	あおのり	0.1 (0.1)	みりん風調味料	1.0 (0.8)	たまねぎ	20.0 (16.0)	なす	15.0 (12.0)	● しょうゆ	1.5 (1.2)
ケチャップ	2.0 (1.6)	白いりごま 除去	1.0 (0.8)	砂糖	0.5 (0.4)	にんじん	10.0 (8.0)	たまねぎ	15.0 (12.0)	長ねぎ	3.0 (2.4)
ウスターソース	1.5 (1.2)	食塩	0.0 (0.0)	しょうが	0.2 (0.2)	ニンニク	0.1 (0.1)	ニンニク	0.1 (0.1)	しょうが	0.5 (0.4)
酒	0.5 (0.4)	【松風焼き】		【チンゲン菜とひじきの和え物】		オリーブ油	1.0 (0.8)	オリーブ油	1.0 (0.8)	【けんちん炒め】	
砂糖	0.5 (0.4)	とり肉(ひき肉)	60.0 (48.0)	チンゲンサイ	30.0 (24.0)	食塩	0.2 (0.2)	ホールトマト(缶)	10.0 (8.0)	だいこん	0.5 (0.4)
【粉ふき芋】		● 卵 水	10.0 (8.0)	にんじん	8.0 (6.4)	こしょう	0.0 (0.0)	砂糖	0.5 (0.4)	にんじん	15.0 (12.0)
じゃがいも	45.0 (36.0)	● 小麦粉	2.0 (1.6)	ひじき	1.0 (0.8)	● 酢(穀物酢)	0.5 (0.4)	とりがらだし(顆粒)	0.5 (0.4)	なたね油	1.0 (0.8)
食塩	0.2 (0.2)	砂糖	1.0 (0.8)	とり肉(ひき肉)	5.0 (4.0)	【納豆と野菜の和え物】		食塩	0.1 (0.1)	● しょうゆ	1.0 (0.8)
こしょう	0.1 (0.1)	● しょうゆ	3.0 (2.4)	● 酢(穀物酢)	1.0 (0.8)	● なつとう	10.0 (8.0)	こしょう	0.0 (0.0)	砂糖	0.5 (0.4)
パセリ粉	0.3 (0.2)	みりん風調味料	3.0 (2.4)	● しょうゆ	1.0 (0.8)	きゅうり	25.0 (20.0)	【かぼちゃサラダ】		酒	0.3 (0.2)
【春雨スープ】		なたね油	1.0 (0.8)	砂糖	0.5 (0.4)	にんじん	10.0 (8.0)	かぼちゃ	40.0 (32.0)	万能ねぎ	1.0 (0.8)
はるさめ	2.0 (1.6)	白いりごま 除去	1.0 (0.8)	食塩	0.2 (0.2)	かにかまぼこ 除去	2.0 (1.6)	きゅうり	10.0 (8.0)	【冬瓜のすまし汁】	
こまつな	10.0 (8.0)	あおのり	0.1 (0.0)	しょうゆ	1.0 (0.8)	● しょうゆ	2.0 (1.6)	にんじん	5.0 (4.0)	とうがん	20.0 (16.0)
とり肉(若鶏ささ身)	5.0 (4.0)	【キャベツのおかゆ和え】		【ブロッコリーのすまし汁】		【もやしのみそ汁】		ハム 卵を含まないハム	5.0 (4.0)	ホールコーン(缶)	5.0 (4.0)
水	110.0 (88.0)	キャベツ	30.0 (24.0)	ブロッコリー	10.0 (8.0)	もやし	10.0 (8.0)	● マヨネーズ マヨドレ	5.0 (4.0)	だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)
とりがらだし(顆粒)	1.0 (0.8)	きゅうり	15.0 (12.0)	たまねぎ	10.0 (8.0)	たまねぎ	10.0 (8.0)	食塩	0.2 (0.2)	● しょうゆ	1.0 (0.8)
食塩	0.2 (0.2)	にんじん	5.0 (4.0)	だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	【おぐらのスープ】		食塩	0.2 (0.2)
【オレンジ】		かつお節	0.5 (0.4)	● しょうゆ	1.0 (0.8)	● 淡色みそ	5.0 (4.0)	おぐら	10.0 (8.0)	酒	0.5 (0.4)
オレンジ	25.0 (25.0)	しょうゆ	1.0 (0.8)	食塩	0.2 (0.2)	【バナナ】		たまねぎ	10.0 (8.0)	【バナナ】	
【午後おやつ】		【大根のみそ汁】		酒	0.5 (0.4)	バナナ	75.0 (50.0)	水	110.0 (88.0)	バナナ	75.0 (50.0)
【豆のホットケーキ】		だいこん	10.0 (8.0)	【オレンジ】		【午後おやつ】		とりがらだし(顆粒)	1.0 (0.8)	【午後おやつ】	
● 小麦粉	20.0 (16.0)	カットわかめ	0.3 (0.2)	オレンジ	25.0 (25.0)	【肉味噌おにぎり】		食塩	0.2 (0.2)	【塩やきそば】	
ベーキングパウダー	0.5 (0.4)	だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	【午後おやつ】		米(精白米)	30.0 (24.0)	【オレンジ】	25.0 (25.0)	とり肉(ひき肉)	20.0 (16.0)
● スキムミルク 除去	2.0 (1.6)	● 淡色みそ	5.0 (4.0)	【ストロベリーソース】		とり肉(ひき肉)	10.0 (8.0)	【午後おやつ】		にんじん	8.0 (6.4)
● 牛乳(低脂肪) 豆乳	15.0 (12.0)	【バナナ】		● 小麦粉	20.0 (16.0)	なたね油	1.0 (0.8)	【カルビスゼリー】		キャベツ	10.0 (8.0)
砂糖	4.0 (3.2)	バナナ	75.0 (50.0)	● スキムミルク 除去	2.0 (1.6)	しそ	0.2 (0.2)	【りんごとバナナアップルのゼリー】		ピーマン	5.0 (4.0)
甘納豆	8.0 (6.4)	【午後おやつ】		ベーキングパウダー	0.3 (0.2)	砂糖	0.5 (0.4)	● カルビス(希釈用) りんごジュース80g	25.0 (20.0)	ニンニク	0.1 (0.1)
● バター オリーブ油	2.0 (1.6)	【チーズラスク】 【ココラスク】		● バター オリーブ油	6.0 (4.8)	みりん風調味料	1.0 (0.8)	水 20g	75.0 (60.0)	● 中華めん(ゆで) 米粉めん20g	30.0 (24.0)
【牛乳】		● 食パン 米粉パン	20.0 (15.0)	砂糖	5.0 (4.0)	● しょうゆ	0.5 (0.4)	かんてん(粉)	0.8 (0.6)	水	3.0 (2.4)
● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)	● マヨネーズ オリーブ油2g	3.0 (2.4)	● 卵 除去	5.0 (4.0)	● 淡色みそ	0.5 (0.4)	バイナップル(缶)	15.0 (12.0)	とりがらだし(顆粒)	0.5 (0.4)
		● 粉チーズ 砂糖	4.0 (3.2)	● 牛乳(低脂肪) 豆乳10g	5.0 (4.0)	【牛乳】		【牛乳】		食塩	1.0 (0.8)
		パセリ粉 ピュアココア0.5g	0.0 (0.0)	いちごジャム	8.0 (6.4)	● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)	● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)	こしょう	0.0 (0.0)
		【牛乳】		【牛乳】						【牛乳】	
		● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)	● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)					● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)

H29.8.28 月		H29.8.29 火		H29.8.30 水		H29.8.31 木	
【昼食】		【昼食】		【昼食】		【昼食】	
【胚芽ごはん】		【胚芽ごはん】		【胚芽ごはん】		【胚芽ごはん】	
米(精白米)	40.0 (32.0)	米(精白米)	40.0 (32.0)	米(精白米)	40.0 (32.0)	米(精白米)	40.0 (32.0)
米(胚芽米)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)	米(胚芽米)	10.0 (8.0)
【鶏肉となすのスタミナ炒め】		【さばの生姜焼き】 【たら生姜焼き】		【豚肉とビーマンの炒め物】		【高野豆腐のオランダ煮】	
とり肉(若鶏もも・皮付)	50.0 (40.0)	● さば たら	50.0 (40.0)	ぶた肉(ロース)	50.0 (40.0)	● 凍り豆腐	3.0 (2.4)
● しょうゆ	0.5 (0.4)	● しょうゆ	1.0 (0.8)	ビーマン	10.0 (8.0)	片栗粉	2.0 (1.6)
なたね油	1.0 (0.8)	酒	1.0 (0.8)	たまねぎ	20.0 (16.0)	とり肉(若鶏もも・皮付)	30.0 (24.0)
なす	15.0 (12.0)	しょうが	0.2 (0.2)	エリンギ	8.0 (6.4)	片栗粉	2.0 (1.6)
ビーマン	5.0 (4.0)	みりん風調味料	0.5 (0.4)	ニンニク	0.1 (0.1)	なたね油	3.0 (2.4)
たまねぎ	20.0 (16.0)	なたね油	1.0 (0.8)	しょうが	0.1 (0.1)	黄ビーマン	3.0 (2.4)
ニンニク	0.1 (0.1)	【大豆入り煮昆布】		酒	1.0 (0.8)	ビーマン	5.0 (4.0)
● 淡色みそ	2.0 (1.6)	とり肉(若鶏もも・皮付)	20.0 (16.0)	砂糖	1.0 (0.8)	にんじん	10.0 (8.0)
砂糖	0.5 (0.4)	なたね油	1.0 (0.8)	● しょうゆ	2.0 (1.6)	たまねぎ	10.0 (8.0)
酒	2.0 (1.6)	● だいず(水煮缶)	10.0 (8.0)	なたね油	1.0 (0.8)	じゃがいも	30.0 (24.0)
ごま油	1.0 (0.8)	にんじん	8.0 (6.4)	【ひじきの華風和え】		● しょうゆ	2.0 (1.6)
【こまつなのしらす和え】		刻みこんぶ	2.0 (1.6)	ひじき	1.5 (1.2)	砂糖	1.5 (1.2)
こまつな	30.0 (24.0)	だし汁(かつお・昆布)	10.0 (8.0)	えび(むき身) とり肉(若鶏さき身)	10.0 (8.0)	みりん風調味料	1.0 (0.8)
にんじん	10.0 (12.0)	● しょうゆ	2.0 (1.6)	にんじん	5.0 (4.0)	酒	0.5 (0.4)
しめじ	5.0 (4.0)	砂糖	0.5 (0.4)	いんげん	10.0 (8.0)	だし汁(かつお・昆布)	20.0 (16.0)
しらす干し	5.0 (4.0)	【なめこのみそ汁】		ホールコーン(缶)	5.0 (4.0)	【ほうれん草の磯和え】	
● しょうゆ	1.0 (0.8)	なめこ	8.0 (6.4)	● 酢(穀物酢)	1.0 (0.8)	ほうれんそう	35.0 (28.0)
砂糖	0.5 (0.4)	● 油あげ	2.0 (1.6)	● しょうゆ	1.0 (0.8)	もやし	20.0 (16.0)
ごま油	1.0 (0.8)	だいこん	5.0 (4.0)	砂糖	0.5 (0.4)	砂糖	1.0 (0.8)
【トマトスープ】		だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	白いりごま 除去	1.0 (0.8)	● しょうゆ	1.5 (1.2)
トマト	15.0 (16.0)	● 淡色みそ	5.0 (4.0)	食塩	0.2 (0.2)	きざみのり	0.5 (0.4)
たまねぎ	10.0 (8.0)	長ねぎ	3.0 (2.4)	ごま油	1.0 (0.8)	【なすと玉ねぎのみそ汁】	
水	110.0 (88.0)	【梨】		【キャベツのすまし汁】		なす	10.0 (8.0)
とりがらだし(顆粒)	1.0 (0.8)	梨	35.0 (15.0)	キャベツ	15.0 (12.0)	たまねぎ	10.0 (8.0)
食塩	0.2 (0.2)	【午後おやつ】		たまねぎ	5.0 (4.0)	だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)
【オレンジ】		【ハムマヨトースト】		だし汁(かつお・昆布)	110.0 (88.0)	● 淡色みそ	5.0 (4.0)
オレンジ	25.0 (25.0)	● 食パン 米粉パン	20.0 (15.0)	● しょうゆ	1.0 (0.8)	【バナナ】	
【午後おやつ】		● ハム 卵を含まないハム	5.0 (4.0)	食塩	0.2 (0.2)	バナナ	75.0 (50.0)
【牛乳かんのあんみつ】		たまねぎ	3.0 (2.4)	酒	0.5 (0.4)	【午後おやつ】	
【豆乳かんのあんみつ】		● マヨネーズ マヨドレ	5.0 (4.0)	【オレンジ】		【ガーリックチャーハン】	
● 牛乳(低脂肪) 豆乳	60.0 (48.0)	食塩	0.1 (0.1)	オレンジ	25.0 (25.0)	米(精白米)	30.0 (24.0)
水	20.0 (16.0)	こしょう	0.0 (0.0)	【午後おやつ】		たまねぎ	10.0 (8.0)
砂糖	5.0 (4.0)	【牛乳】		【ブルーベリーマフィン】		ぶた肉(ひき肉)	10.0 (8.0)
かんてん(粉)	0.6 (0.5)	● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)	● 小麦粉	15.0 (12.0)	ホールコーン(缶)	3.0 (2.4)
パイナップル(缶)	10.0 (8.0)			ベーキングパウダー	0.6 (0.5)	ごま油	1.0 (0.8)
みかん(缶)	15.0 (12.0)			● スキムミルク 除去	1.0 (0.8)	ニンニク	0.1 (0.1)
こしあん(生)	20.0 (16.0)			● バター オリーブ油	7.5 (6.0)	● しょうゆ	1.5 (1.2)
水	10.0 (8.0)			● 卵 除去	7.5 (6.0)	食塩	0.1 (0.1)
砂糖	6.0 (4.8)			砂糖	5.0 (4.0)	【牛乳】	
【牛乳】				● 牛乳(低脂肪) 豆乳10g	6.0 (4.8)	● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)
● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)			ブルーベリージャム	8.0 (6.4)		
				【牛乳】			
				● 牛乳(低脂肪)	120.0 (60.0)		