

献立名 / 食品名
【冷しゃぶ】
・豚肩小間切肉
・チンゲン菜
・キャベツ
・にんじん
・えのきたけ
・ごま油
・食塩
・こしょう
ごまドレッシング
【揚げボールとにんじんの煮付け】
揚げボール
・にんじん
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・かつおだし
・水
【お豆のかりんとう】
・大豆水煮
・ひよこまめ
・白絞油
・三温糖
・しょうゆ
・本みりん
・水
・あらびきアーモンド
【なめこ汁】
・なめこ
・豆腐
・長ねぎ
・こまつな
・白みそ
・赤みそ
・けずり節(だしパック)
・だし汁
【麦ごはん】
・精白米
・米粒麦
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【ししゃもの南蛮漬け】
・ししゃも
・清酒
・でんぶん
・白絞油
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・水
・酢
・たかのつめ
・長ねぎ
・煎り白ごま
【にんじんしりしり】
・にんじん
・鶏ささ身水煮
炒り卵
・かつお節系削り
・食塩
・しょうゆ
・サラダ油
【ズッキーニのにんにく炒め】
・ズッキーニ
・エリンギ
ベーコン
・にんにく
・ごま油
・食塩
・しょうゆ
【塩肉じゃが】
・じゃがいも
・豚肩小間切肉
・にんじん
・玉葱
・サラダ油
・上白糖
・食塩
・水
・でんぶん
・グリーンピース
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【甘辛ヤンニョムチキン】
・鶏胸皮つき切り身
・食塩
・こしょう
・清酒
・しょうゆ
・小麦粉
・でんぶん
・白絞油
・にんにく
・古根しょうが
・ごま油
コチジャン
・はちみつ
・水
・煎り白ごま
【もやしとほうれん草のナムル】
・もやし
ハム
・にんじん
・ほうれんそう
・長ねぎ
・ごま油
・上白糖
・しょうゆ
・煎り白ごま
・煎り白すりごま
【ピリ辛キムチ】
・きゅうり
・だいこん
キムチ
・ごま油
・きざみのり
【アーモンドサラダ】
・細切アーモンド
・キャベツ
・にんじん
・プロッコリー
・サラダ油
・ごま油
・上白糖
・しょうゆ
・酢
・食塩
・こしょう

献立名 / 食品名
【わかめと長ねぎの韓国風スープ】
・鶏胸皮つき小間切肉
・わかめ
・豆腐
・長ねぎ
・古根しょうが
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・鶏ガラパック(だし用)
・スープ
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【かぼちゃコロッケ】
かぼちゃコロッケ
・白絞油
【マカロニサラダ】
・ツイストマカロニ
・食塩
・まぐる油漬
・玉葱
・サラダ油
・食塩
・こしょう
【キャベツとじゃこのソテー】
・キャベツ
・ホールコーン
・ちりめんじゃこ
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
【ポークビーンズ】
・大豆水煮
・豚もも角切り
ベーコン
・にんじん
・玉葱
・サラダ油
トマトケチャップ
・トマトピューレ
ウスターソース
・上白糖
・白ワイン
・食塩
・こしょう
・がらスープ
・水
・でんぶん
【サンドパン】
サンドパン
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
【赤魚の和風マリネ】
・あかうお切り身
・しょうゆ
・清酒
・でんぶん
・白絞油
・しょうゆ
・上白糖
・サラダ油
・酢
・玉葱
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)
【青菜とこえびの和え物】
・こまつな
・もやし
・長ねぎ
・古根しょうが
・にんにく
・おきあみ
・煎り白ごま
・薄口しょうゆ
・ごま油
【星型しんじょ枝豆あん】
五目しんじょ
・むきえだまめ
・食塩
・かつおだし
・でんぶん
・水
【ビーフン炒め】
・ビーフン
・キャベツ
・にんじん
・にら
・にんにく
・ごま油
・しょうゆ
・食塩
・こしょう

