





献立名/食品名
<b>【青椒肉絲】</b>
・豚もも細切り
・しょうゆ
・清酒
・ピーマン
・赤ピーマン
・玉葱
・たけのご千切り(1トル)
・古根しょうが
・サラダ油
・しょうゆ
・上白糖
・でんぶん
<b>【ひじきサラダ】</b>
・ひじき
・まぐろ油漬
・もやし
・きゅうり
・ホールコーン
・サラダ油
・しょうゆ
・酢
・上白糖
<b>【いかチリ】</b>
・いか短冊切り
・でんぶん
・白絞油
・にんにく
・古根しょうが
・長ねぎ
・ごま油
<b>★トウバンジャン</b>
・上白糖
<b>★トマトケチャップ</b>
・酢
・食塩
・しょうゆ
・でんぶん
・水
<b>【柑橘類】</b>
・柑橘類
<b>【中華スープ】</b>
・鶏胸皮なし小間切肉
・豆腐
・こまつな
・にら
・長ねぎ
・きくらげ
・えのきたけ
・液卵
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
・ごま油
・でんぶん
・鶏ガラパック (だし用)
・スープ
<b>【麦ごはん】</b>
・精白米
・米粒麦
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【しいらと大豆の米粉揚げ】</b>
・しいら角切り
・食塩
・こしょう
・清酒
・大豆水煮
・米粉パウダー
・でんぶん
・白絞油
・上白糖
・古根しょうが
・しょうゆ
・上白糖
・酢
・レモン果汁
・ごま油
・水
<b>【春雨サラダ】</b>
・にんじん
・きゅうり
・緑豆はるさめ
<b>★ハム</b>
・上白糖
・しょうゆ
・酢
・食塩
・サラダ油
<b>【切干大根のソース炒め】</b>
・切干大根
・豚もも小間切
・赤ピーマン
・玉葱
・もやし
・サラダ油
・食塩
・こしょう
<b>★ウスターソース</b>
<b>★中濃ソース</b>
・水
<b>【にんじんとねぎの卵炒め】</b>
・にんじん
<b>★炒り卵</b>
・長ねぎ
・にんにく
・煎り白ごま
・しょうゆ
・上白糖
・ごま油
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【鶏肉のマスタード焼き】</b>
・鶏モモ皮つき切身
・清酒
・しょうゆ
<b>★オイスターソース</b>
・ごま油
・粒入りマスタード
・こしょう
<b>【ナポリタン】</b>
・スパゲティ
・塩(ゆで用)
<b>★ウィンナー</b>
・玉葱
・にんじん
・ピーマン
・古根しょうが
・マッシュルーム水煮
・サラダ油
・食塩
・こしょう
<b>★トマトケチャップ</b>
<b>★ウスターソース</b>
<b>【青のりポテト】</b>
・じゃがいも
・塩(蒸し用)
・あおさ
・食塩
<b>【フレンチサラダ】</b>
・ブロッコリー
・にんじん
・きゅうり
<b>★ハム</b>
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
<b>【野菜スープ】</b>
・豚肩小間切肉
<b>★ベーコン</b>
・レタス
・キャベツ
・にんじん
・パセリ
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・鶏ガラパック (だし用)
・スープ
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【メルルーサのマヨネーズ焼き】</b>
・メルルーサ切り身(60g)
・食塩
・白ワイン
・玉葱
・粉チーズ
<b>★マヨネーズ</b>
・パセリ
<b>【キャベツとアスパラガスのソテー】</b>
・キャベツ
・グリーンアスパラガス
・ホールコーン
・にんにく
・サラダ油
・食塩
・こしょう
<b>【ごぼうサラダ】</b>
・ごぼう
・にんじん
・きゅうり
・サラダ油
・酢
・食塩
・上白糖
・しょうゆ
・煎り白ごま
・煎り白すりごま
<b>【じゃがいものアーモンドみそあえ】</b>
・皮付きポテト
・米油 (白絞油)
・粉末アーモンド
・白みそ
・上白糖
・本みりん
・水
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【ポークビーンズ】</b>
・大豆水煮
・豚もも角切り
・サラダ油
・セロリー
・白ワイン
・がらスープ
<b>★ベーコン</b>
・じゃがいも
・にんじん
・玉葱
・サラダ油
<b>★トマトケチャップ</b>
・トマトピューレ
<b>★ウスターソース</b>
・上白糖
・白ワイン
・グリーンピース
・食塩
・こしょう
・がらスープ
・水
・でんぶん
・ベイリーフ
<b>【ほうれん草とコーンのソテー】</b>
・ほうれん草
・ホールコーン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
<b>【いかとハムサラダ】</b>
・いか短冊切り
<b>★ハム</b>
・キャベツ
・にんじん
・サラダ油
・酢
・しょうゆ
・食塩
<b>【卵スープ】</b>
・液卵
・玉葱
<b>★ウィンナー</b>
・パセリ
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
・でんぶん
・鶏ガラパック (だし用)
・スープ
<b>【ロールパン】</b>
<b>●ロールパン (60g)</b>
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【ピビンバ】</b>
・豚もも細切り
・古根しょうが
・にんにく
・干し椎茸スライス
・ごま油
・上白糖
・しょうゆ
・にんじん
・こまつな
・だいずもやし
・もやし
・たかのみ
・煎り白ごま
・食塩
<b>【チーズボール】</b>
●チーズボール
・白絞油
<b>【チョレギサラダ】</b>
・キャベツ
・海藻ミックス
・きゅうり
・ごま油
・サラダ油
・長ねぎ
・酢
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
<b>【キムチスープ】</b>
・豚肩小間切肉
・玉葱
●キムチ
・サラダ油
・豆腐
・清酒
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
・ごま油
・鶏ガラパック (だし用)
・スープ
<b>【韓国のり】</b>
●韓国味付のり
<b>【麦ごはん】</b>
・精白米
・米粒麦
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【あじの和風マリネ】</b>
・あじフィレ(50g)
・しょうゆ
・清酒
・でんぷん
・白絞油
・しょうゆ
・上白糖
・サラダ油
・酢
・玉葱
・水
<b>【友禅和え】</b>
・だいこん
・にんじん
・きゅうり
・まぐろ油漬
●ヨーグルト
・上白糖
・食塩
・しょうゆ
・レモン果汁
<b>【煮びたし】</b>
・キャベツ
・もやし
・油揚げ
・上白糖
・しょうゆ
・かつお節糸削り
<b>【鶏肉とじゃがいものごま煮】</b>
・鶏胸皮つき小間切肉
・古根しょうが
・しょうゆ
・清酒
・サラダ油
・じゃがいも
・こまつな
・食塩
・上白糖
・しょうゆ
・煎り白すりごま
・煎り白ごま
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【筍と豚肉オイスターソース炒め】</b>
・たけのこ
・豚もも小間切
・しょうゆ
・清酒
・玉葱
・にんじん
・チンゲン菜
・にんにく
・古根しょうが
★オイスターソース
・上白糖
・食塩
・こしょう
・長ねぎ
・煎り白ごま
・ごま油
<b>【キャベツとしらすのサラダ】</b>
・キャベツ
●しらす干し
・ごま油
・サラダ油
・長ねぎ
・酢
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・煎り白ごま
<b>【揚げ餃子】</b>
●ぎょうざ(冷凍)
・白絞油
<b>【わかめスープ】</b>
・鶏もも皮なし小間切
・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
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【いかのBBQソースかけ】</b>
・いか切り身(30g)
・清酒
・しょうゆ
・小麦粉
・でんぷん
・白絞油
・アップルソース
・玉葱
・古根しょうが
・にんにく
・しょうゆ
・清酒
・上白糖
・酢
★トマトケチャップ
<b>【枝豆ポテト】</b>
・じゃがいも
・塩(蒸し用)
・冷凍えだまめ
・バター (調理用)
・牛乳
・食塩
・こしょう
<b>【小松菜ともやしのソテー】</b>
・もやし
・こまつな
・ホールコーン
★ベーコン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
<b>【海藻サラダ】</b>
・キャベツ
・にんじん
・きゅうり
・まぐろ油漬
・海藻ミックス
・上白糖
・しょうゆ
・酢
・食塩
・ごま油
<b>【型抜きチーズ】</b>
●型抜きチーズ
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【コロッケ】</b>
●コロッケ
・白絞油
<b>【ゆでキャベツ】</b>
・キャベツ
・にんじん
・液体塩こうじ
<b>【豆と卵のツナ炒め】</b>
・まぐろ油漬
★炒り卵
・白いんげん豆(水煮)
・玉葱
・にんじん
・こまつな
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
★マヨネーズ
<b>【ペンネアラビアータ】</b>
・ペンネマカロニ
・塩(ゆで用)
・豚肩挽き肉
・玉葱
・にんにく
・セロリー
・マッシュルーム水煮
・サラダ油
・バター (調理用)
・ホールトマト缶詰
・トマトピューレ
・食塩
・こしょう
・チリパウダー
・パセリ
<b>【寒天入りフルーツあえ】</b>
・みかん缶
・パイン缶(チビット)
・黄桃缶(ダイス)
・寒天缶
<b>【小袋ソース】</b>
●中濃ソース (個袋)
<b>【パンズパン】</b>
●コッペパン (70g)
・パンパンズ型
・パンスライス
<b>【牛乳】</b>
・牛乳 (飲用)

献立名/食品名
<b>【麻婆豆腐】</b>
・豆腐
・豚肩挽き肉
● <b>豚レバーチップ</b>
・大豆水煮（きざみ）
・長ねぎ
・にんじん
・干し椎茸スライス
・にら
・古根しょうが
・にんにく
・サラダ油
・赤みそ
・上白糖
・しょうゆ
・でんぶん
・ごま油
★ <b>トウバンジャン</b>
・がらすープ
・水
<b>【和風ジャーマンポテト】</b>
・皮付きポテト
・白絞油
★ <b>ウィンナー</b>
・玉葱
・しょうゆ
・本みりん
・こしょう
・サラダ油
<b>【ナムル】</b>
・もやし
★ <b>ハム</b>
・にんじん
・ほうれんそう
・長ねぎ
・ごま油
・上白糖
・しょうゆ
<b>【ブロッコリーのごま和え】</b>
・ブロッコリー
・にんじん
● <b>糸かまぼこ</b>
・しょうゆ
・煎り白ごま
・ねりごま
・上白糖
<b>【鶏肉のスープ】</b>
・鶏胸皮なし小間切肉
★ <b>ベーコン</b>
・玉葱
・ホールコーン
・パセリ
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・鶏ガラパック（だし用）
・スープ
<b>【麦ごはん】</b>
・精白米
・米粒麦
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳（飲用）

献立名/食品名
<b>【豚肉とじゃこの卵炒め】</b>
★ <b>炒り卵</b>
・ちりめんじゃこ
・豚肩小間切肉
・古根しょうが
・しょうゆ
・にんじん
・玉葱
・たけのこ
・ほんしめじ
・グリーンピース
・ごま油
・上白糖
・清酒
・食塩
・しょうゆ
・かつおだし
・だし汁
・でんぶん
<b>【きゅうりとわかめの酢の物】</b>
・きゅうり
・わかめ
・食塩
・上白糖
・しょうゆ
・酢
<b>【凍り豆腐のごまみそ揚げ】</b>
・凍り豆腐
・かつおだし
・薄口しょうゆ
・水
・小麦粉
・でんぶん
・米油（白絞油）
・赤みそ
・三温糖
・本みりん
・水
・煎り白すりごま
・煎り白ごま
<b>【のりの佃煮】</b>
● <b>のりの佃煮</b>
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳（飲用）

献立名/食品名
<b>【ししゃものから揚げ】</b>
・ししゃも
・でんぶん
・白絞油
<b>【にんじんしりしり】</b>
・にんじん
・鶏ささ身水煮
★ <b>炒り卵</b>
・かつお節糸削り
・食塩
・しょうゆ
・サラダ油
<b>【小松菜と油揚げのあえもの】</b>
・もやし
・こまつな
・油揚げ
・長ねぎ
・上白糖
・ごま油
・しょうゆ
<b>【お魚豆腐ピリ辛ソース】</b>
● <b>お魚豆腐</b>
・古根しょうが
・にんにく
・上白糖
★ <b>トウバンジャン</b>
・ごま油
・しょうゆ
・本みりん
・酢
・水
・でんぶん
<b>【若竹汁】</b>
・鶏モモ皮なし小間切
・たけのこ
・わかめ
・長ねぎ
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・だし汁
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳（飲用）

献立名/食品名
<b>【赤魚のから揚げ野菜あんかけ】</b>
・あかうお切り身（50g）
・食塩
・こしょう
・でんぶん
・白絞油
・キャベツ
・もやし
・にんじん
・玉葱
・ピーマン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
・でんぶん
<b>【きんぴらごぼう】</b>
・ごぼう
・にんじん
・つきこんにゃく
・上白糖
・しょうゆ
・煎り白ごま
・ごま油
・本みりん
<b>【かぼちゃの塩バター】</b>
・かぼちゃ
・バター（調理用）
・食塩
・水
<b>【厚焼き卵】</b>
● <b>厚焼きたまご</b>
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳（飲用）

献立名/食品名
<b>【さばのカレー揚げ】</b>
・さば切り身（50g）
・カレー粉
・しょうゆ
・でんぶん
・小麦粉
・カレー粉
・白絞油
<b>【和風サラダ】</b>
★ <b>焼きちくわ</b>
・キャベツ
・にんじん
・きゅうり
・食塩
・酢
・サラダ油
・しょうゆ
<b>【ブロッコリーのマヨおほか】</b>
・ブロッコリー
・しょうゆ
★ <b>マヨネーズ</b>
・かつお節糸削り
<b>【柑橘類】</b>
・柑橘類
<b>【すまし汁】</b>
・鶏胸皮なし小間切肉
・こまつな
・豆腐
・えのぎたけ
・長ねぎ
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・水
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳（飲用）