
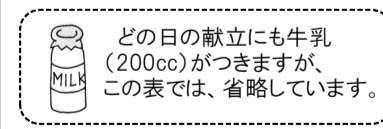


月				火			水			木			金																																
1	エネルギー 780kcal	タンパク質 35.3g	脂質 21.7g	2	904kcal	32.3g	33.0g	3	833kcal	38.5g	20.5g	4	802kcal	39.7g	16.7g	5	805kcal	39.1g	18.4g																										
<b>【しょうがご飯】</b> 白米、もち米 鶏ミンチ しょうが しょうゆ 削り節 <b>【すまし汁】</b> 大根 人参 里いも 青ねぎ しょうゆ 削り節	<b>【豚肉の塩糍焼き】</b> 豚肉 塩糍 <b>【おおか和え】</b> 白菜 ほうれん草 花鰹 しょうゆ	<b>【オリーブパン】</b> <b>【ポークシチュー】</b> 豚肉 ひよこ豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく 米粉ハヤシルウ 濃厚ソース ウスターソース しょうゆ 鶏がら、豚骨	<b>【オムレツのケチャップソース】</b> オムレツ でんぷん トマトケチャップ ウスターソース <b>【ドレッシングサラダ】</b> 小松菜、レタス 赤玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 <b>【洋梨】</b> 洋梨缶	<b>【ご飯】</b> <b>【厚揚げの中華炒め】</b> 鶏肉、厚揚げ 白菜、玉ねぎ 人参、しめじ たけのこ しょうが にんにく でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ	<b>【焼きいか】</b> いか しょうが でんぷん しょうゆ <b>【オイキムチ】</b> きゅうり 赤ピーマン しょうが 穀物酢 ごま油	<b>【ご飯】</b> <b>【くず汁】</b> ちらしかまぼこ 油揚げ 白菜 みつば くず粉 しょうゆ 削り節	<b>【鮭のちゃんちゃん焼き】</b> 鮭、キャベツ 玉ねぎ、しめじ 白ねぎ ホールコーン 信州みそ <b>【きんぴらごぼう】</b> 豚肉 ごぼう 人参 青ピーマン しょうゆ	<b>【ご飯】</b> <b>【ワンドンスープ】</b> ワンドン皮 豚肉 白菜、人参 白ねぎ しょうゆ、鶏がら <b>【春雨サラダ】</b> 春雨 チンゲン菜 赤ピーマン しょうゆ、ごま油 鶏がら、豚骨	<b>【鶏肉のカシューナッツ炒め】</b> 鶏肉 さやいんげん セロリー しょうが カシューナッツ しょうゆ オイスターソース	<b>【ご飯】</b> <b>【豚汁】</b> 豚肉 こんにやく 人参 ごぼう 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	<b>【秋刀魚の山椒焼き】</b> 秋刀魚 しょうゆ、山椒粉 <b>【ずいきの酢の物】</b> 糸かまぼこ 大阪しろな ずいき しょうゆ、穀物酢 <b>【りんご】</b> りんご (シロップ漬け)	<b>【カレーライス】</b> 白米、発芽玄米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが りんごピューレ カレールウ トマトケチャップ プルーンピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨	<b>【ハムのレモンサラダ】</b> ハム キャベツ ホールコーン 赤玉ねぎ レモン汁 穀物酢 しょうゆ <b>【ぶどうゼリー】</b> ぶどう	<b>【ご飯】</b> <b>【フランクフルトのスープ】</b> フランクフルト キャベツ 人参 しいたけ セロリー しょうゆ ブイオン	<b>【鯖のバジルソース】</b> 鯖 しょうゆ バジル <b>【ガーリックポテト】</b> じゃがいも <b>【まるごとみかん】</b> みかん缶	<b>【ご飯】</b> <b>【冬瓜の中華煮】</b> 鶏肉 冬瓜 人参 しめじ しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏がら	<b>【ピリカラポーク】</b> 豚肉 白ねぎ しょうが でんぷん しょうゆ トウバンジャン 揚げ油 <b>【もやしのサラダ】</b> もやし キャベツ しょうゆ、ごま油	<b>【ご飯】</b> <b>【ジュリエンスープ】</b> 白菜、玉ねぎ 人参 セロリー しょうゆ ブイオン <b>【鶏肉のピザ焼き】</b> 鶏肉、パセリ ナチュラルチーズ トマトピューレ しょうゆ	<b>【海藻サラダ】</b> ツナ水煮 レタス こんにやく寒天 干しわかめ しょうゆ <b>【ココナツ】</b> チョコレートケーキ 米粉ケーキミックス ココナツ、牛乳 チョコチップ ココア	<b>【トマトスパゲティ】</b> スパゲティ ウインナー 玉ねぎ しめじ トマト缶 人参 さやいんげん にんにく トマトケチャップ 鶏がら	<b>【ミートボールの照り焼きソース】</b> ミートボール でんぷん しょうゆ <b>【キャベツのサラダ】</b> キャベツ ホールコーン 赤ピーマン 穀物酢 しょうゆ <b>【レモンゼリー】</b>	<b>【ご飯】</b> <b>【みそ汁】</b> 豆腐 大根、人参 赤みそ、白みそ 削り節 <b>【なすのはさみやき】</b> 豚ミンチ、なす 青ねぎ、しょうが でんぷん しょうゆ	<b>【きゅうりの塩こんぶ和え】</b> きゅうり 細切り昆布 一味とうがらし <b>【フルーツミックス】</b> みかん缶 桃缶	<b>【玄米入りご飯】</b> <b>【チンゲン菜のスープ】</b> 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ、人参 えのきたけ しょうゆ、鶏がら <b>【豚キムチ】</b> 白菜キムチ、豚肉 にら、しょうゆ オイスターソース	<b>【切干し大根のナムル】</b> ほうれん草 人参 切干し大根 しょうゆ ごま油	<b>【ご飯】</b> <b>【コンソメスープ】</b> キャベツ 人参 大根 セロリー しょうゆ ブイオン <b>【スパイシーチキン】</b> 鶏肉、カレー粉 レモン汁 オールスパイス	<b>【かぼちゃのサラダ】</b> ツナ かぼちゃ きゅうり 赤玉ねぎ ノンエッグマヨネーズ (小袋)	<b>【炊き込みご飯】</b> 白米、もち米 鶏肉 人参、たけのこ たけのこ しょうゆ 削り節 <b>【鯖の幽庵焼き】</b> 鯖 でんぷん しょうゆ ゆず汁	<b>【具汁】</b> 大豆 突きこんにやく じゃがいも しめじ、青ねぎ 豆乳 赤みそ、白みそ 削り節 <b>【辛し和え】</b> 大阪しろな、水菜 しょうゆ、辛し粉 <b>【ミニ鯛焼き】</b>	<b>【ご飯】</b> <b>【根菜の煮物】</b> 豚肉 こんにやく 大根 人参 ごぼう さやえんどう しょうゆ 削り節	<b>【米粉チキンカツ】</b> 米粉チキンカツ 揚げ油 <b>【梅肉和え】</b> 小松菜 れんこん しょうゆ 梅肉 <b>【いもけんぴ】</b> さつまいも	<b>【米粉チーズパン】</b> <b>【カンジャ】</b> 白米 ハム 鶏ささ身水煮 トマト缶 玉ねぎ 人参 まいたけ パセリ にんにく しょうが ブイオン	<b>【シュラスコ】</b> 豚肉 ソティ玉ねぎ しょうゆ パプリカ粉 <b>【ヴィイナグレッツサラダ】</b> きゅうり、トマト 玉ねぎ、セロリー しょうゆ 穀物酢 <b>【焼きパインアップル】</b> パインアップル缶	<b>【牛肉チャーハン】</b> 白米 発芽玄米 牛肉 玉ねぎ ごぼう 枝豆 にんにく しょうが しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ	<b>【トックスープ】</b> トック、鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ しょうゆ 鶏がら <b>【春巻き】</b> 春巻き 揚げ油 <b>【中華和え】</b> もやし、人参 ほうれん草 しょうゆ	<b>【ご飯】</b> <b>【豚じゃが】</b> 豚肉 糸こんにやく じゃがいも 玉ねぎ 人参 しょうゆ 削り節 <b>【焼きししゃも】</b> カラフトししゃも	<b>【お浸し】</b> 白菜 水菜 しょうゆ ゆず汁 <b>【ひしもち】</b>	<b>【ご飯】</b> <b>【ミネストローネ】</b> 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 さやいんげん にんにく トマトケチャップ しょうゆ 鶏ガラスープ	<b>【ホキのエスカベッシュ】</b> ホキ セロリー 青ピーマン 赤ピーマン でんぷん 穀物酢 しょうゆ、揚げ油 <b>【スパゲティソテー】</b> スパゲティ 小松菜 しめじ しょうゆ	<b>【ご飯】</b> <b>【わかめスープ】</b> 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ、人参 干しわかめ しょうゆ、鶏がら <b>【ハンサンスー】</b> もやし、きゅうり 赤ピーマン しょうゆ 穀物酢 ごま油	<b>【鶏ささ身のから揚げ】</b> 鶏ささ身肉 米粉 オイスターソース チリパウダー 揚げ油 <b>【ヨーグルト】</b>	<b>【玄米入りご飯】</b> <b>【赤だし】</b> 白菜 大根 青ねぎ なめこ 赤みそ 八丁みそ 削り節 <b>【焼き鳥】</b> 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ <b>【鱈の塩焼き】</b> 鱈 <b>【キャベツのさっぱり和え】</b> キャベツ、水菜 細切り昆布 しょうゆ 穀物酢	 開催国はブラジル 2016年のオリンピックは、日本の反対に位置するブラジルのリオデジャネイロで開催されました。 ブラジルは肉の消費量が世界トップクラスで、食卓に肉はなくてはならない存在です。串刺しにした豚肉や牛肉、鶏肉を炭火でじっくりと焼き、ナイフでそぎ落としながら食べるのが特徴の『シュラスコ』が有名です。角切りにした野菜と酢の効いたさっぱりとしたドレッシングを合わせた『ヴィイナグレッツサラダ』と一緒に食べるのが定番です。『カンジャ』は、公用語のポルトガル語でスープという意味です。日本の雑炊のようなもので、米と鶏肉、たくさんの野菜が入ったトマト風味の料理です。	 どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。	<p>◎和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。</p> <p>◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。</p> <p>◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>