
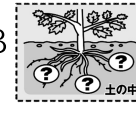






















月				火			水			木			金																																																																																																																																																														
<p><b>夏野菜クイズ</b></p> <p>第1問 トマトやきゅうり、にがうりが育つ場所はどっち? A  B </p> <p>第2問 夏が旬の野菜はどっち? A  B </p> <p>第3問 オクラを切ったときのシルエットはどっち? A  B </p> <p>答えは、23日の欄のあります</p>				<p>夏野菜は、太陽をたくさん浴びて育ちます。なすやピーマンのように色の濃い野菜は、見た目が鮮やかで食欲をそそります。炒め物や揚げ物にしても、鮮やかな濃い色が楽しめます。健康な体を作るため、野菜は、1日に350g以上食べると良いですよ。</p> <p>～野菜の重さの目安～ 生野菜なら両手いっぱいに乗る量が1食で取りたい量です。</p> <p>きゅうり1本 100g トマト中1個 100～150g にがうり1本 250g</p>			<p>1 エネルギー 818kcal タンパク質 31.0g 脂質 21.3g</p> <p>【ご飯】 【マセドアンスープ】 じゃがいも 人参 さやいんげん しょうゆ ブイヨン</p> <p>【豚肉のハニーマスタード】 豚肉、でんぷん しょうゆ はちみつ 辛し粉</p>			<p>2 792kcal 34.8g 31.0g</p> <p>【つけ麺】 中華麺 焼豚 白ねぎ にら にんにく しょうが 干しいたけ しょうゆ ごま油 鶏がら</p> <p>【鯖の竜田揚げ】 鯖 しょうが でんぷん しょうゆ 揚げ油</p> <p>【中華和え】 もやし ほうれん草 人参 しょうゆ</p> <p>【すだちゼリー】</p>			<p>3 868kcal 37.9g 20.8g</p> <p>【ご飯】 【ちゃんこ】 鶏肉 白菜 人参 ごぼう 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【きゅうりの酢の物】 きゅうり 干しわかめ 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【抹茶ういろう】 白玉粉 小豆 米粉 くず粉 抹茶</p> <p>【豚肉の山椒焼き】 豚肉 しょうゆ 山椒粉</p>			6	816kcal	29.9g	23.3g	7	809kcal	35.8g	20.4g	8	837kcal	24.3g	21.7g	9	900kcal	29.4g	27.8g	10	840kcal	35.3g	25.2g	<p>【ご飯】 【キムチスープ】 白菜キムチ 鶏肉 白菜 えのきたけ しょうゆ ごま油 鶏がら</p> <p>【肉団子のオニオンソース】 ミートボール 玉ねぎ でんぷん しょうゆ</p> <p>【寒天サラダ】 レタス きゅうり こんにやく寒天 しょうゆ</p>				<p>【ご飯】 【七タ汁】 ちらしかまぼこ 豚肉 豆腐 水菜 人参 しょうゆ 削り節</p> <p>【お浸し】 オクラ しょうゆ</p> <p>【雑の野菜あんかけ】 鱈、玉ねぎ 青ピーマン でんぷん しょうゆ 揚げ油</p> <p>【ひじきふりかけ】 粉鯨、削り節 しょうが ひじき しょうゆ</p>				<p>【米粉のドライカレー】 白米、発芽玄米 牛ミンチ 玉ねぎ、人参 トマト、なす しょうが 米粉カレールウ トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 ターメリック 鶏がら</p> <p>【ハムのマリネ】 ハム 小松菜 赤玉ねぎ ホールコーン レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【ナタ・デ・ココフルーツ】 ナタ・デ・ココ 桃缶</p>				<p>【ご飯】 【みそ汁】 油揚げ 玉ねぎ 大根 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【キャベツのサラダ】 キャベツ 人参 しょうゆ</p> <p>【チキン南蛮】 鶏肉 でんぷん 黒酢 しょうゆ 一味とうがらし 揚げ油 ノンエッグタルタルソース (小袋)</p> <p>【いちごゼリー】</p>				<p>【ご飯】 【冬瓜スープ】 鶏肉 冬瓜 小松菜 えのきたけ しょうゆ ごま油 鶏がら</p> <p>【ホイコーロー】 豚肉、キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく でんぷん テンメンジャン しょうゆ オイスターソース トウバンジャン</p> <p>【じゃがいもの黒こしょう焼き】 じゃがいも</p>				13	780kcal	35.3g	21.0g	14	831kcal	36.5g	25.7g	15	815kcal	30.9g	19.5g	16	828kcal	36.2g	24.1g	17	804kcal	38.8g	19.5g	<p>【うずまきパン】 【パンキンスープ】 鶏肉、かぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃピューレ しょうゆ 鶏がら</p> <p>【白身魚フライ】 ホキ パン粉、小麦粉 でんぷん 濃厚ソース 揚げ油</p> <p>【レモンドレッシングサラダ】 ほうれん草 白菜 レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【カラフルゼリー】 </p>				<p>【ご飯】 【田舎汁】 豚肉 厚揚げ 突きこんにやく 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【鶏肉の梅風味】 鶏肉 梅肉 しょうゆ</p> <p>【おろし和え】 大阪しるな しめじ 大根 しょうゆ 削り節</p> <p>【味付のり】</p>				<p>【ご飯】 【八宝菜】 なると、豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ</p> <p>【焼きししゃも】 カラフトししゃも</p> <p>【中華サラダ】 もやし きゅうり しょうゆ 穀物酢 ごま油</p> <p>【みかん】 みかん缶</p>				<p>【ピラフ】 白米、発芽玄米 鶏肉 ホールコーン 青ピーマン しょうゆ 鶏ガラスープ</p> <p>【ジュリエンスープ】 キャベツ、人参 エリンギ セロリー パセリ しょうゆ、ブイヨン</p> <p>【豚肉のアマトリチャーナソース】 豚肉 玉ねぎ トマト缶 でんぷん 鶏ガラスープ</p> <p>【洋梨】 洋梨缶</p>				<p>【ご飯】 【もずくスープ】 もやし チンゲン菜 しょうが もずく しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鮭のオイスターあん】 鮭 でんぷん しょうゆ オイスターソース</p> <p>【春雨サラダ】 春雨 きゅうり 赤ピーマン しょうゆ</p> <p>【中華肉そぼろ】 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しょうが しょうゆ ごま油</p>				20	868kcal	26.2g	26.3g	21	855kcal	33.8g	19.9g	22	846kcal	31.3g	30.9g	23	海の日			24	スポーツの日			<p>【カレーライス】 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 ブルーピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨</p> <p>【マカロニサラダ】 米粉マカロニ 鶏ささ身水煮 レタス きゅうり レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【ゴーヤチップス】 にがうり でんぷん 揚げ油</p>				<p>【ご飯】 【けんちん汁】 豚肉 豆腐 大根 人参 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【ごま和え】 ほうれん草 えのきたけ 白ごま しょうゆ</p> <p>【三色団子】 </p> <p>【鯛のかば焼き】 鯛 でんぷん しょうゆ</p>				<p>【ご飯】 【野菜スープ】 キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ 人参 セロリー しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉のハーベキューソース】 鶏肉 しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ</p> <p>【小松菜のソテー】 ベーコン 小松菜 しめじ</p>				<p>クイズの答え 第1問 A 土の上 第2問 A かぼちゃ 第3問 A </p> <p>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> <p>◎和風のだしは削り節(鯖・鯛)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。 ◎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。 ◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>				27	799kcal	32.7g	20.7g	28	784kcal	36.2g	23.7g	29	852kcal	29.4g	34.0g	30	806kcal	32.4g	25.6g	31	813kcal	31.8g	22.1g	<p>【ご飯】 【なめこのみそ汁】 豆腐 大阪しるな 青ねぎ なめこ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【豚肉の生姜焼き】 豚肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【おかか和え】 白菜 人参 モロヘイヤ 花鰻 しょうゆ</p> <p>【冷凍インアップル】</p>				<p>【ツナのパゲティ】 トマトスパゲティ スパゲティ ツナ、玉ねぎ 人参、トマト缶 さやいんげん しめじ、セロリー にんにく でんぷん トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ、鶏がら</p> <p>【いかのハーブグリル】 いか ハーブミックス</p> <p>【コーンサラダ】 小松菜 きゅうり ホールコーン しょうゆ</p> <p>【りんご】 りんご (シロップ漬け)</p>				<p>【ピピンパ】 白米、発芽玄米 豚ミンチ、もやし 人参、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</p> <p>【サムギョプサル】 豚肉、レタス でんぷん しょうゆ テンメンジャン 一味とうがらし</p> <p>【わかめスープ】 玉ねぎ チンゲン菜 干しわかめ 白ごま しょうゆ 鶏がら</p> <p>【キャベツのナムル】 キャベツ しょうゆ ごま油 ゆずこしょう</p>				<p>【ご飯】 【すまし汁】 豚肉 白菜 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【塩ポン酢和え】 大阪しるな 人参 ゆず汁 すだち汁</p> <p>【太刀魚の照り焼き】 太刀魚 でんぷん しょうゆ</p> <p></p>				<p>【ご飯】 【貝柱のスープ】 貝柱 チンゲン菜 人参、にら しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉の香味だれ】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【中華和え】 キャベツ 茎わかめ しょうゆ ごま油</p> <p>【ヨーグルト】</p>			
6	816kcal	29.9g	23.3g	7	809kcal	35.8g	20.4g	8	837kcal	24.3g	21.7g	9	900kcal	29.4g	27.8g	10	840kcal	35.3g	25.2g																																																																																																																																																								
<p>【ご飯】 【キムチスープ】 白菜キムチ 鶏肉 白菜 えのきたけ しょうゆ ごま油 鶏がら</p> <p>【肉団子のオニオンソース】 ミートボール 玉ねぎ でんぷん しょうゆ</p> <p>【寒天サラダ】 レタス きゅうり こんにやく寒天 しょうゆ</p>				<p>【ご飯】 【七タ汁】 ちらしかまぼこ 豚肉 豆腐 水菜 人参 しょうゆ 削り節</p> <p>【お浸し】 オクラ しょうゆ</p> <p>【雑の野菜あんかけ】 鱈、玉ねぎ 青ピーマン でんぷん しょうゆ 揚げ油</p> <p>【ひじきふりかけ】 粉鯨、削り節 しょうが ひじき しょうゆ</p>				<p>【米粉のドライカレー】 白米、発芽玄米 牛ミンチ 玉ねぎ、人参 トマト、なす しょうが 米粉カレールウ トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 ターメリック 鶏がら</p> <p>【ハムのマリネ】 ハム 小松菜 赤玉ねぎ ホールコーン レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【ナタ・デ・ココフルーツ】 ナタ・デ・ココ 桃缶</p>				<p>【ご飯】 【みそ汁】 油揚げ 玉ねぎ 大根 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【キャベツのサラダ】 キャベツ 人参 しょうゆ</p> <p>【チキン南蛮】 鶏肉 でんぷん 黒酢 しょうゆ 一味とうがらし 揚げ油 ノンエッグタルタルソース (小袋)</p> <p>【いちごゼリー】</p>				<p>【ご飯】 【冬瓜スープ】 鶏肉 冬瓜 小松菜 えのきたけ しょうゆ ごま油 鶏がら</p> <p>【ホイコーロー】 豚肉、キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく でんぷん テンメンジャン しょうゆ オイスターソース トウバンジャン</p> <p>【じゃがいもの黒こしょう焼き】 じゃがいも</p>				13	780kcal	35.3g	21.0g	14	831kcal	36.5g	25.7g	15	815kcal	30.9g	19.5g	16	828kcal	36.2g	24.1g	17	804kcal	38.8g	19.5g	<p>【うずまきパン】 【パンキンスープ】 鶏肉、かぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃピューレ しょうゆ 鶏がら</p> <p>【白身魚フライ】 ホキ パン粉、小麦粉 でんぷん 濃厚ソース 揚げ油</p> <p>【レモンドレッシングサラダ】 ほうれん草 白菜 レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【カラフルゼリー】 </p>				<p>【ご飯】 【田舎汁】 豚肉 厚揚げ 突きこんにやく 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【鶏肉の梅風味】 鶏肉 梅肉 しょうゆ</p> <p>【おろし和え】 大阪しるな しめじ 大根 しょうゆ 削り節</p> <p>【味付のり】</p>				<p>【ご飯】 【八宝菜】 なると、豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ</p> <p>【焼きししゃも】 カラフトししゃも</p> <p>【中華サラダ】 もやし きゅうり しょうゆ 穀物酢 ごま油</p> <p>【みかん】 みかん缶</p>				<p>【ピラフ】 白米、発芽玄米 鶏肉 ホールコーン 青ピーマン しょうゆ 鶏ガラスープ</p> <p>【ジュリエンスープ】 キャベツ、人参 エリンギ セロリー パセリ しょうゆ、ブイヨン</p> <p>【豚肉のアマトリチャーナソース】 豚肉 玉ねぎ トマト缶 でんぷん 鶏ガラスープ</p> <p>【洋梨】 洋梨缶</p>				<p>【ご飯】 【もずくスープ】 もやし チンゲン菜 しょうが もずく しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鮭のオイスターあん】 鮭 でんぷん しょうゆ オイスターソース</p> <p>【春雨サラダ】 春雨 きゅうり 赤ピーマン しょうゆ</p> <p>【中華肉そぼろ】 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しょうが しょうゆ ごま油</p>				20	868kcal	26.2g	26.3g	21	855kcal	33.8g	19.9g	22	846kcal	31.3g	30.9g	23	海の日			24	スポーツの日			<p>【カレーライス】 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 ブルーピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨</p> <p>【マカロニサラダ】 米粉マカロニ 鶏ささ身水煮 レタス きゅうり レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【ゴーヤチップス】 にがうり でんぷん 揚げ油</p>				<p>【ご飯】 【けんちん汁】 豚肉 豆腐 大根 人参 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【ごま和え】 ほうれん草 えのきたけ 白ごま しょうゆ</p> <p>【三色団子】 </p> <p>【鯛のかば焼き】 鯛 でんぷん しょうゆ</p>				<p>【ご飯】 【野菜スープ】 キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ 人参 セロリー しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉のハーベキューソース】 鶏肉 しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ</p> <p>【小松菜のソテー】 ベーコン 小松菜 しめじ</p>				<p>クイズの答え 第1問 A 土の上 第2問 A かぼちゃ 第3問 A </p> <p>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> <p>◎和風のだしは削り節(鯖・鯛)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。 ◎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。 ◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>				27	799kcal	32.7g	20.7g	28	784kcal	36.2g	23.7g	29	852kcal	29.4g	34.0g	30	806kcal	32.4g	25.6g	31	813kcal	31.8g	22.1g	<p>【ご飯】 【なめこのみそ汁】 豆腐 大阪しるな 青ねぎ なめこ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【豚肉の生姜焼き】 豚肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【おかか和え】 白菜 人参 モロヘイヤ 花鰻 しょうゆ</p> <p>【冷凍インアップル】</p>				<p>【ツナのパゲティ】 トマトスパゲティ スパゲティ ツナ、玉ねぎ 人参、トマト缶 さやいんげん しめじ、セロリー にんにく でんぷん トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ、鶏がら</p> <p>【いかのハーブグリル】 いか ハーブミックス</p> <p>【コーンサラダ】 小松菜 きゅうり ホールコーン しょうゆ</p> <p>【りんご】 りんご (シロップ漬け)</p>				<p>【ピピンパ】 白米、発芽玄米 豚ミンチ、もやし 人参、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</p> <p>【サムギョプサル】 豚肉、レタス でんぷん しょうゆ テンメンジャン 一味とうがらし</p> <p>【わかめスープ】 玉ねぎ チンゲン菜 干しわかめ 白ごま しょうゆ 鶏がら</p> <p>【キャベツのナムル】 キャベツ しょうゆ ごま油 ゆずこしょう</p>				<p>【ご飯】 【すまし汁】 豚肉 白菜 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【塩ポン酢和え】 大阪しるな 人参 ゆず汁 すだち汁</p> <p>【太刀魚の照り焼き】 太刀魚 でんぷん しょうゆ</p> <p></p>				<p>【ご飯】 【貝柱のスープ】 貝柱 チンゲン菜 人参、にら しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉の香味だれ】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【中華和え】 キャベツ 茎わかめ しょうゆ ごま油</p> <p>【ヨーグルト】</p>																																							
13	780kcal	35.3g	21.0g	14	831kcal	36.5g	25.7g	15	815kcal	30.9g	19.5g	16	828kcal	36.2g	24.1g	17	804kcal	38.8g	19.5g																																																																																																																																																								
<p>【うずまきパン】 【パンキンスープ】 鶏肉、かぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃピューレ しょうゆ 鶏がら</p> <p>【白身魚フライ】 ホキ パン粉、小麦粉 でんぷん 濃厚ソース 揚げ油</p> <p>【レモンドレッシングサラダ】 ほうれん草 白菜 レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【カラフルゼリー】 </p>				<p>【ご飯】 【田舎汁】 豚肉 厚揚げ 突きこんにやく 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【鶏肉の梅風味】 鶏肉 梅肉 しょうゆ</p> <p>【おろし和え】 大阪しるな しめじ 大根 しょうゆ 削り節</p> <p>【味付のり】</p>				<p>【ご飯】 【八宝菜】 なると、豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ</p> <p>【焼きししゃも】 カラフトししゃも</p> <p>【中華サラダ】 もやし きゅうり しょうゆ 穀物酢 ごま油</p> <p>【みかん】 みかん缶</p>				<p>【ピラフ】 白米、発芽玄米 鶏肉 ホールコーン 青ピーマン しょうゆ 鶏ガラスープ</p> <p>【ジュリエンスープ】 キャベツ、人参 エリンギ セロリー パセリ しょうゆ、ブイヨン</p> <p>【豚肉のアマトリチャーナソース】 豚肉 玉ねぎ トマト缶 でんぷん 鶏ガラスープ</p> <p>【洋梨】 洋梨缶</p>				<p>【ご飯】 【もずくスープ】 もやし チンゲン菜 しょうが もずく しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鮭のオイスターあん】 鮭 でんぷん しょうゆ オイスターソース</p> <p>【春雨サラダ】 春雨 きゅうり 赤ピーマン しょうゆ</p> <p>【中華肉そぼろ】 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しょうが しょうゆ ごま油</p>				20	868kcal	26.2g	26.3g	21	855kcal	33.8g	19.9g	22	846kcal	31.3g	30.9g	23	海の日			24	スポーツの日			<p>【カレーライス】 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 ブルーピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨</p> <p>【マカロニサラダ】 米粉マカロニ 鶏ささ身水煮 レタス きゅうり レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【ゴーヤチップス】 にがうり でんぷん 揚げ油</p>				<p>【ご飯】 【けんちん汁】 豚肉 豆腐 大根 人参 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【ごま和え】 ほうれん草 えのきたけ 白ごま しょうゆ</p> <p>【三色団子】 </p> <p>【鯛のかば焼き】 鯛 でんぷん しょうゆ</p>				<p>【ご飯】 【野菜スープ】 キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ 人参 セロリー しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉のハーベキューソース】 鶏肉 しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ</p> <p>【小松菜のソテー】 ベーコン 小松菜 しめじ</p>				<p>クイズの答え 第1問 A 土の上 第2問 A かぼちゃ 第3問 A </p> <p>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> <p>◎和風のだしは削り節(鯖・鯛)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。 ◎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。 ◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>				27	799kcal	32.7g	20.7g	28	784kcal	36.2g	23.7g	29	852kcal	29.4g	34.0g	30	806kcal	32.4g	25.6g	31	813kcal	31.8g	22.1g	<p>【ご飯】 【なめこのみそ汁】 豆腐 大阪しるな 青ねぎ なめこ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【豚肉の生姜焼き】 豚肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【おかか和え】 白菜 人参 モロヘイヤ 花鰻 しょうゆ</p> <p>【冷凍インアップル】</p>				<p>【ツナのパゲティ】 トマトスパゲティ スパゲティ ツナ、玉ねぎ 人参、トマト缶 さやいんげん しめじ、セロリー にんにく でんぷん トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ、鶏がら</p> <p>【いかのハーブグリル】 いか ハーブミックス</p> <p>【コーンサラダ】 小松菜 きゅうり ホールコーン しょうゆ</p> <p>【りんご】 りんご (シロップ漬け)</p>				<p>【ピピンパ】 白米、発芽玄米 豚ミンチ、もやし 人参、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</p> <p>【サムギョプサル】 豚肉、レタス でんぷん しょうゆ テンメンジャン 一味とうがらし</p> <p>【わかめスープ】 玉ねぎ チンゲン菜 干しわかめ 白ごま しょうゆ 鶏がら</p> <p>【キャベツのナムル】 キャベツ しょうゆ ごま油 ゆずこしょう</p>				<p>【ご飯】 【すまし汁】 豚肉 白菜 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【塩ポン酢和え】 大阪しるな 人参 ゆず汁 すだち汁</p> <p>【太刀魚の照り焼き】 太刀魚 でんぷん しょうゆ</p> <p></p>				<p>【ご飯】 【貝柱のスープ】 貝柱 チンゲン菜 人参、にら しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉の香味だれ】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【中華和え】 キャベツ 茎わかめ しょうゆ ごま油</p> <p>【ヨーグルト】</p>																																																																															
20	868kcal	26.2g	26.3g	21	855kcal	33.8g	19.9g	22	846kcal	31.3g	30.9g	23	海の日			24	スポーツの日																																																																																																																																																										
<p>【カレーライス】 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 ブルーピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨</p> <p>【マカロニサラダ】 米粉マカロニ 鶏ささ身水煮 レタス きゅうり レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p> <p>【ゴーヤチップス】 にがうり でんぷん 揚げ油</p>				<p>【ご飯】 【けんちん汁】 豚肉 豆腐 大根 人参 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【ごま和え】 ほうれん草 えのきたけ 白ごま しょうゆ</p> <p>【三色団子】 </p> <p>【鯛のかば焼き】 鯛 でんぷん しょうゆ</p>				<p>【ご飯】 【野菜スープ】 キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ 人参 セロリー しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉のハーベキューソース】 鶏肉 しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ</p> <p>【小松菜のソテー】 ベーコン 小松菜 しめじ</p>				<p>クイズの答え 第1問 A 土の上 第2問 A かぼちゃ 第3問 A </p> <p>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> <p>◎和風のだしは削り節(鯖・鯛)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。 ◎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。 ◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>				27	799kcal	32.7g	20.7g	28	784kcal	36.2g	23.7g	29	852kcal	29.4g	34.0g	30	806kcal	32.4g	25.6g	31	813kcal	31.8g	22.1g	<p>【ご飯】 【なめこのみそ汁】 豆腐 大阪しるな 青ねぎ なめこ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【豚肉の生姜焼き】 豚肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【おかか和え】 白菜 人参 モロヘイヤ 花鰻 しょうゆ</p> <p>【冷凍インアップル】</p>				<p>【ツナのパゲティ】 トマトスパゲティ スパゲティ ツナ、玉ねぎ 人参、トマト缶 さやいんげん しめじ、セロリー にんにく でんぷん トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ、鶏がら</p> <p>【いかのハーブグリル】 いか ハーブミックス</p> <p>【コーンサラダ】 小松菜 きゅうり ホールコーン しょうゆ</p> <p>【りんご】 りんご (シロップ漬け)</p>				<p>【ピピンパ】 白米、発芽玄米 豚ミンチ、もやし 人参、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</p> <p>【サムギョプサル】 豚肉、レタス でんぷん しょうゆ テンメンジャン 一味とうがらし</p> <p>【わかめスープ】 玉ねぎ チンゲン菜 干しわかめ 白ごま しょうゆ 鶏がら</p> <p>【キャベツのナムル】 キャベツ しょうゆ ごま油 ゆずこしょう</p>				<p>【ご飯】 【すまし汁】 豚肉 白菜 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【塩ポン酢和え】 大阪しるな 人参 ゆず汁 すだち汁</p> <p>【太刀魚の照り焼き】 太刀魚 でんぷん しょうゆ</p> <p></p>				<p>【ご飯】 【貝柱のスープ】 貝柱 チンゲン菜 人参、にら しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉の香味だれ】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【中華和え】 キャベツ 茎わかめ しょうゆ ごま油</p> <p>【ヨーグルト】</p>																																																																																																																							
27	799kcal	32.7g	20.7g	28	784kcal	36.2g	23.7g	29	852kcal	29.4g	34.0g	30	806kcal	32.4g	25.6g	31	813kcal	31.8g	22.1g																																																																																																																																																								
<p>【ご飯】 【なめこのみそ汁】 豆腐 大阪しるな 青ねぎ なめこ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【豚肉の生姜焼き】 豚肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【おかか和え】 白菜 人参 モロヘイヤ 花鰻 しょうゆ</p> <p>【冷凍インアップル】</p>				<p>【ツナのパゲティ】 トマトスパゲティ スパゲティ ツナ、玉ねぎ 人参、トマト缶 さやいんげん しめじ、セロリー にんにく でんぷん トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ、鶏がら</p> <p>【いかのハーブグリル】 いか ハーブミックス</p> <p>【コーンサラダ】 小松菜 きゅうり ホールコーン しょうゆ</p> <p>【りんご】 りんご (シロップ漬け)</p>				<p>【ピピンパ】 白米、発芽玄米 豚ミンチ、もやし 人参、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</p> <p>【サムギョプサル】 豚肉、レタス でんぷん しょうゆ テンメンジャン 一味とうがらし</p> <p>【わかめスープ】 玉ねぎ チンゲン菜 干しわかめ 白ごま しょうゆ 鶏がら</p> <p>【キャベツのナムル】 キャベツ しょうゆ ごま油 ゆずこしょう</p>				<p>【ご飯】 【すまし汁】 豚肉 白菜 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【塩ポン酢和え】 大阪しるな 人参 ゆず汁 すだち汁</p> <p>【太刀魚の照り焼き】 太刀魚 でんぷん しょうゆ</p> <p></p>				<p>【ご飯】 【貝柱のスープ】 貝柱 チンゲン菜 人参、にら しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鶏肉の香味だれ】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ</p> <p>【中華和え】 キャベツ 茎わかめ しょうゆ ごま油</p> <p>【ヨーグルト】</p>																																																																																																																																																											