

月

火

水

木

金

1

エネルギー
844kcal

タンパク質
38.4g

脂質
24.1g

【ご飯】

【すまし汁】

鶏肉
だいこん
大根
人参
たけのこ
しょうゆ
削り節

【豚肉の生姜焼き】

豚肉
玉ねぎ
しょうが
でんぷん
しょうゆ

【小松菜の煮浸し】

油揚げ
小松菜
白菜
しょうゆ
削り節

【鰹ふりかけ】

削り節
粉鰹
しょうゆ

【ご飯】

【鶏汁】

鶏肉
焼き豆腐
こんにやく
人参
ごぼう
青ねぎ
しょうが
しょうゆ
削り節

【鮭の焼き漬け】

鮭
しょうゆ

【昆布の甘酢】

もやし
きゅうり
細切り昆布
穀物酢
しょうゆ

【豆乳洋梨ケーキ】

米粉ケーキミックス
洋梨缶
豆乳

4

791kcal

24.8g

19.4g

5

842kcal

31.2g

23.3g

6

881kcal

23.5g

21.8g

7

814kcal

35.0g

20.7g

8

877kcal

37.4g

17.2g

【セルフ
ツナチャーハン】

白米
発芽玄米
ツナ
人参
たけのこ
白ねぎ
にんにく
しょうが
しょうゆ
オイスターソース

【春雨スープ】

春雨
玉ねぎ
チンゲン菜
しめじ
しょうゆ
鶏がら

【蒸し
えびしゅうまい】

えびしゅうまい

【ズッキーニの
ナムル】

ズッキーニ
赤ピーマン
茎わかめ
しょうゆ
ごま油

【ご飯】

【夏キャベツの
みそ汁】

豚肉
突きこんにやく
キャベツ
青ねぎ
赤みそ
白みそ
削り節

【白身魚と野菜の
揚げ浸し】

ホキ
でんぷん
れんこん
揚げ油
人参
青ピーマン
しょうが
しょうゆ

【酢の物】

小松菜
切干し大根
しょうゆ
穀物酢

【夏野菜の
カレーライス】

白米、発芽玄米
牛肉
じゃがいも
かぼちゃ
なす、人参
ズッキーニ
にんにく、しょうが
りんごピューレ
ソティ玉ねぎ
カレールウ
トマトケチャップ
ブルーベリーピューレ
ウスターソース
しょうゆ、カレー粉
鶏がら、豚骨

【焼きとうもろこしの
バターしょうゆ】

とうもろこし
バター
しょうゆ
【桃】
黄桃缶

【ご飯】

【七タ汁】

ちらしまぼこ
鶏肉
だいこん
大根
人参
みつば
しょうゆ
削り節

【豚肉の山椒焼き】

豚肉
しょうゆ
山椒粉

【オクラの和え物】

オクラ
モロヘイヤ
ひじき
しょうゆ
【七タゼリー】

11

812kcal

34.2g

28.3g

12

788kcal

36.4g

20.7g

【トマトスパゲティ】

スパゲティ
ウインナー
玉ねぎ
ズッキーニ
人参
トマト
しめじ
トマト缶
さやいんげん
にんにく
トマトケチャップ
鶏がら

【鯖の
カレーチーズ焼き】

鯖
パセリ
にんにく
粉チーズ
カレー粉

【ガーリックポテト】

じゃがいも

【フルーツゼリー】

フルーツゼリー缶

【かやご飯】

白米、もち米
豚ミンチ
ごぼう
人参
干しいたけ
しょうゆ
削り節

【田舎汁】

厚揚げ
だいこん
大根
玉ねぎ
しろ
白ねぎ
赤みそ
はちまき
八丁みそ
削り節

【鶏肉の大葉炒め】

鶏肉
しょうが
青じそ
でんぷん
しょうゆ

【ごま和え】

さやいんげん
赤ピーマン
しろ
白ごま
しょうゆ

19

825kcal

26.6g

22.8g

【ご飯】

【コンスープ】

鶏肉
玉ねぎ
ホールコーン
キャベツ
人参
しょうゆ
鶏がら

【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

【豆腐サラダ】

豆腐
レタス
きゅうり
赤ピーマン
しょうゆ
レモン汁
穀物酢

【ゴーヤチップス】

にがうり
でんぷん
揚げ油

【和食のだしは削り節(イワシ・アジ・メジカ)とだし昆布で、洋食や中華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。】

【カレーウは小麦粉を含んだものを使用しています。】

【ご飯】

【鶏汁】

鶏肉
焼き豆腐
こんにやく
人参
ごぼう
青ねぎ
しょうが
しょうゆ
削り節

【鮭の焼き漬け】

鮭
しょうゆ

【昆布の甘酢】

もやし
きゅうり
細切り昆布
穀物酢
しょうゆ

【豆乳洋梨ケーキ】

米粉ケーキミックス
洋梨缶
豆乳

【セルフ
ツナチャーハン】

白米
発芽玄米
ツナ
人参
たけのこ
白ねぎ
にんにく
しょうが
しょうゆ
オイスターソース

【春雨スープ】

春雨
玉ねぎ
チンゲン菜
しめじ
しょうゆ
鶏がら

【蒸し
えびしゅうまい】

えびしゅうまい

【ズッキーニの
ナムル】

ズッキーニ
赤ピーマン
茎わかめ
しょうゆ
ごま油

【ご飯】

【夏キャベツの
みそ汁】

豚肉
突きこんにやく
キャベツ
青ねぎ
赤みそ
白みそ
削り節

【白身魚と野菜の
揚げ浸し】

ホキ
でんぷん
れんこん
揚げ油
人参
青ピーマン
しょうが
しょうゆ

【酢の物】

小松菜
切干し大根
しょうゆ
穀物酢

【夏野菜の
カレーライス】

白米、発芽玄米
牛肉
じゃがいも
かぼちゃ
なす、人参
ズッキーニ
にんにく、しょうが
りんごピューレ
ソティ玉ねぎ
カレールウ
トマトケチャップ
ブルーベリーピューレ
ウスターソース
しょうゆ、カレー粉
鶏がら、豚骨

【焼きとうもろこしの
バターしょうゆ】

とうもろこし
バター
しょうゆ
【桃】
黄桃缶

【ご飯】

【七タ汁】

ちらしまぼこ
鶏肉
だいこん
大根
人参
みつば
しょうゆ
削り節

【豚肉の山椒焼き】

豚肉
しょうゆ
山椒粉

【オクラの和え物】

オクラ
モロヘイヤ
ひじき
しょうゆ
【七タゼリー】

11

812kcal

34.2g

28.3g

12

788kcal

36.4g

20.7g

【トマトスパゲティ】

スパゲティ
ウインナー
玉ねぎ
ズッキーニ
人参
トマト
しめじ
トマト缶
さやいんげん
にんにく
トマトケチャップ
鶏がら

【鯖の
カレーチーズ焼き】

鯖
パセリ
にんにく
粉チーズ
カレー粉

【ガーリックポテト】

じゃがいも

【フルーツゼリー】

フルーツゼリー缶

【かやご飯】

白米、もち米
豚ミンチ
ごぼう
人参
干しいたけ
しょうゆ
削り節

【田舎汁】

厚揚げ
だいこん
大根
玉ねぎ
しろ
白ねぎ
赤みそ
はちまき
八丁みそ
削り節

【鶏肉の大葉炒め】

鶏肉
しょうが
青じそ
でんぷん
しょうゆ

【ごま和え】

さやいんげん
赤ピーマン
しろ
白ごま
しょうゆ

19

825kcal

26.6g

22.8g

【ご飯】

【コンスープ】

鶏肉
玉ねぎ
ホールコーン
キャベツ
人参
しょうゆ
鶏がら

【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

【豆腐サラダ】

豆腐
レタス
きゅうり
赤ピーマン
しょうゆ
レモン汁
穀物酢

【ゴーヤチップス】

にがうり
でんぷん
揚げ油

【和食のだしは削り節(イワシ・アジ・メジカ)とだし昆布で、洋食や中華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。】

【カレーウは小麦粉を含んだものを使用しています。】

【ご飯】

【鶏汁】

鶏肉
焼き豆腐
こんにやく
人参
ごぼう
青ねぎ
しょうが
しょうゆ
削り節

【鮭の焼き漬け】

鮭
しょうゆ

【昆布の甘酢】

もやし
きゅうり
細切り昆布
穀物酢
しょうゆ

【豆乳洋梨ケーキ】

米粉ケーキミックス
洋梨缶
豆乳

【セルフ
ツナチャーハン】

白米
発芽玄米
ツナ
人参
たけのこ
白ねぎ
にんにく
しょうが
しょうゆ
オイスターソース

【春雨スープ】

春雨
玉ねぎ
チンゲン菜
しめじ
しょうゆ
鶏がら

【蒸し
えびしゅうまい】

えびしゅうまい

【ズッキーニの
ナムル】

ズッキーニ
赤ピーマン
茎わかめ
しょうゆ
ごま油

【ご飯】

【夏キャベツの
みそ汁】

豚肉
突きこんにやく
キャベツ
青ねぎ
赤みそ
白みそ
削り節

【白身魚と野菜の
揚げ浸し】

ホキ
でんぷん
れんこん
揚げ油
人参
青ピーマン
しょうが
しょうゆ

【酢の物】

小松菜
切干し大根
しょうゆ
穀物酢

【夏野菜の
カレーライス】

白米、発芽玄米
牛肉
じゃがいも
かぼちゃ
なす、人参
ズッキーニ
にんにく、しょうが
りんごピューレ
ソティ玉ねぎ
カレールウ
トマトケチャップ
ブルーベリーピューレ
ウスターソース