

日(曜)

☆184kcal

◎たんぱく質

献立名

献立の材料

3(月)

☆777

◎30.8

牛乳

小松菜とえびのピラフ

さばのカレー竜田揚げ

トマトとたまごのスープ

牛乳

米

強化米

チンタン

食塩

スーフストック

油

たまねぎ

しめじ

白こしょう

えび

こまつな

マーガリン

鶏卵

たまねぎ

たまご

たまご

トマト

ほうれんそう

酒

食塩

しょうゆ

みりん

鶏がら

白こしょう

でん粉

スーフストック

4(火)

☆725

◎32.0

牛乳

ジュース

いかに黒糖かりん揚げ

牛乳

米

強化米

しょうゆ

酒

食塩

和風だし

パイタン

にんじん

昆布

しめじ

豚肉

油揚げ

しらたき

油

みりん

砂糖

いか

でん粉

油

砂糖

しょうゆ

みりん

沖縄県郷土料理

アーサー汁

冷凍パイ

あおさ

り

たまねぎ

ねぎ

豆腐

赤みそ

白みそ

自然だし

パイ

5(水)

☆755

◎28.5

牛乳

麦ごはん

マーボーチズ豆腐

小松菜とわかめのサラダ

牛乳

米

麦

強化米

油

トウバンジャン

にんにく

しょうが

豚肉

たまねぎ

にんじん

干しいたけ

砂糖

酒

テンメンジャン

にら

しょうゆ

赤みそ

でん粉

豆腐

ねぎ

なす

こまつな

きゅうり

食塩

コーン

わかめ

にんじん

しょうゆ

酢

砂糖

ごま油

フチドリッ

6(木)

☆832

◎29.9

牛乳

七タちらし寿司

鶏肉の唐揚げ

冬瓜いり七タ汁

七タゼリー

牛乳

米

強化米

酒

砂糖

米酢

食塩

ごま

えび

にんじん

干しいたけ

かんぴょう

うすくちしょうゆ

錦糸卵

みりん

さやえんどう

鶏

のから揚げ

油

昆布

かつお節

だし

とうがん

だいこん

豆腐

魚そうめん

星かまぼこ

こんにゃく

さやいんげん

うすくちしょうゆ

食塩

酒

にんじん

七タ献立

7(金)

☆770

◎30.9

牛乳

夏野菜スパゲティ

スパゲティ

こんにゃくサラダ

手作りプリン

牛乳

オリーブ油

にんにく

ベーコン

たまねぎ

にんじん

ズッキーニ

なす

トマト

ケチャップ

トマトピューレ

あさり

いか

スーフストック

食塩

白こしょう

バター

チーズ

青ピーマン

レッドベッパ

スパゲッティ

オリーブ油

こんにゃく

きゅうり

だいこん

食塩

コーン

たまねぎ

酢

油

砂糖

しょうゆ

白こしょう

フチドリッ

鶏卵

牛乳

生クリーム

砂糖

バニラエッセンス

プリン用カラメル

10(月)

☆783

◎30.9

牛乳

中華丼

麦ごはん

ゴーヤーチップス

蒸しとうもろこし

牛乳

豚肉

しょうが

しょうゆ

えび

いか

酒

うずら卵

キャベツ

たまねぎ

にんじん

チンゲンサイ

たけのこ

干しいたけ

きくらげ

鶏がら

油

食塩

白こしょう

オイスターソース

でん粉

米

麦

強化米

にがり

でん粉

大豆

かぼちゃ

油

食塩

白こしょう

カレー粉

とうもろこし

11(火)

☆760

◎30.8

牛乳

枝豆ごはん

ホキのレモン風味

夏野菜のごまキムチ汁

磯香和え

牛乳

米

もち米

強化米

昆布

昆布茶

食塩

酒

みりん

油

えだまめ

ホキ

でん粉

油

砂糖

しょうゆ

レモン果汁

豚肉

なす

とうがん

じゃがいも

こんにゃく

ほうれんそう

はくさいキムチ

豆腐

ねぎ

油

自然だし

酒

みりん

ごま

ねりごま

赤みそ

白みそ

緑豆もやし

こまつな

しょうゆ

のり

フチドリッ

12(水)

☆790

◎28.3

牛乳

豆入りポークストロガノフ

麦ごはん

サワーベジタブル

冷たいヨーグルト

牛乳

油

豚肉

セロリー

にんじん

たまねぎ

大豆

しめじ

炒めオニオン

赤ワイン

デミソース

トマトピューレ

スーフストック

食塩

白こしょう

ローリエ粉

ハヤシルウ

生クリーム

米

麦

強化米

キャベツ

きゅうり

食塩

にんじん

コーン

だいこん

油

酢

レモン果汁

砂糖

白こしょう

フチドリッ

ヨーグルト

13(木)

☆761

◎29.8

牛乳

チャーハン

子持ちししゃもフライ

中華ワンタンスープ

牛乳

米

強化米

スーフストック

食塩

しょうゆ

ごま油

焼き豚

豚肉

たまねぎ

油

白こしょう

鶏卵

こまつな

にんじん

ししゃもフライ

油

中濃ソース

鶏肉

にんじん

たまねぎ

緑豆もやし

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たまご

たま