

材料表

時間帯				H27.7.1 水		H27.7.2 木		H27.7.3 金		H27.7.4 土	
午前 おやつ				【牛乳(午前)】 牛乳	0.0 (70.0)	【やさいジュース】 やさいジュース	0.0 (90.0)	【牛乳(午前)】 牛乳	0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳	0.0 (70.0)
昼 食				<b>【ごはん】</b> 米 50.0 (40.0) <b>【豚汁】</b> 豚肉(もも) 18.0 (15.0) 木綿豆腐 20.0 (15.0) たまねぎ 8.0 (6.0) にんじん 8.0 (6.0) じゃがいも 25.0 (22.5) だいこん 8.0 (6.0) ごぼう 5.0 (5.0) つきこんにゃく 10.0 (7.5) しょうが 0.4 (0.3) サラダ油 1.0 (0.8) 米みそ(甘みそ) 7.0 (4.9) いわし(煮干し) 2.0 (1.5) <b>【白身魚の磯辺揚げ】</b> たら 45.0 (38.0) 食塩 0.1 (0.1) 小麦粉 2.0 (1.5) あおのり 0.2 (0.2) サラダ油 3.0 (2.0) <b>【ほうれん草のなめたけ和え】</b> ほうれんそう 40.0 (35.0) なめたけ 10.0 (7.5) <b>【オレンジ】</b> オレンジ 33.0 (33.0)	<b>【ごはん】</b> 米 50.0 (40.0) <b>【みそ汁(白菜・玉ねぎ)】</b> 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) はくさい 25.0 (20.0) たまねぎ 12.0 (8.4) <b>【鶏肉の煮物】</b> 鶏もも肉 45.0 (40.0) しょうが 1.0 (0.8) にんにく 0.3 (0.2) しょうゆ(こいくち) 4.0 (3.0) 三温糖 2.0 (1.5) 酢 1.5 (1.1) <b>【キャベツのツナ和え】</b> キャベツ 35.0 (30.0) にんじん 5.0 (4.0) ツナ油漬缶 10.0 (7.5) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.4) 三温糖 2.0 (1.4) 酢 1.4 (1.0) サラダ油 0.5 (0.4) <b>【揚げごぼうのごま和え】</b> ごぼう 35.0 (32.0) 片栗粉 3.0 (2.1) サラダ油 2.0 (1.4) 砂糖 1.3 (0.9) 本みりん 1.4 (1.0) しょうゆ(こいくち) 1.8 (1.3) ごま 1.3 (0.9) <b>【バナナ】</b> バナナ 47.0 (32.0)	<b>【納豆ご飯】</b> 米 50.0 (40.0) 納豆 20.0 (15.0) しょうゆ(こいくち) 1.4 (1.1) <b>【ビーフンスープ】</b> ビーフン 6.0 (4.2) 豚肉(もも) 17.0 (15.0) たまねぎ 13.0 (9.1) サラダ油 2.0 (1.5) 干しいたけ 0.6 (0.4) にんじん 5.0 (3.5) オクラ 8.0 (5.6) 鳥ガラだし 0.6 (0.4) 食塩 0.3 (0.2) <b>【ほっけのカレームニエル】</b> ほっけ 45.0 (38.0) 食塩 0.2 (0.1) 白こしょう 0.1 (0.0) 小麦粉 4.0 (3.0) カレー粉 0.2 (0.2) サラダ油 1.0 (0.8) <b>【華風きゅうり】</b> きゅうり 30.0 (25.0) ごま 1.0 (0.8) しょうゆ(こいくち) 3.0 (2.3) 酢 2.0 (1.5) 三温糖 1.0 (0.8) ごま油 1.0 (0.8) <b>【人参の甘煮】</b> にんじん 18.0 (15.0) サラダ油 0.8 (0.6) 三温糖 2.0 (1.5) <b>【パイ】</b> パイナップル 40.0 (28.0)	<b>【なすのミートスパゲッティ】</b> スパゲティ 45.0 (33.8) なす 20.0 (18.0) 豚ひき肉 28.0 (23.0) たまねぎ 20.0 (18.0) にんじん 10.0 (9.0) ホールトマト缶詰 15.0 (13.0) おろしにんにく 0.3 (0.2) ケチャップ 10.0 (7.5) ウスターソース 2.0 (1.5) サラダ油 1.0 (0.8) 食塩 0.5 (0.4) 白こしょう 0.1 (0.1) オリーブ油 1.0 (0.8) <b>【スープ(もやし・椎茸)】</b> もやし 20.0 (18.0) しいたけ 10.0 (8.0) 鳥ガラだし 0.6 (0.4) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 食塩 0.1 (0.1) 鳥ガラだし 0.0 (0.0)				
	午後 おやつ				<b>【ビスケット】</b> ミレービスケット 23.0 (23.0) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)	<b>【ホットケーキ】</b> ホットケーキミックス 32.0 (24.0) ケーキシロップ 4.0 (3.0) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)	<b>【ひじきと干しえびの煎餅風】</b> ひじき 0.8 (0.7) 干しえび 2.0 (1.5) 小麦粉 10.0 (7.5) ベーキングパウダー 0.6 (0.5) 三温糖 0.5 (0.4) サラダ油 3.0 (2.1) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)	<b>【パン】</b> 豆パン 55.0 (55.0) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)			

材料表

時間帯	H27.7.6 月		H27.7.7 火		H27.7.8 水		H27.7.9 木		H27.7.10 金		H27.7.11 土	
午前 おやつ	【牛乳(午前)】 牛乳	0.0 (70.0)	【ココア(午前)】 牛乳 ミロ	0.0 (80.0) 0.0 (7.0)	【牛乳(午前)】 牛乳	0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳	0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳	0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳	0.0 (70.0)
昼  食	【ごはん】 米	50.0 (40.0)	【カツカレー】 米	60.0 (50.0)	【ごはん】 米	50.0 (40.0)	【ごはん】 米	50.0 (40.0)	【青菜ご飯】 米	50.0 (40.0)	【吹き寄せご飯】 米	50.0 (40.0)
	【のっぺい汁】 さつま揚げ さつまいも だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく サラダ油 かつお節 しょうゆ(こいくち) 本みりん 片栗粉 【鮭の西京焼き】 さけ 米みそ(甘みそ) 砂糖 酒 みりん サラダ油 【ブロッコリーのソテー(ウインナー)】 ブロッコリー ウインナー サラダ油 食塩 白こしょう 【オレンジ】 オレンジ	5.0 (3.5) 25.0 (22.0) 10.0 (8.0) 7.0 (6.0) 4.0 (4.0) 10.0 (7.5) 0.7 (0.5) 2.0 (1.5) 3.0 (2.1) 2.0 (1.5) 0.7 (0.5) 45.0 (38.0) 3.5 (2.6) 1.0 (0.8) 0.5 (0.4) 1.5 (1.1) 1.0 (0.8) 25.0 (22.0) 14.0 (10.5) 1.0 (0.8) 0.1 (0.1) 0.1 (0.0) 33.0 (33.0)	たまねぎ にんじん じゃがいも しょうが おろしにんにく サラダ油 ホールトマト缶詰 カレールウ 豚肉(ヒレ) 食塩 白こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 【ポパイサラダ】 ほうれんそう キャベツ にんじん しょうゆ(こいくち) 三温糖 酢 ごま油 ごま 【ミニトマト】 ミニトマト 【バナナ】 バナナ 【お茶・麦茶(午後)】 麦茶(浸出液)	25.0 (20.0) 15.0 (13.0) 35.0 (30.0) 0.3 (0.2) 0.3 (0.2) 2.0 (1.5) 10.0 (8.0) 11.0 (7.7) 40.0 (35.0) 0.1 (0.1) 0.0 (0.0) 9.0 (6.3) 8.0 (5.6) 3.0 (2.0) 20.0 (17.0) 20.0 (17.0) 5.0 (4.0) 2.5 (1.8) 2.0 (1.5) 1.8 (1.3) 0.5 (0.4) 0.5 (0.4) 12.0 (12.0) 47.0 (32.0) 120.0 (90.0)	【すまし汁(わかめ・ふ)】 カットわかめ 焼ふ こんぶ(だし用) かつお節 しょうゆ(こいくち) 食塩 【さばの味噌煮】 さば しょうが 米みそ(甘みそ) 三温糖 本みりん しょうゆ(こいくち) 【大根きんぴら】 だいこん にんじん 豚肉(もも) しらたき ごま油 しょうゆ(こいくち) 三温糖 ごま 【ミニトマト】 ミニトマト 【パイ】 パイナップル	0.8 (0.6) 3.0 (2.1) 0.5 (0.4) 1.5 (1.1) 2.0 (1.5) 0.1 (0.1) 45.0 (38.0) 2.0 (1.5) 7.0 (4.9) 3.0 (2.3) 1.0 (0.8) 1.0 (0.8) 27.0 (25.0) 10.0 (8.0) 10.0 (7.0) 6.0 (4.2) 1.0 (0.7) 3.0 (2.3) 1.0 (0.8) 0.5 (0.4) 12.0 (12.0) 40.0 (28.0)	【みそ汁(小松菜・しめじ)】 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し) こまつな しめじ 【豚肉の香味焼き】 豚肉(もも) たまねぎ にんにく しょうゆ(こいくち) 酒 みりん 【ポテトサラダ】 じゃがいも にんじん コーン缶 グリーンピース(冷凍) マヨドレ 【煮豆】 金時豆 ざらめ糖(中ざら) 食塩 【すいか】 すいか	6.0 (4.2) 2.0 (1.4) 25.0 (20.0) 10.0 (7.0) 45.0 (38.0) 10.0 (7.0) 0.2 (0.2) 2.0 (1.5) 1.0 (0.7) 0.5 (0.4) 40.0 (35.0) 7.0 (6.0) 7.0 (5.3) 2.0 (1.5) 8.0 (6.0) 12.0 (9.0) 8.0 (6.0) 0.5 (0.4) 60.0 (45.0)	【みそ汁(豆腐・ねぎ)】 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し) 木綿豆腐 ねぎ 【アスパラコロッケ】 グリーンアスパラガス たけのこ(ゆで) たまねぎ サラダ油 食塩 じゃがいも ツナ水煮缶 小麦粉 パン粉 サラダ油 ウスターソース 【キャベツの甘酢あえ】 キャベツ にんじん 鶏ささ身 酢 砂糖 食塩 ごま 【オレンジ】 オレンジ	1.0 (0.8) 6.0 (4.2) 2.0 (1.4) 25.0 (20.0) 5.0 (3.5) 9.0 (7.0) 6.0 (5.0) 13.0 (10.0) 1.2 (0.9) 0.1 (0.1) 53.0 (39.8) 15.0 (10.0) 7.0 (5.3) 6.0 (4.5) 3.0 (2.0) 3.0 (2.1) 30.0 (25.0) 10.0 (7.5) 10.0 (8.0) 3.0 (2.3) 2.0 (1.5) 0.2 (0.2) 1.0 (0.8) 33.0 (33.0)	鶏もも肉 にんじん ごぼう しめじ グリーンピース(冷凍) くりの甘露煮 サラダ油 しょうゆ(こいくち) 三温糖 本みりん 【すまし汁(ほうれん草・ふ)】 ほうれんそう 焼ふ こんぶ(だし用) かつお節 しょうゆ(こいくち) 食塩	30.0 (25.0) 18.0 (15.0) 5.0 (5.0) 10.0 (7.5) 5.0 (3.8) 12.0 (9.0) 1.0 (0.8) 1.5 (1.1) 0.5 (0.4) 0.5 (0.4) 3.0 (2.1) 0.5 (0.4) 1.5 (1.1) 2.0 (1.5) 0.1 (0.1)
午後 おやつ	【じゃがいもドーナッツ】 じゃがいも ホットケーキミックス シナモン サラダ油 粉糖 【牛乳(午後)】 牛乳	20.0 (15.0) 20.0 (15.0) 0.1 (0.1) 2.0 (2.3) 2.0 (1.5) 180.0 (100.0)	【クッキー】 水族館クッキー 【牛乳(午後)】 牛乳	10.0 (10.0) 180.0 (100.0)	【ピザトースト】 食パン ケチャップ 三温糖 たまねぎ ピーマン ウインナー コーン缶 マヨドレ 【牛乳(午後)】 牛乳	20.0 (20.0) 5.0 (4.9) 1.0 (0.7) 7.0 (4.9) 3.0 (2.1) 6.0 (4.2) 3.0 (2.1) 5.0 (3.5) 180.0 (100.0)	【豆腐かりんとう】 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 サラダ油 木綿豆腐 サラダ油 三温糖 【牛乳(午後)】 牛乳	10.0 (7.5) 0.5 (0.4) 1.5 (1.1) 1.0 (0.8) 5.0 (3.8) 2.0 (1.5) 2.0 (1.5) 180.0 (100.0)	【せんべい】 ばかうけ(青のり) 【牛乳(午後)】 牛乳	12.0 (12.0) 180.0 (100.0)	【ビスケット】 ひこうきビスケット 【牛乳(午後)】 牛乳	14.0 (14.0) 180.0 (100.0)

材料表

時間帯	H27.7.13 月	H27.7.14 火	H27.7.15 水	H27.7.16 木	H27.7.17 金	H27.7.18 土
午前 おやつ	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)			【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)
昼 食	<b>【ごはん】</b> 米 50.0 (40.0) <b>【みそ汁(さつま芋・長ねぎ)】</b> さつまいも 25.0 (20.0) ねぎ 5.0 (3.5) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) <b>【さんまの蒲焼き】</b> さんま 45.0 (38.0) しょうが 1.8 (1.4) 小麦粉 8.0 (6.0) サラダ油 1.0 (0.8) しょうゆ(こいくち) 4.0 (3.0) 三温糖 2.0 (1.5) 片栗粉 0.6 (0.5) <b>【豆腐サラダ】</b> 木綿豆腐 20.0 (16.0) キャベツ 20.0 (18.0) きゅうり 10.0 (7.0) にんじん 10.0 (7.5) しょうゆ(こいくち) 3.0 (2.3) 三温糖 2.0 (1.5) 酢 2.0 (1.5) ごま油 0.5 (0.4) <b>【すいか】</b> すいか 60.0 (45.0)	<b>【のりご飯】</b> 米 50.0 (40.0) のり佃煮 6.0 (4.8) <b>【コーンクリームスープ】</b> クリームコーン缶 20.0 (15.0) たまねぎ 10.0 (7.5) サラダ油 1.0 (0.8) 豆乳 70.0 (52.5) 上新粉 3.0 (2.3) 鳥ガラだし 1.0 (0.8) パセリ 0.3 (0.2) 食塩 0.3 (0.2) こしょう 0.0 (0.0) <b>【つくね団子】</b> 鶏ひき肉 25.0 (20.0) 木綿豆腐 20.0 (15.0) たまねぎ 10.0 (7.0) しょうが 0.6 (0.5) しょうゆ(こいくち) 1.0 (0.8) 片栗粉 2.0 (1.5) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) 三温糖 1.0 (0.8) <b>【キャロットサラダ(ほうれん草)】</b> にんじん 18.0 (15.0) ほうれんそう 30.0 (27.0) ごま 1.0 (0.8) マヨドレ 5.0 (3.8) しょうゆ(こいくち) 1.0 (0.8) 酢 0.5 (0.4) <b>【ミニトマト】</b> ミニトマト 12.0 (12.0) <b>【パイン】</b> パイナップル 40.0 (28.0)	<b>【五目そうめん】</b> 干しそうめん 40.0 (30.0) 卵 10.0 (7.0) きゅうり 15.0 (11.3) カットわかめ 1.0 (0.8) にんじん 10.0 (7.0) ミニトマト 12.0 (9.0) めんつゆ・3倍濃縮 40.0 (30.0) <b>【たらフライ】</b> たら 45.0 (35.0) 食塩 0.1 (0.1) 白こしょう 0.1 (0.0) 小麦粉 9.0 (6.8) パン粉 8.0 (6.0) サラダ油 3.0 (2.0) ウスターソース 3.0 (2.1) <b>【かぼちゃの茶巾】</b> かぼちゃ 50.0 (40.0) 砂糖 5.0 (4.0) <b>【ゆでブロッコリー】</b> ブロッコリー 20.0 (15.0) マヨドレ 4.0 (3.0) <b>【メロン】</b> メロン 58.0 (58.0)	<b>【ごはん】</b> 米 50.0 (40.0) <b>【みそ汁(大根・絹さや)】</b> 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) だいこん 18.0 (15.0) さやえんどう 5.0 (3.5) <b>【豆腐の小判揚げ】</b> 木綿豆腐 40.0 (35.0) 豚ひき肉 15.0 (10.0) にんじん 8.0 (6.0) ねぎ 4.0 (3.0) パン粉 4.0 (3.0) 食塩 0.3 (0.2) サラダ油 3.0 (2.0) しょうゆ(こいくち) 3.0 (2.3) 三温糖 1.5 (1.1) 片栗粉 0.7 (0.5) <b>【青菜のおひたし】</b> ほうれんそう 40.0 (35.0) 糸削り節 0.4 (0.3) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) <b>【人参の甘煮】</b> にんじん 18.0 (15.0) サラダ油 0.8 (0.6) 三温糖 2.0 (1.5) <b>【オレンジ】</b> オレンジ 33.0 (33.0)	<b>【えびふりかけご飯】</b> 米 50.0 (40.0) 干しえび 3.0 (2.4) ごま油 1.0 (0.8) ごま 2.0 (1.6) 三温糖 3.0 (2.4) 本みりん 2.0 (1.6) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.6) かつお節 1.0 (0.8) <b>【みそ汁(キャベツ・しめじ)】</b> 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) キャベツ 25.0 (20.0) しめじ 10.0 (7.0) <b>【鶏肉の紅茶煮】</b> 鶏もも肉 45.0 (40.0) 紅茶(浸出液) 30.0 (22.5) しょうゆ(こいくち) 3.0 (2.1) 三温糖 1.5 (1.1) 酢 1.5 (1.1) <b>【胡瓜の酢の物】</b> きゅうり 35.0 (30.0) 緑豆もやし 10.0 (7.5) カットわかめ 0.8 (0.6) 酢 2.5 (1.9) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 三温糖 2.5 (1.9) <b>【ミニトマト】</b> ミニトマト 12.0 (12.0) <b>【バナナ】</b> バナナ 47.0 (32.0)	<b>【しめじご飯】</b> 米 50.0 (40.0) 鶏もも肉 20.0 (15.0) にんじん 10.0 (7.5) ごぼう 5.0 (5.0) ひじき 0.6 (0.5) グリンピース(冷凍) 5.0 (3.8) しめじ 10.0 (7.5) サラダ油 1.0 (0.8) 食塩 0.1 (0.1) 清酒・上撰 0.5 (0.4) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 三温糖 1.0 (0.8) きざみのり 0.5 (0.4) <b>【すまし汁(小松菜・豆腐)】</b> こまつな 15.0 (10.5) 木綿豆腐 20.0 (16.0) こんぶ(だし用) 0.5 (0.4) かつお節 1.5 (1.1) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) 食塩 0.1 (0.1)
午後 おやつ	<b>【フレンチトースト】</b> フランスパン 30.0 (30.0) 調製豆乳 30.0 (25.0) 三温糖 3.0 (2.1) サラダ油 1.0 (0.8) ケーキシロップ 4.0 (2.8) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)	<b>【せんべい】</b> 味しらべ 13.0 (13.0) <b>【ゼリー】</b> ゼリー(小)グレープ 35.0 (35.0) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)	<b>【パフェ】</b> コーンフレーク 13.0 (9.1) 豆乳アイス 30.0 (21.0) もも缶 7.0 (4.9) みかん缶 7.0 (4.9) <b>【お茶・麦茶(午後)】</b> 麦茶(浸出液) 120.0 (90.0)	<b>【クリームサンド(クラッカー)】</b> クラッカー 36.0 (24.0) 三温糖 5.0 (3.5) コーンスターチ 1.2 (0.8) 豆乳 12.0 (8.4) バニラエッセンス 0.2 (0.1) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)	<b>【ポリコーン】</b> ポリコーン 12.0 (8.4) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)	<b>【お菓子】</b> さやえんどう(菓子) 10.0 (10.0) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 80.0 (100.0)

材料表

時間帯	H27.7.20 月	H27.7.21 火	H27.7.22 水	H27.7.23 木	H27.7.24 金	H27.7.25 土
午前 おやつ		【やさいジュース】 やさいジュース 0.0 (90.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)
昼 食		<b>【鮭ご飯】</b> 米 50.0 (40.0) さけフレーク 8.0 (6.4) <b>【みそ汁(なめこ・みつば)】</b> 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.5) なめこ 15.0 (11.3) みつば 3.0 (2.3) <b>【豆腐ハンバーグ】</b> 木綿豆腐 30.0 (25.0) 豚ひき肉 20.0 (15.0) たまねぎ 12.0 (9.0) パン粉 4.0 (3.0) 食塩 0.3 (0.2) 白こしょう 0.1 (0.1) サラダ油 1.0 (0.8) ケチャップ 2.0 (1.4) ウスターソース 2.0 (1.5) <b>【ほうれん草と人参のごま和え】</b> ほうれん草 35.0 (30.0) にんじん 10.0 (7.0) ごま 3.0 (2.1) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 三温糖 0.5 (0.4) <b>【すいか】</b> すいか 60.0 (45.0)	<b>【ごはん】</b> 米 50.0 (40.0) <b>【中華スープ】</b> 豚肉(もも) 10.0 (7.0) えのきたけ 20.0 (15.0) カットわかめ 0.8 (0.6) 中華だしの素 0.5 (0.4) 食塩 0.1 (0.1) 鳥ガラだし 0.0 (0.0) <b>【さばのごまみそがけ】</b> さば 45.0 (38.0) しょうが 2.0 (1.4) しょうゆ(こいくち) 0.5 (0.4) 小麦粉 1.5 (1.1) 片栗粉 1.5 (1.1) サラダ油 2.0 (1.5) 酒 2.5 (1.8) 三温糖 1.5 (1.1) 本みりん 3.0 (2.1) 米みそ(甘みそ) 2.0 (1.4) 白いりごま 0.8 (0.6) 酢 1.0 (0.7) 片栗粉 0.3 (0.2) <b>【カリフラワーサラダ】</b> カリフラワー 25.0 (20.0) 鶏ささ身 8.0 (6.0) きゅうり 10.0 (7.5) コーン缶 6.0 (4.5) マヨドレ 8.0 (6.0) <b>【ミニトマト】</b> ミニトマト 12.0 (12.0) <b>【パイ】</b> パイナップル 40.0 (28.0)	<b>【ごはん】</b> 米 50.0 (40.0) <b>【みそ汁(キャベツ・ふのり)】</b> 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) キャベツ 25.0 (22.0) ふのり(素干) 0.6 (0.4) <b>【高野豆腐と夏野菜の含め煮】</b> 凍り豆腐 8.0 (6.0) さつま揚げ 8.0 (5.6) にんじん 20.0 (15.0) なす 25.0 (20.0) いんげん 12.0 (9.0) しょうゆ(こいくち) 3.0 (2.1) 三温糖 2.0 (1.5) 本みりん 1.0 (0.8) こんぶ(だし用) 0.5 (0.4) <b>【大根サラダ】</b> だいこん 30.0 (25.0) きゅうり 15.0 (13.0) にんじん 6.0 (5.0) えび 12.0 (10.0) サラダ油 2.0 (1.5) 酢 2.0 (1.5) 三温糖 0.8 (0.6) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) ごま 0.5 (0.4) <b>【ミニトマト】</b> ミニトマト 12.0 (12.0) <b>【オレンジ】</b> オレンジ 33.0 (33.0)	<b>【のりご飯】</b> 米 50.0 (40.0) のり佃煮 6.0 (4.8) <b>【みそ汁(じゃが芋・えのき)】</b> 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) じゃがいも 35.0 (30.0) えのきたけ 10.0 (7.0) <b>【納豆のおとし揚げ】</b> 納豆 23.0 (20.0) ウインナー 10.0 (7.5) ひじき 0.3 (0.2) ねぎ 5.0 (3.8) しょうが 0.3 (0.2) 小麦粉 8.0 (5.6) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 三温糖 0.5 (0.4) サラダ油 3.0 (2.0) <b>【人参きんぴら】</b> にんじん 30.0 (25.0) ピーマン 5.0 (3.8) 豚肉(もも) 10.0 (8.0) しらたき 10.0 (7.5) ごま油 1.0 (0.6) しょうゆ(こいくち) 3.0 (2.3) 三温糖 1.0 (0.8) 本みりん 1.0 (0.8) ごま 0.5 (0.4) <b>【スティック胡瓜】</b> きゅうり 20.0 (15.0) マヨドレ 2.0 (1.5) <b>【メロン】</b> メロン 58.0 (58.0)	<b>【マーボー豆腐丼】</b> 米 50.0 (40.0) 木綿豆腐 45.0 (40.0) 豚ひき肉 20.0 (15.0) にんじん 7.0 (5.3) ねぎ 4.0 (3.0) ほうれん草 7.0 (5.3) しょうが 0.3 (0.2) おろしにんにく 0.2 (0.2) ごま油 1.0 (0.8) 米みそ(甘みそ) 3.0 (2.3) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) 三温糖 2.0 (1.5) 片栗粉 0.6 (0.5) <b>【スープ(チンゲンサイ・白菜)】</b> チンゲンサイ 15.0 (12.0) はくさい 15.0 (11.0) 鳥ガラだし 0.6 (0.4) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 食塩 0.1 (0.1) 鳥ガラだし 0.0 (0.0)
午後 おやつ		<b>【アメリカンドック】</b> 魚肉ソーセージ 40.0 (30.0) ホットケーキミックス 15.0 (11.3) サラダ油 2.0 (1.5) ケチャップ 6.0 (4.5) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 180.0 (100.0)	<b>【かりんとう】</b> うずまきかりんとう 24.0 (16.8) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 180.0 (100.0)	<b>【焼団子】</b> 木綿豆腐 35.0 (26.3) 白玉粉 25.0 (18.8) 甘納豆・あずき 10.0 (7.5) サラダ油 1.0 (0.8) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 180.0 (100.0)	<b>【ゆでとうもろこし】</b> とうもろこし 50.0 (37.5) 食塩 0.5 (0.4) <b>【お茶・麦茶(午後)】</b> 麦茶(浸出液) 120.0 (90.0)	<b>【パン】</b> シュガーブロード 22.0 (22.0) <b>【牛乳(午後)】</b> 牛乳 180.0 (100.0)

材料表

時間帯	H27.7.27 月	H27.7.28 火	H27.7.29 水	H27.7.30 木	H27.7.31 金					
午前 おやつ	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【牛乳(午前)】 牛乳 0.0 (70.0)	【ココア(午前)】 牛乳 ミロ 0.0 (80.0) 0.0 (7.0)				
昼 食	【ごはん】 米 50.0 (40.0) 【みそ汁(豆腐・ねぎ)】 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) 木綿豆腐 25.0 (17.5) ねぎ 5.0 (3.5) 【五目炒め】 鶏もも肉 25.0 (20.0) 10.0 (10.0) にんじん 20.0 (15.0) ピーマン 5.0 (3.8) つきこんにゃく 8.0 (5.6) ごま 1.0 (0.8) ごま油 1.0 (0.8) しょうゆ(こいくち) 3.0 (2.1) 三温糖 1.8 (1.3) 本みりん 1.0 (0.8) 【小松菜のツナ和え】 こまつな 30.0 (25.0) はくさい 10.0 (7.0) ツナ水煮缶 10.0 (8.0) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) 三温糖 2.0 (1.5) 酢 1.4 (1.1) ごま油 0.5 (0.4) ごま 0.5 (0.4) 【すいか】 すいか 60.0 (45.0)	【エビピラフ】 米 50.0 (40.0) 冷凍むきえび 20.0 (14.0) たまねぎ 20.0 (15.0) にんじん 10.0 (7.5) ピーマン 5.0 (3.8) しめじ 10.0 (7.5) サラダ油 2.0 (1.5) 鳥ガラだし 1.0 (0.8) 【スープ(ほうれん草・大根)】 ほうれんそう 20.0 (18.0) だいこん 13.0 (10.0) 鳥ガラだし 0.6 (0.4) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 食塩 0.1 (0.1) 鳥ガラだし 0.0 (0.0) 【カリカリチキンのねぎソース】 鶏もも肉 45.0 (40.0) 食塩 0.1 (0.1) 小麦粉 2.0 (1.4) サラダ油 2.0 (1.5) ねぎ 4.0 (2.8) しょうが 1.0 (0.7) 三温糖 2.0 (1.4) 酢 1.0 (0.7) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.4) ごま油 1.0 (0.7) 【ゆでブロッコリー】 ブロッコリー 20.0 (15.0) マヨドレ 4.0 (3.0) 【ミニトマト】 ミニトマト 12.0 (12.0) 【パイナップル】 パイナップル 40.0 (28.0)	【ごはん】 米 50.0 (40.0) 【すまし汁(小松菜・ふい)】 こまつな 20.0 (14.0) 焼ふ 3.0 (2.1) こんぶ(だし用) 0.5 (0.4) かつお節 1.5 (1.1) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) 食塩 0.1 (0.1) 【鮭のチャンチャン焼き】 さけ 45.0 (38.0) 食塩 0.1 (0.1) 白こしょう 0.1 (0.0) たまねぎ 9.0 (6.3) はくさい 10.0 (7.0) しめじ 7.0 (5.3) ピーマン 5.0 (3.8) 米みそ(甘みそ) 5.0 (3.8) 三温糖 3.0 (2.3) 清酒・上撰 2.0 (1.5) 本みりん 2.0 (1.5) サラダ油 2.0 (1.5) 【アスパラサラダ(ドレッシング)】 グリーンアスパラガス 15.0 (11.3) キャベツ 20.0 (15.0) 鶏ささ身 8.0 (5.0) 食塩 0.1 (0.0) 清酒・上撰 0.1 (0.0) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) 酢 2.0 (1.5) サラダ油 2.0 (1.5) 【オレンジ】 オレンジ 33.0 (33.0)	【ごはん】 米 50.0 (40.0) 【みそ汁(もやし・大根)】 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) もやし 20.0 (16.0) だいこん 20.0 (16.0) 【鶏肉と大豆のトマト煮】 鶏もも肉 25.0 (20.0) サラダ油 3.0 (2.3) だいず水煮缶詰 18.0 (15.0) じゃがいも 18.0 (15.0) にんじん 7.0 (5.3) ケチャップ 6.0 (4.2) トマトピューレ 2.0 (1.5) 鳥ガラだし 0.4 (0.3) しょうゆ(こいくち) 2.0 (1.5) 三温糖 0.1 (0.1) 白こしょう 0.1 (0.1) コーンスターチ 2.0 (1.5) 【せん野菜】 にんじん 8.0 (6.0) キャベツ 30.0 (25.0) きゅうり 13.0 (9.8) マヨドレ 5.0 (3.8) 【バナナ】 バナナ 47.0 (32.0)	【納豆ご飯】 米 50.0 (40.0) 納豆 20.0 (15.0) しょうゆ(こいくち) 1.4 (1.1) 【みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)】 米みそ(甘みそ) 6.0 (4.2) いわし(煮干し) 2.0 (1.4) キャベツ 25.0 (20.0) たまねぎ 15.0 (12.0) 【ほっけの焼き魚】 ほっけ 45.0 (35.0) サラダ油 1.0 (0.6) 【切干大根の酢の物】 切り干しだいこん 3.0 (2.5) きゅうり 25.0 (20.0) にんじん 4.0 (3.0) 酢 2.0 (1.5) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 三温糖 2.0 (1.5) ごま 0.5 (0.4) 【ミニトマト】 ミニトマト 12.0 (12.0) 【メロン】 メロン 58.0 (58.0)					
	午後 おやつ	【手作りクッキー】 小麦粉 25.0 (17.5) 三温糖 5.0 (3.5) サラダ油 8.0 (6.0) ケーキシロップ 3.0 (2.1) 調製豆乳 3.0 (2.1) 【牛乳(午後)】 牛乳 180.0 (100.0)	【枝豆】 えだまめ 25.0 (22.0) 食塩 0.1 (0.1) 【やさいジュース】 やさいジュース 100.0 (100.0)	【えびせん】 えびちび 10.0 (10.0) 【牛乳(午後)】 牛乳 180.0 (100.0)	【Caおにぎり】 米 30.0 (21.0) こまつな 7.0 (4.9) しらす干し 1.5 (1.1) ごま油 1.0 (0.8) しょうゆ(こいくち) 1.5 (1.1) 本みりん 3.0 (2.1) 食塩 0.1 (0.1) ごま 0.5 (0.4) かつお節 0.5 (0.4) 【お茶・麦茶(午後)】 麦茶(浸出液) 120.0 (90.0)	【マフィン】 パンプキンマフィン 25.0 (25.0) 【牛乳(午後)】 牛乳 180.0 (100.0)				