

23/05/01 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	八宝菜
4	ごまポテト
5	たくあん漬け

23/05/02 (火)	
1	端午寿司(のり)
2	牛乳
3	かき卵汁
4	ちまぎ

23/05/08 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の西京焼き
4	ほうれんそうのごま和え
5	きんぴら (油揚げ)

23/05/09 (火)	
1	ツナピラフ
2	牛乳
3	クリームシチュー

23/05/10 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の竜田揚げ
4	チンゲン菜の磯辺和え
5	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 豚もも小切り肉 いか (短冊) 酒 干ししいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ しいたけの戻し汁 うずら卵水煮 天塩 白こしょう みりん うすくちしょうゆ はくさい 葉ねぎ でんぷん ごま油
4	じゃがいも 白絞油 さとう みりん こいくちしょうゆ 黒ゴマ
5	たくあん漬

No	食品名
1	精白米 酒 さとう 米酢 食塩 だし用かつお節 さとう うすくちしょうゆ みりん 干ししいたけ にんじん たけのこ水煮 高野豆腐 きざみのり
2	牛乳
3	だし用かつお節 天塩 うすくちしょうゆ えのきたけ にんじん はくさい でんぷん 鶏卵 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	銀鮭 白みそ さとう 酒 みりん こいくちしょうゆ
4	ほうれん草 はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	サラダ油 つきこんにやく ごぼう にんじん 油あげ こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油 いりごま 唐辛子 (一味)

No	食品名
1	精白米 おおむぎ コンソメ 食塩 サラダ油 にんじん 玉ねぎ 青ピーマン ライトツナフレーク 食塩 白こしょう コンソメ うすくちしょうゆ
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも肉 白ワイン 天塩 白こしょう 玉ねぎ にんじん ベイリーフ だし用かつお節 じゃがいも 薄力粉 バター サラダ油 牛乳 生クリーム

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油
4	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	だし用かつお節 玉ねぎ じゃがいも 油あげ 白みそ 赤みそ カットわかめ 葉ねぎ

23/05/11 (木)	
1	セルフ親子丼
2	牛乳
3	春キャベツのおかかあえ
4	つぼ漬け

23/05/12 (金)	
1	伊賀産抹茶揚げパン
2	牛乳
3	きのこの和風スパゲティ
4	アスパラのドレッシング サラダ

23/05/15 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉の塩から揚げ
4	小松菜のナムル
5	豆腐チゲスープ

23/05/16 (火)	
1	伊賀牛ごぼうご飯
2	牛乳
3	木の芽田楽
4	沢煮椀

23/05/17 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の照り焼き
4	もやしのごま酢和え
5	ひじき豆

No	食品名
1	精白米 おおむぎ 鶏もも小切り肉 酒 にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 生しいたけ うすくちしょうゆ 酒 みりん さとう でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
2	牛乳
3	キャベツ こまつな にんじん うすくちしょうゆ かつお節削り
4	つぼ漬け

No	食品名
1	コッペパン 白絞油 グラニュー糖 抹茶
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく 豚もも小切り肉 にんじん 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ 食塩 白こしょう 白ワイン うすくちしょうゆ なたね油 サラダ油 きざみのり スパゲティ
4	アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏もも肉 にんにく しょうが 黒こしょう 食塩 酒 ごま油 でんぷん 白絞油
4	こまつな キャベツ にんじん 食塩 ごま油 うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 豚もも小切り肉 酒 ぶなしめじ 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 赤みそ 白みそ コチジャン さとう はくさい キムチ 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	精白米 こいくちしょうゆ 酒 サラダ油 しょうが 牛もも赤身小切り肉 酒 ごぼう さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳 木綿豆腐 白みそ さとう 酒 みりん さんしょう
3	豚ももせん切り肉 酒 だし用かつお節 つきこんにやく にんじん だいこん えのきたけ うすくちしょうゆ 天塩 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 こいくちしょうゆ みりん 酒
4	にんじん 緑豆もやし きゅうり うすくちしょうゆ さとう 米酢 いりごま
5	つきこんにやく こいくちしょうゆ 大豆 だし用かつお節 みりん こいくちしょうゆ サラダ油 ひじき にんじん ごぼう さとう こいくちしょうゆ

23/05/18 (木)	
1	チキンカレーライス
2	牛乳
3	ツナサラダ
4	福神漬

23/05/19 (金)	
1	麦ごはん (1割)
2	牛乳
3	ししゃものから揚げ
4	キャベツのゆかり和え
5	じゃがいものそぼろ煮

23/05/22 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	ちくわのお好み焼き
4	ミニトマト
5	厚揚げとキャベツのみそ炒め

23/05/23 (火)	
1	鶏そぼろご飯
2	牛乳
3	中華野菜スープ
4	フライビーンズ (青のり)

23/05/24 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚キムチ
4	ポテトサラダ
5	味付けのり

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが セロリー 鶏もも中切り肉 赤ワイン 食塩 白こしょう カレー粉 サラダ油 玉ねぎ にんじん ベイリーフ じゃがいも 食塩 白こしょう カレー粉 フルーツチャツネ ウスターソース トマトピューレー オールスパイス カレールウ米粉
2	牛乳
3	ツナオイル漬 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
4	福神漬

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	ししゃも 酒 でんぷん 白絞油
4	キャベツ きゅうり ゆかり 食塩
5	サラダ油 豚ひき肉 酒 板こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ じゃがいも かつお節 しいたけの戻し汁 さとう こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	焼きちくわ ノンエッグマヨネーズ とんかつソース 青のり かつお節削り
4	ミニトマト
5	サラダ油 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 厚揚げ 赤みそ こいくちしょうゆ さとう 酒 唐辛子 (一味)

No	食品名
1	精白米 おおむぎ しょうが 鶏ももミンチ 酒 たけのこ水煮 にんじん さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	かつお節 しょうが にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし 木綿豆腐 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ でんぷん 水 チンゲン菜 ごま油
4	大豆 でんぷん 白絞油 天塩 青のり

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 豚小間切れ 食塩 白こしょう 酒 にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ こいくちしょうゆ キムチ にら ごま油
4	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ
5	味付けのり

23/05/25 (木)	
1	麦ごはん (1割)
2	牛乳
3	シルバーのからあげ (トマトソース)
4	白菜とたくあんの浅漬け
5	切干大根の含め煮

23/05/26 (金)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	ペンネミートグラタン
4	ポテトスープ

23/05/29 (月)	
1	麻婆どんぶり
2	牛乳
3	中華コーンサラダ
4	ぶどうゼリー

23/05/30 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	ごまキャベツ
5	ケチャップソース
6	みそけんちん汁

23/05/31 (水)	
1	ビビンバ
2	牛乳
3	もずくスープ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	シルバー 食塩 白こしょう でんぷん 白絞油 サラダ油 にんにく 玉ねぎ トマト水煮 トマトケチャップ さとう 食塩
4	はくさい にんじん うすくちしょうゆ 食塩 たくあん漬 いりごま
5	サラダ油 つきこんにゃく 干しいたけ にんじん 切干しだいこん 油あげ かつお節 しいたけの戻し汁 みりん さとう うすくちしょうゆ

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	ペンネ サラダ油 にんにく 豚ひき肉 赤ワイン 玉ねぎ 小麦粉 トマトケチャップ トマトピューレー 食塩 白こしょう シュレッドチーズ
4	かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ ベーコン じゃがいも 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ キャベツ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ ラード にんにく しょうが トウバンジャン 豚赤身ミンチ 酒 白こしょう さとう こいくちしょうゆ 赤みそ 唐辛子 (一味) だし用かつお節 木綿豆腐 にら でんぷん ごま油
2	牛乳
3	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 洋辛子 米酢 さとう うすくちしょうゆ ごま油
4	グレープゼリー

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	メルルーサ 食塩 白こしょう 小麦粉 でんぷん サラダ油 パン粉 (乾) 白絞油
4	キャベツ 食塩 いりごま
5	ウスターソース トマトケチャップ さとう
6	かつお節 板こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 油あげ 木綿豆腐 白みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく 豚小間切れ 酒 さとう こいくちしょうゆ ごま油 にんじん ほうれん草 大豆もやし 食塩 ごま油 みりん さとう 赤みそ ごま油 コチジャン
2	牛乳
3	かつお節 しょうが にんじん 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ 木綿豆腐 もずく 葉ねぎ ごま油