

23/07/03 (月)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鰯のかばやき
4	ほうれん草のごま和え
5	かぼちゃのみそ汁

23/07/04 (火)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	肉じゃがのうま煮
4	モロヘイヤのおかか和え
5	鮭ふりかけ

23/07/05 (水)	
1	ミルクパン
2	牛乳
3	鱈のハーブグリル
4	粉ふきいも
5	野菜スープ

23/07/06 (木)	
1	白米
2	牛乳
3	マーボー茄子
4	切干大根とツナのサラダ

23/07/07 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鮭の塩焼き
4	オクラときゅうりの甘酢和え
5	七夕そうめん汁

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	鰯(鳥取) 酒 こいくちしょうゆ おたふく生姜 でん粉 てんぷら油 さとう
4	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ ごま
5	だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ 油あげ かぼちゃ えのきたけ 赤みそ ねぎ

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 豚もも小切り肉 酒 軸なし干ししいた にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 じゃがいも 板こんにゃく こいくちしょうゆ さとう
4	モロヘイヤ もやし うすくちしょうゆ かつお節削り
5	鮭フレーク 天塩 さとう

No	食品名
1	ミルクパン
2	牛乳
3	鱈(ニュージーランド) しお 黒こしょう 白ワイン 粒入りマスタード パン粉(乾) サラダ油 なたね油 バジリコ パセリ
4	じゃがいも しお 白こしょう
5	サラダ油 ベーコン 豚もも小切り肉 酒 ベイリーフ だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ キャベツ

No	食品名
1	米
2	牛乳
3	サラダ油 なす ラード にんにく おたふく生姜 豚ももせん切り肉 酒 こいくちしょうゆ だし用かつお節 さとう こいくちしょうゆ 赤みそ はるさめ ねぎ 一味唐辛子 ごま油
4	切干しだいこん きゅうり にんじん まぐろオイル漬 こいくちしょうゆ さとう ごま

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	鮭(北海道) 酒 しお
4	オクラ にんじん きゅうり さとう うすくちしょうゆ 米酢 ごま油
5	だし昆布 だし用かつお節 にんじん だいこん みりん 天塩 ねぎ 伊賀の糸そうめん

23/07/10 (月)	
1	麦ごはん
2	夏野菜のカレーライス
3	牛乳
4	和風サラダ

23/07/11 (火)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	伊賀肉と野菜のスタミナ炒め
4	フライビーンズ
5	黒糖寒天

23/07/12 (水)	
1	減量コッペパン
2	牛乳
3	ベーコンとアスパラのスパゲティ
4	コーンサラダ

23/07/13 (木)	
1	白米
2	牛乳
3	しいらのフライ
4	ソース
5	小松菜とキャベツの磯辺和え
6	ひじき豆

23/07/14 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豆腐のそぼろあんかけ
4	茹でとうもろこし
5	えのきのみそ汁

No	食品名
1	米 麦
2	サラダ油 豚もも小切り肉 赤ワイン バター にんにく おたふく生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん じゃがいも なす 天塩 カレー粉 ベイリーフ だし用かつお節 トマトピューレー ウスターソース フルーツチャツネ オールスパイス 小麦粉 トマト
3	牛乳
4	きゅうり わかめ サラダこんにゃく ホールコーン 米酢 天塩 うすくちしょうゆ さとう ごま油 ごま

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく 豚もも小切り肉 赤ワイン ベーコン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース 天塩 さとう こいくちしょうゆ 酒 でん粉 にら ごま油
4	大豆(乾) でん粉 てんぷら油 天塩
5	粉寒天 粉末黒砂糖

No	食品名
1	減量コッペパン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく 豚もも小切り肉 赤ワイン ベーコン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース 天塩 さとう 白こしょう スパゲッティ アスパラガス
4	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう サラダ油

No	食品名
1	米
2	牛乳
3	しいら(長崎) しお 白こしょう 白ワイン 小麦粉 でん粉 サラダ油 パン粉(乾) てんぷら油
4	中濃ソース
5	こまつな キャベツ うすくちしょうゆ 角きざみのり
6	糸こんにゃく こいくちしょうゆ サラダ油 大豆(乾) 煮汁 みりん ひじき ごぼう にんじん 油あげ さとう

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 鶏ひき肉 酒 だし用かつお節 みりん こいくちしょうゆ でん粉 木綿豆腐
4	とうもろこし
5	だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ 油あげ えのきたけ 白みそ ねぎ

23/07/18 (火)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	ユーリンチー
4	添え野菜
5	わかめスープ

23/07/19 (水)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	米粉の豆乳クリームコーンスープ
4	ツナサラダ

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	鶏もも大切り肉 こいくちしょうゆ 酒 でん粉 てんぷら油 こいくちしょうゆ 米酢 さとう おたふく生姜 にんにく ねぎ ごま油
4	キャベツ にんじん
5	だし用かつお節 おたふく生姜 にんじん 玉ねぎ 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 天塩 白こしょう わかめ ごま ごま油

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも小切り肉 白ワイン セロリー 玉ねぎ にんじん 天塩 白こしょう ベイリーフ だし用かつお節 ホールコーン コーンクリーム缶 米粉 牛乳 バター 豆乳 生クリーム
4	キャベツ きゅうり 玉ねぎ まぐろオイル漬 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう サラダ油