

24/06/03 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	キャベツのいそべあえ
5	きんぴら

24/06/04 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚肉と厚揚げのみそ炒め
4	ほうれんそうの辛子和え
5	鮭ふりかけ

24/06/05 (水)	
1	豚肉とねぎのチャーハン
2	牛乳
3	卵スープ
4	フライビーンズ

24/06/06 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	ちくわのパン粉焼き
4	チンゲン菜のごま和え
5	カレーポテトスープ

24/06/07 (金)	
1	コッペパン
2	牛乳
3	イタリアンスパゲティ
4	オニオンドレッシングサラダ
5	ブルベリージャム

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 酒 食塩
4	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	サラダ油 つきこんにゃく ごぼう にんじん 油あげ こいくちしょうゆ さとう 和風だし 酒 ごま油 唐辛子

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚小間切れ肉 酒 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう 厚揚げ 赤みそ こいくちしょうゆ さとう 酒 とうがらし ごま油
4	ほうれん草 緑豆もやし うすくちしょうゆ 洋辛子
5	鮭フレーク さとう 食塩

No	食品名
1	精白米 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 にんにく 豚もも肉 酒 にんじん 玉ねぎ みりん こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう 葉ねぎ ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節 うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 玉ねぎ はくさい でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	大豆 でんぷん 白絞油 食塩 あおのり

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	竹輪 ノンエッグマヨネーズ 青のり パン粉 オリーブ油
4	チンゲン菜 キャベツ うすくちしょうゆ いりごま
5	サラダ油 豚もも肉 酒 だし用かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ じゃがいも 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ カレールウ米粉

No	食品名
1	コッペパン
2	牛乳
3	なたね油 にんにく セロリー カットウインナー 玉ねぎ 青ピーマン 天塩 白こしょう トマトケチャップ トマトペースト トマトピューレー ウスターソース さとう オリーブ油 スパゲティ
4	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ さとう こいくちしょうゆ 天塩 白こしょう サラダ油 サラダビネガー
5	ブルベリージャム

24/06/10 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚肉の卵とじ
4	スパゲティサラダ
5	おかかふりかけ

24/06/11 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の西京焼き
4	白菜のごま和え
5	ひじきの炒り煮

24/06/12 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	ヤムニョムチキン
4	もやしのナムル
5	わかめスープ

24/06/13 (木)	
1	ポークハヤシライス
2	牛乳
3	青じそドレッシングサラダ

24/06/14 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	ケチャップソース
5	カレーキャベツ
6	じゃが芋のみそ汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚もも肉 酒 にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 糸こんにゃく こいくちしょうゆ みりん さとう でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	スパゲッティ きゅうり にんじん キャベツ 食塩 白こしょう サラダビネガー さとう 洋辛子 ノンエッグマヨネーズ
5	削り節 こいくちしょうゆ みりん 酒

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 こいくちしょうゆ いりごま
5	つきこんにゃく こいくちしょうゆ 大豆 だし用かつお節 みりん サラダ油 ひじき にんじん 油あげ さとう こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏もも肉 食塩 酒 にんにく しょうが でんぷん 白絞油 こいくちしょうゆ コチジャン トウバンジャン さとう ごま油
4	にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
5	だし用かつお節 しょうが 玉ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 豆腐 わかめ 葉ねぎ ごま油

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 豚もも肉 食塩 白こしょう 赤ワイン 玉ねぎ にんじん じゃがいも ベイリーフ 赤ワイン トマトピューレー ウスターソース トマトケチャップ 米粉ハイシルウ
2	牛乳
3	キャベツ きゅうり サラダこんにゃく 青じそ さとう こいくちしょうゆ 天塩 米酢

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	メルルーサ 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油
4	ウスターソース トマトケチャップ さとう
5	キャベツ 食塩 カレー粉
6	だし用かつお節 玉ねぎ じゃがいも 油あげ 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

24/06/17 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	マーボー豆腐
4	ごまかぼちゃ
5	たくあん漬

24/06/18 (火)	
1	伊賀牛のスタミナ丼
2	牛乳
3	みそけんちん汁
4	アンデスメロン

24/06/19 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の照り焼き
4	小松菜のごまあえ
5	じゃがいものうま煮

24/06/20 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	小えびのチリソースかけ
4	つぼ漬
5	チンゲン菜のとろみスープ

24/06/21 (金)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	クリームシチュー
4	ツナドレッシングサラダ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	ラード にんにく しょうが トウバンジャン 豚ミンチ 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 豆腐 葉ねぎ とうがらし でんぷん ごま油
4	西洋かぼちゃ でんぷん 白絞油 さとう みりん 黒ゴマ いりごま
5	たくあん漬

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく 牛小切り肉 酒 にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし みりん こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう にら ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節 板こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 油あげ 豆腐 白みそ 葉ねぎ
4	メロン

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 さしみ たまり こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	こま つない はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	サラダ油 鶏もも肉 酒 板こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ じゃがいも だし用かつお節 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 おおむぎ
2	牛乳
3	えび 食塩 薄力粉 でんぷん 食塩 白こしょう サラダ油 白絞油 サラダ油 にんにく トウバンジャン 玉ねぎ 赤ワイン トマトケチャップ さとう こいくちしょうゆ
4	つぼ漬
5	サラダ油 しょうが 豚もも肉 酒 食塩 白こしょう だし用かつお節 生しいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ うすくちしょうゆ 天塩 うすら卵水煮 でんぷん チンゲン菜 ごま油

No	食品名
1	黒糖パン
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
4	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 天塩 白こしょう

24/06/24 (月)	
1	鶏そぼろご飯
2	牛乳
3	野菜サラダ
4	豆腐のすまし汁

24/06/25 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	いわしフライ
4	一食用 ウスターソース
5	キャベツのゆかり和え
6	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁

24/06/26 (水)	
1	ドライカレー
2	牛乳
3	ドレッシングサラダ
4	ヨーグルト

24/06/27 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	厚揚げの肉みそかけ
4	モロヘイヤのおかか和え
5	もずくスープ

24/06/28 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚キムチ
4	フライドポテト
5	ひじきのり

No	食品名
1	精白米 しょうが 鶏ミンチ 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	キャベツ きゅうり ホールコーン ノンエッグマヨネーズ サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
4	だし用かつお節 えのきたけ 豆腐 天塩 うすくちしょうゆ わかめ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	いわし 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油
4	1食用ウスターソース
5	キャベツ きゅうり ゆかり 食塩
6	だし用かつお節 玉ねぎ じゃがいも にんじん 油あげ 赤みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが セロリー 牛ミンチ 豚ミンチ 赤ワイン ナツメグ オールスパイス 玉ねぎ にんじん 薄力粉 カレー粉 ひきわり大豆 天塩 白こしょう トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	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 天塩 白こしょう
4	ヨーグルト

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	厚揚げ サラダ油 豚ミンチ 酒 赤みそ さとう みりん
4	モロヘイヤ 緑豆もやし うすくちしょうゆ 削り節
5	だし用かつお節 しょうが にんじん 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ たまねぎ もずく 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 豚小間切れ肉 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 天塩 白絞油
5	ひじきのり