

25/06/02 (月)	
1	ポークハヤシライス
2	牛乳
3	フレンチサラダ

25/06/03 (火)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	しいらのパン粉焼き
4	トマトソース
5	きのこの添えパスタ
6	もずくとたまねぎのみそ汁

25/06/04 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	肉豆腐
4	モロヘイヤのおかか和え
5	たくあん漬

25/06/05 (木)	
1	ツナとエリンギのチャーハン
2	牛乳
3	ごぼうチップス
4	卵スープ

25/06/06 (金)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	かぼちゃのクリームシチュー
4	アスパラのドレッシングサラダ

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 米粉ハイシリウ
2	牛乳
3	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	しいら（長崎県） 食塩 白こしょう パン粉 サラダ油 バター
4	サラダ油 玉ねぎ トマトダイス缶 トマトケチャップ さとう 食塩
5	サラダ油 にんにく 玉ねぎ 生しいたけ 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ スパゲティ
6	だし用かつお節 たまねぎ にんじん 刻み油あげ 白みそ 赤みそ もずく 葉ねぎ

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 ライトツナフレー にんじん 玉ねぎ エリンギ みりん こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう コンソメ 葉ねぎ ごま油
2	モロヘイヤ 緑豆もやし うすくちしょうゆ 削り節
3	たくあん漬
4	牛乳
5	ごぼう でんぶん 白絞油 食塩
6	だし用かつお節 しょうが うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう にんじん 木綿豆腐 でんぶん 鶏卵 カットわかめ 葉ねぎ ごま油

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 ライトツナフレー にんじん 玉ねぎ エリンギ みりん こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう コンソメ 葉ねぎ ごま油
2	牛乳
3	ごぼう でんぶん 白絞油 食塩
4	だし用かつお節 しょうが うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう にんじん 木綿豆腐 でんぶん 鶏卵 カットわかめ 葉ねぎ 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 西洋かぼちゃ 薄力粉 バター 牛乳 生クリーム
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

25/06/09 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚肉の卵とじ
4	わかめときゅうりの酢の物
5	みかんゼリー

25/06/10 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	小えびのから揚げ
4	チリソース
5	もやしのナムル
6	豆腐スープ

25/06/11 (水)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	焼きそば
4	ツナの青じそサラダ
5	ひじきのり

25/06/12 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	厚揚げの肉みそかけ
4	キャベツのゆかり和え
5	じゃがいものうま煮

25/06/13 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	いわしフライ
4	一食用 ウスターソース
5	カレーキャベツ
6	えのきのみそ汁

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 でんぶん 鶏卵 葉ねぎ
4	きゅうり カットわかめ はるさめ 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 さとう
5	みかんゼリー

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	冷凍小えび（インドネシア） でんぶん 白絞油
4	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 食塩
5	にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
6	だし用かつお節 しょうが 干ししいたけ 玉ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 木綿豆腐 カットわかめ 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚ばら肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう ウスターソース とんかつソース ゆで中華めん
4	ライトイツナフレー 緑豆もやし きゅうり ホールコーン 青じそ さとう こいくちしょうゆ 天塩 米酢
5	ひじきのり

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	キャベツ きゅうり ゆかり 食塩
5	サラダ油 鶏もも肉 酒 糸こんにゃく 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ じゃがいも だし用かつお節 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	いわし開き（鳥取県） 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぶん 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 食塩 カレー粉
6	だし用かつお節 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん 刻み油あげ えのきたけ 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

25/06/16 (月)		
1	中華飯	
2	牛乳	
3	のりポテト	

25/06/17 (火)		
1	白ごはん	
2	牛乳	
3	ちくわのごま焼き	
4	ほうれんそうの辛子和え	
5	ひじきの炒り煮	

25/06/18 (水)		
1	チキンカレーライス	
2	牛乳	
3	コーンサラダ	

25/06/19 (木)		
1	麦ごはん	
2	牛乳	
3	厚揚げ入りチキンジャオロースー	
4	ポテトサラダ	
5	味付けのり	

25/06/20 (金)		
1	コッペパン	
2	牛乳	
3	ミートペンネ	
4	オニオンドレッシングサラダ	
5	メープルジャム	

No	食品名
1	精白米 おおむぎ  サラダ油 にんにく しょうが 豚もも肉 いか短冊（青森県） 酒 干しこいたけ 穂先たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ 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 でんぶん ごま油  2牛乳  3じゃがいも 白絞油 食塩 あおのり

No	食品名
1	精白米 牛乳  焼き竹輪 ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ いりごま  4ほうれん草 緑豆もやし うすくちしょうゆ 洋からし  5つきこんにゃく こいくちしょうゆ だし用かつお節 みりん サラダ油 ひじき にんじん 刻み油あげ さとう

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 鶏もも肉 赤ワイン 食塩 白こしょう カレー粉 玉ねぎ にんじん ベイリーフ じゃがいも 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キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米 おおむぎ  牛乳  3サラダ油 にんにく しょうが 豚もも肉 酒 にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 厚揚げ 青ピーマン オイスターソース さとう こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう でんぶん 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 洋からし サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ 味付けのり

No	食品名
1	コッペパン 牛乳  3なたね油 にんにく セロリー 豚ミンチ 赤ワイン 玉ねぎ トマトダイス水煮 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 オールスパイス マカロニ（ペンネ）  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	メープルジャム

25/06/23 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	伊賀牛肉じゃが
4	春雨サラダ
5	つば漬け

25/06/24 (火)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	キャベツのごまあえ
5	しょうゆラーメン汁

25/06/25 (水)	
1	キムたくチャーハン
2	牛乳
3	チンゲン菜のとろみスープ
4	大豆のかりんとう

25/06/26 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	焼きワインナー
4	ケチャップ
5	小松菜の磯辺和え
6	五目きんぴら

25/06/27 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	油淋鶏
4	チンゲン菜のごま和え
5	わかめスープ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 牛小間切れ肉 酒 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ
4	はるさめ にんじん きゅうり キャベツ 洋辛子 米酢 食塩 さとう うすくちしょうゆ ごま油
5	つば漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖（ノルウェー） 酒 食塩
4	キャベツ にんじん うすくちしょうゆ いりごま
5	ラード にんにく しょうが 豚もも肉 酒 だし用かつお節 はくさい ホールコーン こいくちしょうゆ トウバンジャン 食塩 白こしょう さとう 葉ねぎ ごま油 乾麺

No	食品名
1	精白米 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 豚もも肉 酒 玉ねぎ キムチ たくあん漬 食塩 白こしょう 葉ねぎ ごま油
2	牛乳
3	しょうが だし用かつお節 生しいたけ 穂先たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ うすくちしょうゆ 天塩 うずら卵水煮 でんぶん チンゲン菜 ごま油
4	大豆 でんぶん 白絞油 黒砂糖

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	ワインナー トマトケチャップ
5	こまつな キャベツ うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
6	サラダ油 鶏もも肉 酒 つきこんにゃく ごぼう にんじん こいくちしょうゆ さとう 和風だし ごま油 いりごま 一味唐辛子

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鶏もも肉 こいくちしょうゆ 酒 でんぶん 白絞油 葉ねぎ しょうが にんにく 米酢 さとう ごま油
4	チンゲン菜 キャベツ うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ 絹ごし豆腐 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ カットわかめ 葉ねぎ ごま油

25/06/30 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鰯の照り焼き
4	きゅうり漬
5	厚揚げとキャベツのみそ炒め

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	さわら（韓国） さしみたまり こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	きゅうり みりん さとう こいくちしょうゆ しょうが
5	サラダ油 にんにく 豚小間切れ 酒 食塩 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 一味唐辛子 ごま油