# 「週間献立表」

献立区分:　G　0:通常献立　小学



## 6月3日 月曜日

牛乳
御飯・減量
親子うどん
五目きんぴら

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 冷凍うどん | 42 | g | |
| 若鶏肉・スライス | 20 | g | |
| 液卵　☆ | 20 | g | |
| たまねぎ | 25 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| しめじ(真空) | 7 | g | |
| ねぎ | 4 | g | |
| いりこ大　☆ | 2 | g | |
| 水 | 90 | g | |
| しょうゆ | 6 | g | |
| みりん | 3 | g | |
| | | | |
| 豚肉・ももスライス | 6 | g | |
| ごぼう | 15 | g | |
| つきこんにゃく | 12 | g | |
| 茎わかめ（冷凍） | 10 | g | |
| にんじん | 6 | g | |
| さつま揚げ | 8 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 三温糖 | 2.5 | g | |
| しょうゆ | 3 | g | |
| みりん | 0.5 | g | |

## 6月4日 火曜日

牛乳　　袋入りアーモンドいりこ【小・中】
御飯・減量
呉の肉じゃが
◇はりはり漬け

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 豚肉・ももスライス | 30 | g | |
| じゃがいも | 60 | g | |
| たまねぎ | 50 | g | |
| つきこんにゃく | 25 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 三温糖 | 3 | g | |
| しょうゆ | 6 | g | |
| みりん | 1 | g | |
| | | | |
| 切り干しだいこん　☆ | 3.5 | g | |
| きゅうり | 15 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| しらす干し | 3 | g | |
| 塩 | 0.1 | g | |
| 三温糖 | 2 | g | |
| うすくちしょうゆ | 2 | g | |
| 酢 | 4 | g | |
| 塩昆布 | 1 | g | |
| | | | |
| アーモンドいりこ　☆ | 1 | 個 | 1食昆布 |

## 6月5日 水曜日

牛乳
御飯・減量
筑前煮
◇ごま酢あえ

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 若鶏もも肉（角切） | 35 | g | |
| 厚揚げ | 25 | g | |
| ごぼう | 15 | g | |
| にんじん | 15 | g | |
| 板こんにゃく | 20 | g | |
| 冷・さといも(乱切り) | 20 | g | |
| 冷・さやいんげん | 8 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 三温糖 | 3 | g | |
| みりん | 1 | g | |
| しょうゆ | 4 | g | |
| 水 | 35 | g | |
| | | | |
| 緑豆はるさめ | 2.5 | g | |
| しらす干し | 2 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| きゅうり | 12 | g | |
| キャベツ | 25 | g | |
| 白ごま | 1 | g | |
| 三温糖 | 1.5 | g | |
| 塩 | 0.2 | g | |
| 酢 | 2 | g | |
| しょうゆ | 1 | g | |

## 6月6日 木曜日

牛乳　　◇フレンチサラダ
パン
あんずジャム
米粉のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| パン　５５ｇ | 1 | 食 | |
| | | | |
| あんずジャム | 1 | 個 | ﾏｰｶﾞﾘﾝ |
| | | | |
| 若鶏もも肉（角切） | 30 | g | |
| じゃがいも | 40 | g | |
| にんじん | 15 | g | |
| たまねぎ | 35 | g | |
| マッシュルーム水煮 | 8 | g | |
| 冷・むき枝豆 | 5 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 塩 | 0.6 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |
| 水 | 45 | g | |
| 米粉 | 4 | g | |
| バター　☆ | 4 | g | |
| 牛乳（調理用） | 30 | g | |
| | | | |
| まぐろ油漬 | 8 | g | |
| キャベツ | 28 | g | |
| きゅうり | 12 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| 酢 | 3 | g | |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | g | |
| 三温糖 | 1.2 | g | |
| サラダ油 | 0.7 | g | |

# 「週間献立表」

献立区分: G　0:通常献立　小学



## 6月7日 金曜日

牛乳　おこめんｽｰﾌﾟ
御飯・減量
白身魚と大豆の甘みそあえ
◇そえ野菜

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| ホキ・角切り　☆ | 45 | g | 鶏肉 |
| 酒 | 1 | g | |
| 片栗粉 | 8 | g | |
| 蒸し大豆 | 15 | g | |
| 片栗粉 | 2 | g | |
| 食油 | 6 | g | |
| 中みそ | 5 | g | |
| 三温糖 | 1.6 | g | |
| みりん | 3 | g | |
| 水 | 1.5 | g | |
| | | | |
| キャベツ | 28 | g | |
| にんじん | 4 | g | |
| | | | |
| 米粉めん | 12 | g | |
| 若鶏肉・スライス | 8 | g | |
| たまねぎ | 25 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| もやし | 15 | g | |
| にら | 4 | g | |
| 干ししいたけ(ｶｯﾄ) | 0.8 | g | |
| 食油 | 0.5 | g | |
| 塩 | 0.3 | g | |
| うすくちしょうゆ | 3.5 | g | |
| 鶏がらスープ | 15 | g | |
| 水 | 95 | g | |

## 6月10日 月曜日

牛乳
麦御飯
ごぼう入り鉄分たっぷりドライカレー
◇小松菜サラダ

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 麦ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 豚肉・ももミンチ | 20 | g | |
| 豚レバーチップ | 8 | g | |
| 蒸し大豆（クラッシュ） | 15 | g | |
| ごぼう | 10 | g | |
| たまねぎ | 35 | g | |
| にんじん | 12 | g | |
| トマトダイス | 12 | g | |
| にんにく | 0.2 | g | |
| しょうが | 0.2 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 塩 | 0.5 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |
| カレー粉 | 0.8 | g | |
| ケチャップ | 10 | g | |
| トンカツソース | 4 | g | |
| 水 | 10 | g | |
| | | | |
| ロースハム（短冊切り） | 5 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| こまつな | 10 | g | |
| キャベツ | 20 | g | |
| ひじき（芽） | 0.4 | g | |
| 冷・とうもろこし | 8 | g | |
| うすくちしょうゆ | 3 | g | |
| 三温糖 | 1 | g | |
| 酢 | 2.5 | g | |
| サラダ油 | 0.3 | g | |
| からし | 0.02 | g | |

## 6月11日 火曜日

牛乳　じゃがいものみそ汁
御飯・減量
あじとごぼうの甘辛がらめ
◇ゆかり漬け

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| あじ・角切り　☆ | 42 | g | ホキ |
| 酒 | 1 | g | |
| ごぼう | 18 | g | |
| 片栗粉 | 10 | g | |
| 食油 | 7 | g | |
| 三温糖 | 1.8 | g | |
| しょうゆ | 4.5 | g | |
| 酒 | 1.8 | g | |
| みりん | 1.8 | g | |
| | | | |
| キャベツ | 25 | g | |
| きゅうり | 7 | g | |
| ゆかり | 0.25 | g | |
| | | | |
| じゃがいも | 25 | g | |
| 豆腐 | 15 | g | |
| たまねぎ | 25 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| 油揚げ | 3 | g | |
| しめじ(真空) | 6 | g | |
| ねぎ | 3 | g | |
| 中みそ | 8 | g | |
| いりこ大　☆ | 3 | g | |
| 水 | 90 | g | |

## 6月12日 水曜日

牛乳
御飯・減量
マーボーひじき
◇拌三糸

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 豆腐 | 55 | g | |
| 豚肉・ももミンチ | 30 | g | |
| ひじき（芽） | 1.5 | g | |
| にんじん | 15 | g | |
| たまねぎ | 40 | g | |
| にら | 5 | g | |
| しょうが | 0.5 | g | |
| にんにく | 0.3 | g | |
| ごま油 | 2 | g | |
| 赤みそ | 7 | g | |
| 三温糖 | 3 | g | |
| 豆板醤 | 0.5 | g | |
| しょうゆ | 2 | g | |
| 片栗粉 | 1.5 | g | |
| 水 | 1.5 | g | |
| | | | |
| ロースハム（短冊切り） | 4 | g | |
| キャベツ | 15 | g | |
| きゅうり | 15 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| 緑豆はるさめ | 3 | g | |
| 三温糖 | 2.5 | g | |
| 塩 | 0.2 | g | |
| 酢 | 2.5 | g | |
| しょうゆ | 2.5 | g | |
| からし | 0.1 | g | |
| 白ごま | 1 | g | |
| ごま油 | 1 | g | |

# 「週間献立表」

献立区分: G　0:通常献立　小学



## 6月13日 木曜日

牛乳　ヨーグルト
小型パンプキンパン
せとうち潮風スパゲティ
◇切り干しバンバンジー

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 小型パン３５ｇ(加工用) | 1 | 食 | |
| かぼちゃペースト（パン用） | 6.75 | g | |
| 上白糖（パン用） | 4.5 | g | |
| マーガリン（パン用） | 4.5 | g | |
| | | | |
| ハーフスパゲティ | 28 | g | |
| ベーコン | 5 | g | |
| いか・かのこ入り | 10 | g | |
| しらす干し | 3 | g | |
| たまねぎ | 30 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| グリーンアスパラガス | 10 | g | |
| キャベツ | 10 | g | |
| にんにく | 0.2 | g | |
| オリーブ油 | 1 | g | |
| 塩 | 0.3 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |
| うすくちしょうゆ | 1 | g | |
| レモン果汁 | 1 | g | |
| | | | |
| 切り干しだいこん　☆ | 3 | g | |
| 鶏肉ささ身(ゆで) | 10 | g | |
| もやし | 10 | g | |
| きゅうり | 15 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| 酢 | 2.5 | g | |
| しょうゆ | 2.5 | g | |
| 三温糖 | 1.5 | g | |
| 豆板醤 | 0.2 | g | |
| ごま油 | 0.5 | g | |
| すりごま | 2 | g | |
| | | | |
| ヨーグルト | 1 | 個 | みかんゼリー |

## 6月14日 金曜日

牛乳
御飯・減量
親子煮
◇ツナフレーク和え

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 液卵　☆ | 30 | g | |
| 若鶏肉・スライス | 20 | g | |
| たまねぎ | 30 | g | |
| にんじん | 15 | g | |
| じゃがいも | 35 | g | |
| 油揚げ | 5 | g | |
| さやいんげん | 5 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 三温糖 | 3 | g | |
| しょうゆ | 6 | g | |
| 水 | 30 | g | |
| | | | |
| キャベツ | 25 | g | |
| きゅうり | 15 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| まぐろ油漬 | 10 | g | |
| 三温糖 | 0.7 | g | |
| しょうゆ | 1.8 | g | |

## 6月17日 月曜日

牛乳
御飯・減量
ハヤシライス
◇しゃりしゃりﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 豚肉・ももスライス | 30 | g | |
| にんにく | 0.3 | g | |
| 赤ワイン | 5 | g | |
| たまねぎ | 60 | g | |
| にんじん | 15 | g | |
| マッシュルーム水煮 | 8 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 塩 | 1 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |
| バター　☆ | 5 | g | |
| 小麦粉 | 6 | g | |
| ウスターソース | 3 | g | |
| ケチャップ | 6 | g | |
| トマトピューレ | 6 | g | |
| 水 | 50 | g | |
| | | | |
| じゃがいも | 30 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| きゅうり | 8 | g | |
| ロースハム（短冊切り） | 5 | g | |
| サラダ油 | 1 | g | |
| 三温糖 | 1 | g | |
| 塩 | 0.2 | g | |
| 酢 | 3 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |

## 6月18日 火曜日

牛乳　けんちん汁
御飯・減量
いわしの梅煮
◇そえ野菜

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| まいわし筒切(50g)　☆ | 1 | 切 | ホキ |
| しょうが | 1 | g | |
| 梅干し | 3 | g | |
| 三温糖 | 2.5 | g | |
| 酒 | 1 | g | |
| みりん | 1 | g | |
| しょうゆ | 4 | g | |
| 酢 | 2 | g | |
| 水 | 10 | g | |
| | | | |
| キャベツ | 25 | g | |
| きゅうり | 7 | g | |
| | | | |
| 豆腐 | 20 | g | |
| 若鶏肉・スライス | 10 | g | |
| 油揚げ | 5 | g | |
| たまねぎ | 20 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| 冷・さといも(乱切り) | 15 | g | |
| 板こんにゃく | 10 | g | |
| ねぎ | 4 | g | |
| ごま油 | 1 | g | |
| しょうゆ | 3.5 | g | |
| 塩 | 0.2 | g | |
| いりこ大　☆ | 3 | g | |
| 水 | 90 | g | |

# 「週間献立表」

献立区分: G　0:通常献立　小学



## 6月19日 水曜日

牛乳　さつま芋チップス
御飯・減量
春雨入りチンジャオロウスー
◇きゅうりともやしの中華和え

| 材料名 | 数量 | 単位 | アレルギー |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 豚肉もも細切り | 35 | g | |
| しょうが | 0.25 | g | |
| しょうゆ | 1.2 | g | |
| 三温糖 | 0.25 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| たまねぎ | 30 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| ゆで・たけのこ | 15 | g | |
| ピーマン | 15 | g | |
| 緑豆はるさめ | 12 | g | |
| 三温糖 | 0.5 | g | |
| しょうゆ | 2.5 | g | |
| オイスターソース | 0.6 | g | |
| 塩 | 0.2 | g | |
| こしょう | 0.03 | g | |
| 豆板醤 | 0.2 | g | |
| | | | |
| ロースハム（短冊切り） | 5 | g | |
| きゅうり | 25 | g | |
| もやし | 15 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| 干しわかめ | 0.3 | g | |
| 三温糖 | 0.5 | g | |
| 塩 | 0.2 | g | |
| 酢 | 2 | g | |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | g | |
| ごま油 | 0.5 | g | |
| 白ごま | 1 | g | |
| | | | |
| さつま芋チップス☆ | 1 | 個 | |
| | | | |

## 6月20日 木曜日

牛乳　白いんげん豆のスープ
パン
チキン南蛮
◇コーンキャベツ

| 材料名 | 数量 | 単位 | アレルギー |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| パン　５５ｇ | 1 | 食 | |
| | | | |
| 若鶏もも肉（角切） | 50 | g | |
| 酒 | 1 | g | |
| 片栗粉 | 7 | g | |
| 食油 | 5 | g | |
| 酢 | 2 | g | |
| 三温糖 | 2 | g | |
| みりん | 1 | g | |
| しょうゆ | 1.5 | g | |
| 水 | 2 | g | |
| タルタルソース（8g） | 1 | 個 | ドレッシング |
| | | | |
| キャベツ | 27 | g | |
| 冷・とうもろこし | 5 | g | |
| | | | |
| ベーコン | 5 | g | |
| じゃがいも | 30 | g | |
| たまねぎ | 20 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| 白いんげん豆（蒸し煮） | 8 | g | |
| パセリ | 0.5 | g | |
| 塩 | 0.6 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |
| 鶏がらスープ | 20 | g | |
| 水 | 80 | g | |

## 6月21日 金曜日

牛乳　ゼリー（鉄分強化）
麦御飯
ツナそぼろ御飯の具
和風ワンタン

| 材料名 | 数量 | 単位 | アレルギー |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 麦ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| まぐろ油漬 | 30 | g | |
| 茎わかめ（冷凍） | 10 | g | |
| 錦糸卵 | 12 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| 食油 | 0.5 | g | |
| しょうゆ | 2 | g | |
| 三温糖 | 2 | g | |
| 塩 | 0.1 | g | |
| | | | |
| 若鶏肉・スライス | 5 | g | |
| ワンタン麺 | 7 | g | |
| たまねぎ | 25 | g | |
| チンゲン菜 | 15 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| えのきだけ(真空) | 8 | g | |
| しょうゆ | 2.5 | g | |
| 塩 | 0.5 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |
| いりこ大　☆ | 2 | g | |
| 水 | 100 | g | |
| | | | |
| ゼリー(Ｆe強化) | 1 | 個 | ヨーグルト |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## 6月24日 月曜日

牛乳　ふりかけ（ｶﾙｼｳﾑ強化）
御飯・減量
大豆のいそ煮
◇ガス天のあえもの

| 材料名 | 数量 | 単位 | アレルギー |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 蒸し大豆 | 15 | g | |
| 若鶏もも肉（角切） | 25 | g | |
| ひじき（芽） | 2 | g | |
| 厚揚げ | 20 | g | |
| じゃがいも | 20 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| たまねぎ | 15 | g | |
| 冷・さやいんげん | 7 | g | |
| 板こんにゃく | 15 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 三温糖 | 3 | g | |
| みりん | 2 | g | |
| しょうゆ | 4 | g | |
| 水 | 30 | g | |
| | | | |
| ガス天 | 10 | g | |
| キャベツ | 10 | g | |
| もやし | 18 | g | |
| きゅうり | 8 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| 三温糖 | 0.8 | g | |
| 塩 | 0.1 | g | |
| うすくちしょうゆ | 1 | g | |
| 酢 | 2.5 | g | |
| | | | |
| ふりかけ(Ｃａ強化) | 1 | 個 | ゆかり１食用 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# 「週間献立表」

献立区分: G　0:通常献立　小学



## 6月25日 火曜日

牛乳　やかましいみそ汁
御飯・減量
いかの天ぷら【小・中】
切干大根のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| いか天ぷら（冷凍）40ｇ | 1 | 個 | 鶏肉 |
| 食油 | 5 | g | |
| | | | |
| 切り干しだいこん　☆ | 6 | g | |
| ベーコン | 5 | g | |
| こまつな | 8 | g | |
| にんじん | 3 | g | |
| にんにく | 0.3 | g | |
| 食油 | 0.8 | g | |
| 酒 | 0.7 | g | |
| しょうゆ | 1 | g | |
| 塩 | 0.1 | g | |
| こしょう | 0.01 | g | |
| | | | |
| じゃがいも | 20 | g | |
| たまねぎ | 25 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| 厚揚げ | 15 | g | |
| しめじ(真空) | 5 | g | |
| 干しわかめ | 0.5 | g | |
| ねぎ | 3 | g | |
| 中みそ | 8 | g | |
| いりこ大　☆ | 3 | g | |
| 水 | 95 | g | |

## 6月26日 水曜日

牛乳
御飯・減量
家常豆腐(ｼﾞｬｱﾁｬﾝﾄﾞｳﾌ)
◇ナムル

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 豚肉・ももﾐﾝﾁ | 30 | g | |
| しょうが | 0.4 | g | |
| にんにく | 0.3 | g | |
| 豆板醤 | 0.3 | g | |
| 厚揚げ | 45 | g | |
| にんじん | 12 | g | |
| たまねぎ | 25 | g | |
| 干ししいたけ(ｶｯﾄ) | 0.8 | g | |
| キャベツ | 20 | g | |
| チンゲン菜 | 12 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| 三温糖 | 2 | g | |
| 酒 | 2.5 | g | |
| しょうゆ | 4 | g | |
| 赤みそ | 5 | g | |
| 鶏がらスープ | 20 | g | |
| 片栗粉 | 2 | g | |
| 水 | 2 | g | |
| ごま油 | 0.5 | g | |
| | | | |
| きゅうり | 20 | g | |
| もやし | 25 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| しょうゆ | 2.5 | g | |
| ガーリック | 0.03 | g | |
| ごま油 | 0.5 | g | |
| 白ごま | 1 | g | |

## 6月27日 木曜日

牛乳
黒糖パン
鶏肉と夏野菜のトマト煮
◇海藻サラダ

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| パン　５５ｇ（加工用） | 1 | 食 | |
| 黒砂糖（パン用） | 5.5 | g | |
| マーガリン（パン用） | 2.75 | g | |
| | | | |
| 若鶏もも肉（角切） | 30 | g | |
| じゃがいも | 25 | g | |
| たまねぎ | 35 | g | |
| かぼちゃ | 25 | g | |
| なす | 10 | g | |
| 冷・むき枝豆 | 5 | g | |
| トマトダイス | 15 | g | |
| トンカツソース | 1.2 | g | |
| ケチャップ | 4.5 | g | |
| 食油 | 1 | g | |
| にんにく | 0.3 | g | |
| 塩 | 0.3 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |
| 水 | 20 | g | |
| | | | |
| 海藻ﾐｯｸｽ | 0.7 | g | |
| きゅうり | 10 | g | |
| キャベツ | 20 | g | |
| にんじん | 5 | g | |
| 冷・とうもろこし | 5 | g | |
| まぐろ油漬 | 8 | g | |
| しょうゆ | 3 | g | |
| 三温糖 | 2 | g | |
| サラダ油 | 0.5 | g | |
| 酢 | 2 | g | |

## 6月28日 金曜日

牛乳　冷凍みかん
御飯・減量
ビビンバの具
韓国風スープ

| 材料名 | 数量 | 単位 | ｱﾚﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 1 | 本 | |
| | | | |
| 減量ごはん | 1 | 食 | |
| | | | |
| 豚肉・ももｽﾗｲｽ | 30 | g | |
| 食油 | 0.3 | g | |
| にんにく | 0.2 | g | |
| 豆板醤 | 0.4 | g | |
| 三温糖 | 0.6 | g | |
| しょうゆ | 1.5 | g | |
| きゅうり | 25 | g | |
| もやし | 30 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| 錦糸卵 | 10 | g | |
| 赤みそ | 4.5 | g | |
| しょうゆ | 2 | g | |
| みりん | 1 | g | |
| 三温糖 | 2 | g | |
| ごま油 | 1 | g | |
| | | | |
| 若鶏肉・スライス | 5 | g | |
| もち（トック） | 20 | g | |
| にんじん | 10 | g | |
| たまねぎ | 30 | g | |
| 干しわかめ | 0.6 | g | |
| ねぎ | 3 | g | |
| しょうゆ | 2 | g | |
| うすくちしょうゆ | 2 | g | |
| こしょう | 0.02 | g | |
| 塩 | 0.2 | g | |
| 鶏がらスープ | 20 | g | |
| 水 | 80 | g | |
| | | | |
| 冷凍みかん | 1 | 個 | ヨーグルト |