



令和6年度 7月

曜	月	火	水	木	金	土
日	1・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20
昼食	梅ごはん さらさ豆腐のあんかけ みそ汁	魚のピカタ ペイクドポテト スープ	利休焼 ツナサラダ みそ汁	夏野菜カレー きやべつのももドレッシング カルピスゼリー	そうめん 怪獣揚げ ささみときやべつのごま和え	夏の混ぜご飯 そぼろ肉じゃが みそ汁
おやつ	牛乳 ウインナーパン	牛乳 黒糖ちんすこう	シャーベット	牛乳 蒸もろこし	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ぼんち揚げ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 50 梅干し 3 大葉 0.4 しらす干し 3 鶏ひき肉 25 豆腐 30 干しいたけ 5 人参 5 竹の子 3 きぬさや 5 片栗粉 4 ざらめ 1.4 しょうゆ 1 塩 0.5 油 3 ざらめ 3 しょうゆ 3 片栗粉 0.3 かぼちゃ 30 玉ねぎ 20 わかめ 0.3 みそ 6 かつおだし 120 牛乳 100 強力粉 17 マーガリン 0.7 塩 0.3 さとう 0.8 スキムミルク 0.6 ウインナー 20 トマトケチャップ 3	米 45 ホキ 50 塩 0.3 小麦粉 3 卵 6 油 0.5 玉ねぎ 10 にんにく 0.3 トマト 15 塩 0.2 ざらめ 0.5 コンソメ 0.6 バター 1 じゃが芋 50 きやべつ 30 もやし 15 ねぎ 2 コンソメ 1.5 煮干 100 小麦粉 20 油 8 さとう 4 黒さとう 4 塩 0.04	米 45 豚肉 50 ごま 3 さとう 2.5 しょうゆ 2.5 スパゲティ 8 ツナ 12 玉ねぎ 3 レモン 2 きやべつ 20 人参 5 きゅうり 15 マヨネーズ 7 豆腐 35 えのき 15 わかめ 0.3 みそ 6 かつおだし 120 煮干 110	米 60 鶏肉 20 ベーコン 10 玉ねぎ 40 なす 10 ピーマン 5 トマト 20 かぼちゃ 30 油 1 カレールウ 15 きやべつ 40 きゅうり 10 人参 3 レモン 3 さとう 1.5 しょうゆ 1.5 カルピス 15 アガー 1.5 牛乳 100 とうもろこし 50	そうめん 60 みりん 12 しょうゆ 15 ざらめ 1.5 昆布・かつおだし 150 さつま芋 30 ちくわ 10 人参 6 ピーマン 3 小麦粉 15 卵 8 油 5 煮干 2 ささみ 20 きやべつ 30 人参 6 オクラ(5日) 5 ごま 3 さとう 5 酢 5 しょうゆ 5 牛乳 100 寒天 0.2 さとう 4 みかん缶 20 パン缶 20 キウイフルーツ 10 サイダー 60	米 42 鮭 10 野沢菜 5 しょうゆ 7 枝豆 3 さとう 1.75 酢 3 豚ひき肉 30 じゃが芋 60 玉ねぎ 40 人参 10 糸こんにゃく 15 グリーンピース 3 ざらめ 3 しょうゆ 4.5 みりん 4.5 昆布・かつおだし 40 油 1 きやべつ 30 しめじ 15 わかめ 0.3 みそ 6 かつおだし 120 牛乳 100 ぼんち揚げ

曜	月	火	水	木	金	土
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	27
昼食	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ スープ	豚肉といかのごまだれ炒め 土佐和え みそ汁	あじの南蛮漬け かぼちゃ煮 かき卵汁	ピーマンの肉詰め いんげんのソテー みそ汁	パン ポークビーンズ ヨーグルトサラダ	酢豚 スープ
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 コロネ	アイスクリーム ホームパイ	牛乳 クレープ	牛乳 かぼちゃようかん	牛乳 ビスコ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 45 鶏肉 50 玉ねぎ 15 ヨーグルト 10 トマトケチャップ 5 カレー粉 0.2 ブロッコリー 20 きゅうり 5 きやべつ 20 人参 5 酢 3 油 1.5 さとう 1 塩 0.1 じゃが芋 35 玉ねぎ 20 わかめ 0.3 コンソメ 1.5 煮干 100 白玉粉 18 塩 0.12 牛乳 16 粉チーズ 6 油 1.9	米 45 豚肉 40 いか 15 ざらめ 3 しょうゆ 3 ごま 3 油 0.5 きやべつ 35 小松菜 10 人参 5 花かつお 0.5 しょうゆ 2 昆布だし 0.8 冬瓜 30 油揚げ 6 ねぎ 3 みそ 6 かつおだし 120 煮干 100 強力粉 12.5 小麦粉 4 マーガリン 1.5 さとう 1.5 塩 0.18 スキムミルク 1.5 生クリーム 8 さとう 1.5 ココア 0.8	米 45 あじ 50 片栗粉 2.5 油 3 玉ねぎ 10 人参 5 ピーマン 5 しょうゆ 3 さとう 3 酢 3 昆布・かつおだし 20 かぼちゃ 50 ざらめ 1.8 しょうゆ 0.9 卵 20 かまぼこ 4 麩 3 ねぎ 3 塩 0.2 しょうゆ 1 昆布・かつおだし 150 煮干 75 アイスクリーム 75 ホームパイ	米 45 ピーマン 20 合ひき肉 40 玉ねぎ 15 卵・パン粉 3・2 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 小麦粉 2 いんげん 30 コーン 10 油・塩 1・0.18 きやべつ 35 人参 8 わかめ 0.3 みそ 6 かつおだし 120 煮干 4 牛乳 100 小麦粉 8 卵・牛乳 7・20.5 さとう 2.5 バター 1.4 塩・卵 0.07・4.2 さとう 4 小麦粉 1.6 牛乳 16 バナナ 10 ココア 1 さとう 1.5	強力粉 35 マーガリン 3.5 塩 0.5 さとう 2.2 スキムミルク 0.9 牛乳 27 大豆 20 豚肉 20 ベーコン 10 玉ねぎ 50 じゃが芋 40 人参 10 コンソメ 0.5 トマト 4 トマトケチャップ 10 ざらめ 0.8 ウスターソース 1.5 油 0.5 バナナ 20 みかん缶 20 パン缶 20 りんご 10 キウイフルーツ 2 ヨーグルト 15 スキムミルク 3 牛乳 100 かぼちゃ 50 寒天 0.3 さとう 6.5 塩 0.1	米 45 豚肉 40 しょうゆ 2 しょうゆ 3 片栗粉 5 油 2 干しいたけ 0.5 玉ねぎ 50 人参 15 ピーマン 10 じゃが芋 20 ざらめ 2 酢 2 しょうゆ 1 鶏ガラ 1 油 1 きやべつ 30 人参 10 春雨 10 鶏ガラ 1.5 牛乳 100 ビスコ