





5月18日(木)				5月19日(金)				5月22日(月)				5月23日(火)				5月24日(水)																																																																																														
ごはん 牛乳 中華コーンスープ 豚キムチ				ごはん(減量) 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわらのみりん漬け たくあん和え <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				国産小麦食パン チョコブラック&ホワイト 牛乳 ABCスープ 白身魚のエスカベッシュ				ごはん 牛乳 新じゃがのカレーそぼろ煮 キャベツとしめじのおひたし				ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 さけの塩焼き 昆布のつくだ煮 手巻きのり <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>																																																																																														
<b>食品名</b> <b>1人分量</b>				<b>食品名</b> <b>1人分量</b>				<b>食品名</b> <b>1人分量</b>				<b>食品名</b> <b>1人分量</b>				<b>食品名</b> <b>1人分量</b>																																																																																														
(黄) 精白米	75	g	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 鶏肉	15	g	(赤) 冷凍液卵	10	g	(赤) 玉ねぎ	25	g	(赤) (冷)ホールコーン	10	g	(赤) (缶)クリームコーン	10	g	(赤) チンゲンサイ	10	g	(赤) 淡口しょうゆ	3.5	g	(赤) でんぷん	1	g	(赤) 塩	0.2	g	(赤) こしょう	0.01	g	(赤) 冷凍ブイヨン(特)	5	g	(赤) 水	100	g	(赤) 豚肉スライス	30	g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	20	g	(赤) 玉ねぎ	15	g	(赤) 緑豆もやし	12	g	(赤) 白菜キムチ	10	g	(赤) チゲ鍋の素	0.7	g	(赤) 濃口しょうゆ	1.1	g	(赤) みりん	0.1	g	(赤) 米油	0.3	g																																										
(黄) 精白米	68	g	(赤) 牛乳	1	本	(赤) (冷)油揚げ	7	g	(赤) じゃが芋	25	g	(赤) 玉ねぎ	25	g	(赤) 青ねぎ	5	g	(赤) 中辛みそ	7	g	(赤) こうじみそ	1.3	g	(赤) 削り節	3	g	(赤) 水	110	g	(赤) 鯖のみりん漬け(40g)	1	切	(赤) キャベツ	18	g	(赤) きゅうり	18	g	(赤) きざみたくあん	7	g	(赤) 塩昆布	0.9	g	(赤) 白いりごま	0.7	g	(赤) 淡口しょうゆ	0.5	g	<b>和食を楽しむ献立</b>  																																																											
(黄) 国産小麦食パン	1	枚	(黄) チョコブラック&ホワイト	1	こ	(赤) 牛乳	1	本	(赤) ショルダーベーコン	10	g	(赤) ABCマカロニ	5	g	(赤) 人参	10	g	(赤) 玉ねぎ	40	g	(赤) (冷)ホールコーン	10	g	(赤) キャベツ	15	g	(赤) 冷凍ブイヨン(特)	6	g	(赤) 塩	0.4	g	(赤) こしょう	0.02	g	(赤) 淡口しょうゆ	2	g	(赤) 水	100	g	(赤) 粉付白身魚(角切)	55	g	(赤) 米油(揚げ油)	5	g	(赤) 人参	5	g					(赤) 玉ねぎ	10	g	(赤) 酢	6	g	(赤) 三温糖	1	g	(赤) 塩	0.25	g	(赤) こしょう	0.01	g	(赤) 白ワイン	1	g	(赤) 米油	1	g	(赤) 水	2	g																																
(黄) 精白米	75	g	(赤) 牛乳	1	本	(赤) じゃが芋	60	g	(赤) 玉ねぎ	40	g	(赤) 人参	20	g	(赤) 鶏肉ミンチ	30	g	(赤) エリンギ	10	g	(赤) (冷)むき枝豆	7	g	(赤) しょうが	0.3	g	(赤) 淡口しょうゆ	4.1	g	(赤) 三温糖	1.9	g	(赤) 酒	2	g	(赤) カレー粉	0.4	g	(赤) 削り節	2	g	(赤) 水	30	g	(赤) キャベツ	25	g	(赤) 緑豆もやし	20	g	(赤) しめじ	5	g	(赤) 花かつお	0.8	g	(赤) 濃口しょうゆ	2.2	g	(赤) 三温糖	0.5	g	<b>セルフ手巻きおにぎりにして食べよう!!</b>  																																															
(黄) 精白米	75	g	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 切り麩	2	g	(赤) キャベツ	25	g	(赤) 人参	10	g	(赤) 玉ねぎ	22	g	(赤) しめじ	7	g	(赤) 青ねぎ	5	g	(赤) 中辛みそ	7	g	(赤) こうじみそ	1.4	g	(赤) 削り節	2.5	g	(赤) 水	95	g	(赤) 鮭(一汐40g)	1	切	(赤) こんぶ(つくだ煮)	7	g	(赤) 手巻きのり(4枚)	1	袋																																																																		
栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(7.5g)	脂肪(16.2g)	栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(21.9g)	脂肪(15.1g)	栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(28.5g)	脂肪(25.3g)	栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(21.2g)	脂肪(12.9g)	栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(25g)	脂肪(11g)																																																																																											
5月25日(木)				5月26日(金)				5月29日(月)				5月30日(火)				5月31日(水)																																																																																														
ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">新メ</span> 牛乳 鶏のさっぱり煮 小松菜のごま和え				麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 親子丼 <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				ミルクパン 牛乳 ポークシチュー 新ごぼうのごまマヨサラダ <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>				ごはん 牛乳 かきたま汁 かつおの揚げ南蛮漬け <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の七味焼き <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>																																																																																														
<b>食品名</b> <b>1人分量</b>				<b>食品名</b> <b>1人分量</b>				<b>食品名</b> <b>1人分量</b>				<b>食品名</b> <b>1人分量</b>				<b>食品名</b> <b>1人分量</b>																																																																																														
(黄) 精白米	75	g	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 鶏肉	35	g	(赤) 色紙切こんにゃく	20	g	(赤) じゃが芋	30	g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	20	g	(赤) たけのこ水煮	10	g	(赤) 人参	20	g	(赤) (冷)三度豆カット	5	g	(赤) 削り節	2	g	(赤) 濃口しょうゆ	6	g	(赤) 米酢	2	g	(赤) 三温糖	2.2	g	(赤) 酒	1	g	(赤) みりん	1	g	(赤) 水	40	g	(赤) こまつな	12	g	(赤) キャベツ	25	g	(赤) 人参	5	g	(赤) 白いりごま	0.6	g	(赤) 白すりごま	0.6	g	(赤) 上白糖	0.4	g	(赤) 濃口しょうゆ	1.8	g																																										
(黄) 精白米	68	g	(黄) 麦	7	g	(赤) 牛乳	1	本	(赤) (冷)油揚げ	8	g	(赤) 干しわかめ	0.5	g	(赤) 玉ねぎ	30	g	(赤) キャベツ	20	g	(赤) 人参	8	g	(赤) 青ねぎ	5	g	(赤) 中辛みそ	7	g	(赤) こうじみそ	1.3	g	(赤) 削り節	3	g	(赤) 水	105	g	(赤) 鶏肉	20	g	(赤) 玉ねぎ	32	g	(赤) しいたけ(生)	5	g	(赤) 冷凍液卵	25	g	(赤) 青ねぎ	7	g	(赤) 三温糖	1.8	g	(赤) 濃口しょうゆ	2	g	(赤) 淡口しょうゆ	3	g	(赤) みりん	1.3	g	(赤) でんぷん	1	g	(赤) 削り節	1.5	g	(赤) 水	25	g																																				
(黄) ミルクパン	1	こ	(赤) 牛乳	1	本	(赤) 豚肉スライス	25	g	(赤) 赤ワイン	1	g	(赤) 塩	0.2	g	(赤) こしょう	0.01	g	(赤) ガーリック	0.04	g	(赤) じゃが芋	50	g	(赤) 玉ねぎ	45	g	(赤) 人参	20	g	(赤) マッシュルーム	5	g	(赤) (冷)グリーンピース	5	g	(赤) ブラウンルウ	8	g	(赤) トマトケチャップ	4	g	(赤) トマトピューレ	3	g	(赤) デミグラスソース	6	g	(赤) ローレル	0.02	g	(赤) 冷凍ブイヨン(特)	5	g	(赤) 水	45	g	(赤) ごぼう	20	g	(赤) 人参	6	g	(赤) (冷)ホールコーン	6	g	(赤) きゅうり	5	g	(赤) ツナ(ノンオイル)	7	g	(赤) 三温糖	0.8	g	(赤) 塩	0.2	g	(赤) 酢	1	g	(赤) ノンエッグマヨネーズ	5	g	(赤) 白いりごま	0.5	g																								
(黄) 精白米	75	g	(赤) 牛乳	1	本	(赤) (冷)豆腐	20	g	(赤) 冷凍液卵	20	g	(赤) 玉ねぎ	20	g	(赤) 人参	10	g	(赤) こまつな	10	g	(赤) 青ねぎ	5	g	(赤) 淡口しょうゆ	2.5	g	(赤) 濃口しょうゆ	1	g	(赤) 塩	0.18	g	(赤) でんぷん	0.5	g	(赤) 削り節	2.5	g	(赤) 水	95	g	(赤) 粉付かつお	45	g	(赤) 米油(揚げ油)	6	g	(赤) 玉ねぎ	14	g	(赤) 人参	3	g	(赤) 一味唐辛子	0.01	g	(赤) 淡口しょうゆ	2.9	g	(赤) 酒	0.7	g	(赤) みりん	0.7	g	(赤) 三温糖	2	g	(赤) 酢	1.4	g	(赤) 水	5	g	(赤) しょうが	0.13	g	(赤) 酒	0.13	g	(赤) 青ねぎ	3.8	g	(赤) おろしにんにく	0.38	g	(赤) 七味唐辛子	0.01	g	(赤) 三温糖	1.5	g	(赤) 濃口しょうゆ	4.2	g	(赤) ごま油	0.13	g	(赤) みりん	0.13	g	(赤) 白いりごま	1	g	(赤) でんぷん	0.2	g	(赤) 水	4	g
栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(22.5g)	脂肪(13g)	栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(24.8g)	脂肪(15.7g)	栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(25.5g)	脂肪(22.1g)	栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(26.1g)	脂肪(17.3g)	栄養量	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(25.9g)	脂肪(21.6g)																																																																																											
<b>カルちゃんたんぱびりday</b>				<b>カルちゃんたんぱびりday</b>				<b>カルちゃんたんぱびりday</b>				<b>カルちゃんたんぱびりday</b>				<b>カルちゃんたんぱびりday</b>																																																																																														