

# 6月 よていこんだて表

NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

6月1日(木)				6月2日(金)				6月5日(月)				6月6日(火)				6月7日(水)				6月8日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ごはん 牛乳 肉団子と野菜の煮物 土佐和え  <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>				わかめごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ちくわの磯辺揚げ  <b>城陽市の玉ねぎ・青ねぎを使用!</b>				味付けパン 牛乳 マカロニのトマトソース煮 カルちゃんサラダ  新メニュー <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>				ごはん 牛乳 筑前煮 たくあん和え  <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>				ごはん 牛乳 ポークカレー いかリングフライ キャベツとにんじんとコーンのサラダ  <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>				麦ごはん 牛乳 わかめスープ 切干大根入りビビンバ  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ミートボール</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)むき枝豆</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.9 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ミートボール	35 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(黄) じゃが芋	50 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g	(黄) 三温糖	1 g	みりん	0.5 g	濃口しょうゆ	3.2 g	淡口しょうゆ	2 g	削り節	2 g	水	40 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) 人参	5 g	(赤) 花かつお	0.8 g	(黄) 三温糖	0.5 g	濃口しょうゆ	1.9 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) たきこみわかめ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちくわ</td><td>2/3 本</td></tr> <tr><td>(赤) 青のり</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>(黄) 小麦粉</td><td>4.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>3.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) たきこみわかめ	1.4 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷)油揚げ	7 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(緑) 緑豆もやし	12 g	(緑) キャベツ	12 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	12 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	削り節	3 g	水	110 g	(赤) ちくわ	2/3 本	(赤) 青のり	0.15 g	(黄) 小麦粉	4.7 g	水	5.3 g	(黄) 米油(揚げ油)	3.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 味付けパン</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) マカロニ・ツイスト</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) パセリ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(黄) 小麦粉(焙煎)</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマトペースト</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>トマト水煮</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.16 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちりめんじゃこ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 芽ひじき</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 大豆(ドライパック)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 味付けパン	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) マカロニ・ツイスト	10 g	(赤) 鶏肉	30 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 人参	20 g	(緑) パセリ	0.5 g	トマトケチャップ	12 g	(黄) 小麦粉(焙煎)	1.2 g	ウスターソース	1.2 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	トマトピューレ	3.2 g	(緑) トマトペースト	1.2 g	トマト水煮	8 g	塩	0.16 g	こしょう	0.02 g	水	60 g	(緑) キャベツ	20 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) 人参	5 g	(赤) ちりめんじゃこ	3 g	(赤) 芽ひじき	0.5 g	(赤) 大豆(ドライパック)	7 g	(黄) 三温糖	0.5 g	酢	1.5 g	淡口しょうゆ	1.5 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) 揚げボール</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) たけのこ水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(黄) 410こんにやく(大)</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)三度豆カット</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(赤) きざみたくあん</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 塩昆布</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 揚げボール	30 g	(緑) 人参	20 g	(緑) たけのこ水煮	20 g	(緑) ごぼう	25 g	(黄) 410こんにやく(大)	25 g	(緑) (冷)三度豆カット	7 g	(黄) 三温糖	1.4 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	2.7 g	淡口しょうゆ	3 g	削り節	2 g	水	35 g	(緑) キャベツ	18 g	(緑) きゅうり	18 g	(赤) きざみたくあん	7 g	(赤) 塩昆布	0.9 g	(黄) 白いりごま	0.7 g	淡口しょうゆ	0.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>アレルギーフリーカレーフレーク</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>ガラムマサラ</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(赤) いかリングフライ(20g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.18 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.45 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	30 g	塩	0.05 g	こしょう	0.01 g	カレー粉	0.15 g	ローレル	0.03 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) 人参	20 g	(黄) じゃが芋	40 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	アレルギーフリーカレーフレーク	15.5 g	トマトケチャップ	1 g	ガラムマサラ	0.02 g	ウスターソース	1.1 g	水	85 g	(赤) いかリングフライ(20g)	1 本	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) 人参	3.5 g	(緑) (冷)ホールコーン	7 g	塩	0.18 g	(黄) 三温糖	0.45 g	淡口しょうゆ	1.1 g	こしょう	0.01 g	酢	1.1 g	(黄) 米油	0.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 干しわかめ</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 削り節</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉細切り</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) ぜんまい水煮</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 切り干し大根</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>プチドリップ</td><td>0.35 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 緑豆もやし	15 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 削り節	1 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	淡口しょうゆ	5 g	水	110 g	(赤) 牛肉細切り	30 g	(緑) ぜんまい水煮	5 g	(緑) 切り干し大根	5 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 緑豆もやし	20 g	(緑) チンゲンサイ	15 g	酒	0.4 g	(黄) 三温糖	1.8 g	濃口しょうゆ	3.6 g	淡口しょうゆ	2.3 g	みりん	0.3 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(黄) ごま油	0.5 g	(黄) 白いりごま	1 g	一味唐辛子	0.01 g	プチドリップ	0.35 g																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ミートボール	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) じゃが芋	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (冷)むき枝豆	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	3.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) こまつな	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 花かつお	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	1.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) たきこみわかめ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) (冷)油揚げ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) こうじみそ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ちくわ	2/3 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 青のり	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 小麦粉	4.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	5.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油(揚げ油)	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 味付けパン	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) マカロニ・ツイスト	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) パセリ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 小麦粉(焙煎)	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトピューレ	3.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) トマトペースト	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマト水煮	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.16 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	60 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) こまつな	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ちりめんじゃこ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 芽ひじき	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 大豆(ドライパック)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
酢	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 揚げボール	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) たけのこ水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) ごぼう	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 410こんにやく(大)	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (冷)三度豆カット	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	2.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) きゅうり	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) きざみたくあん	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 塩昆布	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白いりごま	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
カレー粉	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ローレル	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) セロリ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) じゃが芋	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
アレルギーフリーカレーフレーク	15.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ガラムマサラ	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) いかリングフライ(20g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油(揚げ油)	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (冷)ホールコーン	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.45 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
酢	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 干しわかめ	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 削り節	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛肉細切り	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) ぜんまい水煮	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 切り干し大根	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) チンゲンサイ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
酒	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白いりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
一味唐辛子	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
プチドリップ	0.35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>526</td><td>18.6</td><td>12.7</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	526	18.6	12.7	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>552</td><td>22.3</td><td>17.3</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	552	22.3	17.3	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>609</td><td>27.3</td><td>17.4</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	609	27.3	17.4	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>523</td><td>23</td><td>11.6</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	523	23	11.6	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>640</td><td>22.6</td><td>21.5</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	640	22.6	21.5	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>527</td><td>23.8</td><td>14.6</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	527	23.8	14.6																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	526	18.6	12.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	552	22.3	17.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	609	27.3	17.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	523	23	11.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	640	22.6	21.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	527	23.8	14.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>6月9日(金)</b> 梅ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 鶏肉のレモン塩こうじ焼き 歯と口の健康週間ゼリー  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>6月12日(月)</b> 食パン いちごジャム 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグ(ガーリックソース)  新メ				<b>6月13日(火)</b> ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉のカリカリ香味あんかけ  <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>				<b>6月14日(水)</b> ごはん 牛乳 もずく汁 タコライス スライスチーズ  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>6月15日(木)</b> ごはん 牛乳 春雨スープ 家常豆腐  				<b>6月16日(金)</b> ごはん(減量) 牛乳 じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き あっさり漬け  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) カリカリ梅</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆乳</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏もも皮つき(60g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) レモン汁</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>塩こうじ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 歯と口の健康週間ゼリー(40g)</td><td>1 本</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) カリカリ梅	1.4 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) (冷)油揚げ	5 g	(緑) 緑豆もやし	10 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 豆乳	15 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	煮干	2.5 g	水	85 g	(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 本	酒	1 g	淡口しょうゆ	0.8 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) レモン汁	0.8 g	塩こうじ	4 g	水	1.2 g	(黄) 歯と口の健康週間ゼリー(40g)	1 本	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 食パン</td><td>1 枚</td></tr> <tr><td>(黄) いちごジャム(15g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(緑) (缶)クリームコーン</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) パセリ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) バター</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 小麦粉(焙煎)</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 脱脂粉乳</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>0.25 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 生クリーム</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(赤) ハンバーグ(60g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.54 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.72 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.35 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5.4 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 食パン	1 枚	(黄) いちごジャム(15g)	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(緑) (缶)クリームコーン	35 g	(赤) ショルダーベーコン	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(黄) じゃが芋	20 g	(緑) (冷)ホールコーン	5 g	(緑) パセリ	0.5 g	(黄) バター	4 g	(黄) 小麦粉(焙煎)	4 g	(赤) 脱脂粉乳	2.2 g	塩	0.6 g	こしょう	0.02 g	(黄) 上白糖	0.25 g	冷凍ブイヨン(特)	7 g	(黄) 生クリーム	1 g	水	85 g	(赤) ハンバーグ(60g)	1 本	(緑) 玉ねぎ	15 g	濃口しょうゆ	2.3 g	みりん	0.54 g	(黄) 三温糖	0.72 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	(黄) でんぷん	0.35 g	水	5.4 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 干ししいたけ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.57 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 粉パセリ</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>0.2 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 玉ねぎ	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 緑豆もやし	15 g	(緑) 干ししいたけ	0.5 g	(緑) チンゲンサイ	15 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	淡口しょうゆ	4 g	(黄) ごま油	0.2 g	冷凍ブイヨン(特)	5 g	水	100 g	(赤) 鶏肉	50 g	(緑) おろしにんにく	0.57 g	濃口しょうゆ	0.5 g	酒	2 g	(黄) でんぷん	10 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(緑) 白ねぎ	3 g	(緑) セロリ	3 g	(緑) しょうが	0.6 g	(黄) 粉パセリ	0.02 g	(黄) ごま油	0.7 g	酢	2.7 g	(黄) 上白糖	2 g	濃口しょうゆ	3.9 g	トマトケチャップ	2.7 g	(黄) でんぷん	0.1 g	水	0.2 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) もずく(冷凍)</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉ミンチ</td><td>23 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>23 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.85 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>チリパウダー</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(赤) スライスチーズ(20g)</td><td>1 枚</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	20 g	(赤) もずく(冷凍)	4 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) (冷)油揚げ	10 g	淡口しょうゆ	4 g	塩	0.2 g	酒	0.8 g	みりん	0.3 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) 牛肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	10 g	トマトケチャップ	6 g	(緑) トマト水煮	4 g	塩	0.3 g	こしょう	0.01 g	ウスターソース	1.85 g	濃口しょうゆ	1 g	赤ワイン	1 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	カレー粉	0.15 g	チリパウダー	0.01 g	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) 緑豆はるさめ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) にら</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 絹厚揚げ(冷凍)</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) たけのこ水煮</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.07 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	20 g	(黄) 緑豆はるさめ	4 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) キャベツ	15 g	(赤) にら	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	濃口しょうゆ	0.5 g	淡口しょうゆ	4 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g	(赤) 豚肉スライス	18 g	(緑) 玉ねぎ	18 g	(緑) 人参	10 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	(緑) たけのこ水煮	13 g	(赤) 赤みそ	2.2 g	(黄) 三温糖	1 g	オイスターソース	0.9 g	トウバンジャン	0.07 g	濃口しょうゆ	1.9 g	(黄) でんぷん	0.9 g	水	5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) じゃが芋</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) さば(一汐)50g</td><td>1 切れ</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>31 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(赤) 塩昆布</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.77 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(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	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	削り節	2.5 g	水	110 g	(赤) さば(一汐)50g	1 切れ	(緑) キャベツ	31 g	(緑) 人参	8 g	(赤) 塩昆布	1.5 g	みりん	0.77 g	淡口しょうゆ	0.6 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) カリカリ梅	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) (冷)油揚げ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) しめじ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豆乳	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) こうじみそ	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
煮干	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) レモン汁	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩こうじ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 歯と口の健康週間ゼリー(40g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 食パン	1 枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) いちごジャム(15g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (缶)クリームコーン	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ショルダーベーコン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) じゃが芋	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (冷)ホールコーン	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) パセリ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) バター	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 小麦粉(焙煎)	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 脱脂粉乳	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 上白糖	0.25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
冷凍ブイヨン(特)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 生クリーム	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ハンバーグ(60g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.54 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.72 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) でんぷん	0.35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	5.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 干ししいたけ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) チンゲンサイ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ごま油	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
冷凍ブイヨン(特)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.57 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
酒	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) でんぷん	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油(揚げ油)	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 白ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) セロリ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) しょうが	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 粉パセリ	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ごま油	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
酢	2.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 上白糖	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	3.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	2.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) でんぷん	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) もずく(冷凍)	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) (冷)油揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
酒	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛肉ミンチ	23 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉ミンチ	23 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) トマト水煮	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	1.85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤ワイン	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
カレー粉	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
チリパウダー	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 緑豆はるさめ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) にら	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) たけのこ水煮	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 赤みそ	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
オイスターソース	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トウバンジャン	0.07 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	1.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) でんぷん	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) こうじみそ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) さば(一汐)50g	1 切れ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	31 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 塩昆布	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.77 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>648</td><td>30</td><td>22.2</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	648	30	22.2	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>715</td><td>27.3</td><td>26.3</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	715	27.3	26.3	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>660</td><td>26</td><td>29.1</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	660	26	29.1	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>664</td><td>31.6</td><td>27.2</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	664	31.6	27.2	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>540</td><td>24.7</td><td>15</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	540	24.7	15	<table border="1"> <tr><th>栄養素</th><th>エネルギー(総摂取)</th><th>たんぱく質(%)</th><th>脂肪(%)</th></tr> <tr><td>栄養素</td><td>600</td><td>23.7</td><td>24.8</td></tr> </table>				栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	栄養素	600	23.7	24.8																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	648	30	22.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	715	27.3	26.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	660	26	29.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	664	31.6	27.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	540	24.7	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	エネルギー(総摂取)	たんぱく質(%)	脂肪(%)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
栄養素	600	23.7	24.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						



カルちゃんたのびday 

カルちゃんたのびday 

カルちゃんたのびday 

入梅献立



カルちゃんたのびday 

カルちゃんたのびday 



カルちゃんたのびday 

カルちゃんたのびday 

和食を楽しむ献立

# 6月 よていこんだて表

6月19日(月)				6月20日(火)				6月21日(水)				6月22日(木)				6月23日(金)																																																																																																																																																																																																																																							
ミルクパン 牛乳 なすとトマトのシチュー まめまめサラダ  城陽市のトマト・玉ねぎを使用！				ごはん 牛乳 えびととうがんのすまし汁 いわしのしょうが煮  城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 牛乳 元気肉じゃが キャベツのおひたし  城陽市の玉ねぎを使用！				麦ごはん 牛乳 中華丼 揚げしゅうまい  城陽市の玉ねぎを使用！				枝豆ご飯 牛乳 切干大根のみそ汁 ずいきの炒め煮  城陽市の青ねぎを使用！																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) ミルクパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) なす</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.08 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>ハヤシフレーク</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)むき枝豆</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>(赤) 大豆(ドライパック)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>23 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) レモン汁</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>5.6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) ミルクパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	20 g	(緑) トマト	20 g	(緑) なす	20 g	(緑) 玉ねぎ	45 g	(緑) 人参	20 g	塩	0.08 g	こしょう	0.02 g	赤ワイン	0.8 g	ハヤシフレーク	12 g	トマトピューレ	2.5 g	トマトケチャップ	1.7 g	水	60 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	7 g	(緑) (冷)むき枝豆	11 g	(赤) 大豆(ドライパック)	7 g	(緑) 人参	5 g	(緑) キャベツ	23 g	淡口しょうゆ	1.2 g	(緑) レモン汁	0.15 g	塩	0.04 g	こしょう	0.02 g	(黄) 白いりごま	1.3 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.6 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(緑) とうがん</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(赤) むきえび</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) いわしのしょうが煮(50g)</td><td>1 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(緑) とうがん	35 g	(赤) むきえび	20 g	(赤) 鶏肉	15 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	塩	0.2 g	淡口しょうゆ	4.1 g	削り節	3.3 g	水	110 g	(赤) いわしのしょうが煮(50g)	1 個	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 突きこんにやく</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) にはら</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>7.2 g</td></tr> <tr><td>コチュジャン</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	30 g	(黄) じゃが芋	50 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 人参	15 g	(緑) しめじ	10 g	(黄) 突きこんにやく	20 g	(緑) にはら	8 g	(緑) おろしにんにく	0.5 g	(黄) 三温糖	3 g	濃口しょうゆ	7.2 g	コチュジャン	1 g	白いりごま	2 g	水	20 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) 緑豆もやし	25 g	(赤) 花かつお	1 g	濃口しょうゆ	2.5 g	(黄) 三温糖	0.6 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉厚めスライス</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) うずら卵水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 切りいか</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) たけのこ水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(赤) しゅうまい(18g)</td><td>2 個</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>4 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉厚めスライス	25 g	(緑) しょうが	0.5 g	(赤) うずら卵水煮	20 g	(赤) 切りいか	20 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) たけのこ水煮	20 g	(緑) チンゲンサイ	15 g	濃口しょうゆ	3 g	淡口しょうゆ	3.5 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	オイスターソース	0.5 g	(黄) でんぷん	2 g	水	40 g	(赤) しゅうまい(18g)	2 個	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)むき枝豆</td><td>6.8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.17 g</td></tr> <tr><td>(赤) たきこみわかめ</td><td>0.77 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 切り干し大根</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)豆腐</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(緑) ずいき</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>6.3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(黄) 突きこんにやく</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(緑) (冷)むき枝豆	6.8 g	塩	0.17 g	(赤) たきこみわかめ	0.77 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	10 g	(緑) 切り干し大根	3 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) (冷)豆腐	10 g	(緑) えのきたけ	5 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	105 g	(緑) ずいき	22 g	酢	0.6 g	(赤) (冷)油揚げ	6.3 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(黄) 突きこんにやく	13 g	(緑) 人参	6 g	(黄) 三温糖	1 g	淡口しょうゆ	2.5 g														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) ミルクパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 豚肉スライス	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) トマト	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) なす	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 玉ねぎ	45 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.08 g																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																						
赤ワイン	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																						
ハヤシフレーク	12 g																																																																																																																																																																																																																																																						
トマトピューレ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
トマトケチャップ	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	60 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) ツナ(ノンオイル)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) (冷)むき枝豆	11 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 大豆(ドライパック)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) キャベツ	23 g																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) レモン汁	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 白いりごま	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) とうがん	35 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) むきえび	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 鶏肉	15 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	4.1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
削り節	3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) いわしのしょうが煮(50g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																						
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 豚肉スライス	30 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) じゃが芋	50 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) しめじ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 突きこんにやく	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) にはら	8 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) おろしにんにく	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 三温糖	3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	7.2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
コチュジャン	1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
白いりごま	2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) キャベツ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 緑豆もやし	25 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 花かつお	1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 三温糖	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 豚肉厚めスライス	25 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) うずら卵水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 切りいか	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) キャベツ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) たけのこ水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) チンゲンサイ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																						
オイスターソース	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) でんぷん	2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) しゅうまい(18g)	2 個																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 米油(揚げ油)	4 g																																																																																																																																																																																																																																																						
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) (冷)むき枝豆	6.8 g																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.17 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) たきこみわかめ	0.77 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 切り干し大根	3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) (冷)豆腐	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) えのきたけ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) ずいき	22 g																																																																																																																																																																																																																																																						
酢	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) (冷)油揚げ	6.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 豚肉スライス	13 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 突きこんにやく	13 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 三温糖	1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>641</td><td>25.1</td><td>24.7</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		641	25.1	24.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>540</td><td>28.3</td><td>14.3</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		540	28.3	14.3	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>539</td><td>22.2</td><td>13</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		539	22.2	13	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>618</td><td>28.3</td><td>21.5</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		618	28.3	21.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>481</td><td>20.6</td><td>13.7</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		481	20.6	13.7																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	641	25.1	24.7																																																																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	540	28.3	14.3																																																																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	539	22.2	13																																																																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	618	28.3	21.5																																																																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	481	20.6	13.7																																																																																																																																																																																																																																																				
6月26日(月)				6月27日(火)				6月28日(水)				6月29日(木)				6月30日(金)																																																																																																																																																																																																																																							
コッペパン 牛乳 アスパラとベーコンのスープ 鶏肉の香草焼き  新メニュー				ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ ちくわのごまマヨサラダ  城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 牛乳 みそワタンスープ チンジャオロースー  城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 牛乳 うま煮 ししゃもの唐揚げ  城陽市のトマト・なすを使用！				ごはん 牛乳 夏野菜ハヤシライス フルーツカクテル  城陽市のトマト・なすを使用！																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) コッペパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) アスパラガス</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) パプリカ(黄)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏もも皮つき(60g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) バジル(粉末)</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>粉パセリ</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>(黄) オリーブオイル</td><td>1 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) コッペパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	10 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g	(緑) キャベツ	20 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) アスパラガス	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) パプリカ(黄)	5 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	淡口しょうゆ	3.5 g	塩	0.25 g	こしょう	0.02 g	水	100 g	(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 個	塩	0.3 g	こしょう	0.03 g	白ワイン	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	(緑) バジル(粉末)	0.05 g	粉パセリ	0.05 g	(黄) オリーブオイル	1 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 絹厚揚げ(冷凍)</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>27 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) 干しいたけ</td><td>0.75 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.75 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちくわ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) かんぴょう</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)むき枝豆</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>0.01 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	60 g	(赤) 豚肉スライス	22 g	(緑) 玉ねぎ	27 g	(緑) 人参	22 g	(緑) 干しいたけ	0.75 g	(緑) 青ねぎ	5.5 g	(緑) しょうが	0.4 g	濃口しょうゆ	0.75 g	淡口しょうゆ	5.3 g	(黄) 三温糖	1.1 g	みりん	2.2 g	酒	1 g	(黄) でんぷん	1.3 g	削り節	1.7 g	水	45 g	(赤) ちくわ	8 g	(緑) かんぴょう	3 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g	(緑) 人参	7 g	(緑) キャベツ	4 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g	(黄) 白いりごま	0.5 g	(黄) 白すりごま	0.8 g	(黄) 上白糖	1 g	淡口しょうゆ	0.8 g	塩	0.05 g	一味唐辛子	0.01 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) ワタナン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(赤) 白みそ</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>95 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉細切り</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) パプリカ(赤)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) ピーマン</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) たけのこ水煮</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) ワタナン	5 g	(赤) 鶏肉	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) キャベツ	20 g	(緑) 緑豆もやし	15 g	(緑) (冷)ホールコーン	6 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 中辛みそ	8 g	(赤) 白みそ	0.3 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	水	95 g	(赤) 牛肉細切り	32 g	酒	1 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) パプリカ(赤)	6 g	(緑) ピーマン	6 g	(緑) たけのこ水煮	12 g	(黄) 三温糖	0.5 g	濃口しょうゆ	3 g	オイスターソース	0.8 g	(黄) でんぷん	0.6 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(黄) サロこんにやく(大)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) うずら卵水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(緑) 三度豆(生)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(赤) 粉付きししゃも(15g)</td><td>2 尾</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	25 g	(黄) サロこんにやく(大)	20 g	(緑) 人参	20 g	(赤) うずら卵水煮	20 g	(黄) じゃが芋	60 g	(緑) 三度豆(生)	6 g	みりん	0.6 g	(黄) 三温糖	2.4 g	淡口しょうゆ	3.3 g	濃口しょうゆ	2 g	削り節	2 g	水	40 g	(赤) 粉付きししゃも(15g)	2 尾	(黄) 米油(揚げ油)	3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) マッシュルーム</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) なす</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)グリーンピース</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>ハヤシフレーク</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>70 g</td></tr> <tr><td>(黄) 新カクテルゼリー</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) みかん缶</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) りんご缶</td><td>20 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	30 g	(緑) マッシュルーム	10 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 人参	10 g	(緑) なす	20 g	(緑) トマト	10 g	(緑) (冷)グリーンピース	5 g	塩	0.1 g	こしょう	0.02 g	赤ワイン	1 g	ハヤシフレーク	14 g	トマトケチャップ	2 g	水	70 g	(黄) 新カクテルゼリー	20 g	(緑) みかん缶	20 g	(緑) りんご缶	20 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) コッペパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) ショルダーベーコン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) おろしにんにく	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) アスパラガス	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) パプリカ(黄)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.25 g																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																						
白ワイン	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) バジル(粉末)	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																						
粉パセリ	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) オリーブオイル	1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	60 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 豚肉スライス	22 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 玉ねぎ	27 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	22 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 干しいたけ	0.75 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 青ねぎ	5.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) しょうが	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	0.75 g																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	5.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 三温糖	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) でんぷん	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
削り節	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	45 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) ちくわ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) かんぴょう	3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) (冷)むき枝豆	7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) キャベツ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 白いりごま	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 白すりごま	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 上白糖	1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																						
一味唐辛子	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																						
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) ワタナン	5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 緑豆もやし	15 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) (冷)ホールコーン	6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 中辛みそ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 白みそ	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	95 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛肉細切り	32 g																																																																																																																																																																																																																																																						
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 玉ねぎ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) パプリカ(赤)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) ピーマン	6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) たけのこ水煮	12 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
オイスターソース	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) でんぷん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 鶏肉	25 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) サロこんにやく(大)	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) うずら卵水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) じゃが芋	60 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 三度豆(生)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 三温糖	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																						
淡口しょうゆ	3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
削り節	2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 粉付きししゃも(15g)	2 尾																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 米油(揚げ油)	3 g																																																																																																																																																																																																																																																						
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																						
(赤) 豚肉スライス	30 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) マッシュルーム	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) なす	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) トマト	10 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) (冷)グリーンピース	5 g																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																						
赤ワイン	1 g																																																																																																																																																																																																																																																						
ハヤシフレーク	14 g																																																																																																																																																																																																																																																						
トマトケチャップ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																						
水	70 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(黄) 新カクテルゼリー	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) みかん缶	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
(緑) りんご缶	20 g																																																																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>587</td><td>27.9</td><td>23.7</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		587	27.9	23.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>617</td><td>25.8</td><td>22.3</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		617	25.8	22.3	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>535</td><td>23.7</td><td>14.1</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		535	23.7	14.1	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>584</td><td>24.4</td><td>18.7</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		584	24.4	18.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>587</td><td>20</td><td>15.8</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		587	20	15.8																																																																																																																																																																																												
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	587	27.9	23.7																																																																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	617	25.8	22.3																																																																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	535	23.7	14.1																																																																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	584	24.4	18.7																																																																																																																																																																																																																																																				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																				
	587	20	15.8																																																																																																																																																																																																																																																				