

## 《詳細な献立表》

※材料等の都合により変更の場合があります。  
 ※アレルギー対応の確認用書類ではありません。

				7月1日(木)		7月2日(金)	
				ジャンバラヤ		ご飯	
				牛乳		牛乳	
				鶏肉の黒こしょう焼き		鯖のおろしだれ	
				キャベツとひき肉のソテー		タコじゃが	
				中南米スープ		オクラと春雨の味噌汁	
						ふりかけ	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
				ジャンバラヤ		ご飯	
				米	75	米	95
				ウインナー	15	牛乳	
				にんにく	0.1	牛乳	206
				玉葱	20	鯖のおろしだれ	
				セロリー	5	鯖	60
				赤ピーマン	3	清酒	1.2
				ピーマン	3	大根	36
				トマトピューレ	12	水	5
				トマトペースト	5	濃口醤油	1.8
				天然塩	0.8	タコじゃが	
				こしょう	0.02	たこ	8
				白ワイン	1	玉葱	20
				トマトケチャップ	3	じゃが芋	40
				パプリカ	0.05	枝豆	6
				牛乳		だし汁	1.2
				牛乳	206	三温糖	1.8
				鶏肉の黒こしょう焼き		清酒	0.6
				鶏肉	60	本みりん	0.6
				白ワイン	1.5	でん粉	1
				塩	0.2	濃口醤油	3.36
				こしょう	0.07	オクラと春雨の味噌汁	
				油	1.5	木綿豆腐	30
				キャベツとひき肉のソテー		人参	8
				キャベツ	40	オクラ	5
				玉葱	25	えのきたけ	12
				豚もも挽肉	15	春雨	5
				油	1	白みそ	5.7
				醤油	0.6	赤みそ	5.7
				天然塩	0.45	かつおだしパック	4
				こしょう	0.02	だし用昆布	0.5
				白ワイン	0.5	ふりかけ	
				中南米スープ		のりかつお	1.3
				油	1.2		
				豚もも肉	18		
				人参	12		
				玉葱	30		
				キャベツ	30		
				かぼちゃ	18		
				トマト缶	12		
				ガラスープ(チキン)	7.2		
				ホールコーン	10		
				いんげん豆(水煮)	10		
				チキンストック	0.48		
				天然塩	0.6		
				こしょう	0.02		



## 《詳細な献立表》

※材料等の都合により変更場合があります。  
 ※アレルギー対応の確認用書類ではありません。

7月12日(月)		7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)	
ご飯		ご飯		食パン		ご飯		枝豆ひじきご飯	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
いかの香味揚げ		鶏肉の山椒焼き		鮭のハーブムニエル		カレモア		鯖の塩焼き	
チャブチェ		もやしときゅうりのレモン酢		ラタトゥイユ		チーズオムレツ		ごぼうの炒め煮	
ワントンスープ		カムジャタン		スコッチブロス		きのことコーンの炒め物		豆腐とチンゲン菜の味噌汁	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ご飯		ご飯		食パン		ご飯		枝豆ひじきご飯	
米	95	米	95	食パン	粉重量70	米	95	米	80
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		枝豆	15
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	人参	8
いかの香味揚げ		鶏肉の山椒焼き		鮭のハーブムニエル		カレモア		ツナフレーク	20
いか	60	鶏肉	60	鮭	60	鶏肉	36	ひじき(乾燥)	0.3
生姜	1	清酒	0.5	白ワイン	2	生姜	0.36	濃口醤油	3
長葱	10	山椒	0.03	塩	0.2	にんにく	0.36	三温糖	0.75
濃口醤油	3	塩	0.2	こしょう	0.02	じゃが芋	40	清酒	1.5
清酒	2	油	2	タイム	0.03	赤ピーマン	15	本みりん	1
でん粉	12	もやしときゅうりのレモン酢		ローリエ	0.03	人参	36	天然塩	1
油	5	もやし	30	にんにく	0.04	玉葱	48	だし汁	8
一味唐辛子	0.03	人参	10	乾燥パセリ	0.05	油	1	油	0.5
チャブチェ		きゅうり	8	バジル	0.03	清酒	1.68	牛乳	
ごま油	1	わかめ(乾燥)	1	小麦粉	2	濃口醤油	2.76	牛乳	206
鶏肉	10	薄口醤油	2	オリーブ油	2	カレー粉	0.31	鯖の塩焼き	
清酒	1	三温糖	3	ラタトゥイユ		カレー南蛮粉	3.6	鯖	60
玉葱	25	酢	2	ベーコン	9.6	ターメリック	0.02	清酒	1
人参	12	レモン果汁	1	玉葱	24	天然塩	0.6	塩	0.15
コチュジャン	0.45	天然塩	0.3	人参	12	こしょう	0.01	油	1
本みりん	1	だし汁	4	なす	12	三温糖	0.12	ごぼうの炒め煮	
三温糖	0.4	カムジャタン		ズッキーニ	9.6	中濃ソース	4.44	豚もも肉	10
濃口醤油	3.8	豚肉バラ	15	赤ピーマン	3.6	チキンストック	0.3	清酒	0.8
春雨(乾燥)	10	ごま油	1	にんにく	0.6	ガラスープ(チキン)	7.2	油	1.5
天然塩	0.15	にんにく	1	トマト缶	12	本みりん	4.32	人参	15
こしょう	0.03	生姜	1	トマトペースト	18	でん粉	2.52	ごぼう	50
赤ピーマン	6	清酒	1	トマトケチャップ	1.2	チーズオムレツ		だし汁	2
黄ピーマン	6	玉葱	40	ローリエ	0.01	チーズオムレツ	60	三温糖	1.9
白洗いごま	0.8	人参	20	オリーブ油	1.8	油	1	本みりん	1
ごま油	0.2	こんにゃく	20	赤ワイン	0.36	きのことコーンの炒め物		濃口醤油	4
ワントンスープ		じゃが芋	70	三温糖	1.44	キャベツ	40	一味唐辛子	0.01
ワントン	8	生揚げ	10	天然塩	0.24	人参	10	豆腐とチンゲン菜の味噌汁	
鶏肉	12	かつおだしパック	0.5	バジル	0.05	ホールコーン	10	ベーコン	5
にんにく	0.3	だし用昆布	0.5	チキンストック	0.02	しめじ	10	木綿豆腐	25
生姜	0.3	三温糖	1.5	こしょう	0.01	ポークハム	5	チンゲンサイ	20
キャベツ	25	濃口醤油	6.5	スコッチブロス		天然塩	0.2	大根	20
人参	10	本みりん	1	セロリー	6	こしょう	0.02	白みそ	6
にら	5	コチュジャン	1.6	豚もも肉	8	油	1	赤みそ	6
長葱	10	長葱	6	人参	15	濃口醤油	0.1	かつおだしパック	4
干し椎茸	0.5	一味唐辛子	0.02	じゃが芋	30	でん粉	0.2	だし用昆布	0.5
清酒	1			玉葱	24				
濃口醤油	3.3			キャベツ	24				
こしょう	0.03			麦	6				
天然塩	0.7			レンズ豆	1.2				
ガラパック(チキン)	4			乾燥パセリ	0.01				
ガラパック(ポーク)	4			チキンストック	0.2				
ごま油	1			濃口醤油	1.8				
				白ワイン	0.6				
				こしょう	0.02				
				天然塩	0.6				
				ガラスープ(チキン)	9.6				
				ローリエ	0.02				
				いちごジャム					
				いちごジャム	15				

