

	2025年 6月 30日(月)	7月 1日(火)	7月 2日(水)	7月 3日(木)	7月 4日(金)	7月 5日(土)	7月 6日(日)
朝	◆ごはん 米 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) しお こしょう粉 じゃがいも ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 しお ピザ用チーズ 粉バセリ 乾 ◆キャベツと厚揚げの炒め物 キャベツ 厚揚げ もやし にんじん にら 食塩 こしょう 白 粉 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆納豆 納豆 ◆かきたま汁 卵 食塩 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし じゃがいもでん粉 みつば 生 ◆オレンジ オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆魚のホイル焼き 赤魚(60g) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆ひじきの五目煮 ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ むき枝豆 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆納豆 納豆 ◆ゆで卵 卵 しお ◆みそ汁(あさり) あさり 生 みつば 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆ししゃも塩焼き ししゃも 生干し 生 レモン 全果 生 ◆納豆 納豆 ◆ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) しめじ にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 有塩バター しお 顆粒コンソメ ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(冷) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆もずく もずく かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆キウイヨーグルト プレーンヨーグルト(400g) キウイフルーツ(ゴールド	◆ホットドッグ(ツナポテトサラダ コッペパン じゃがいも たまねぎ にんじん 胡瓜 生 ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 しお ブラックペッパー ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 トマトケチャップ ◆シーザーサラダ レタス レッドキャベツ 結球葉 胡瓜 生 にんじん トマト生 アボカド 生 卵 粉チーズ クルトン シーザードレッシング ◆トマトスープ ベビーリーフ トマト生 かいわれだいこん 鳥がらだし 食塩 こしょう 白 粉 ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆鮭のムニエル 鮭(生) しお 小麦粉 マーガリン 調合油 サラスパ オリーブ油 むきエビ(冷) しそ しお こしょう粉 ◆目玉焼き 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆納豆 納豆 ◆味噌汁(キャベツ) キャベツ にんじん 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆オレンジ オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆マツカレルピカタ まさば 生 小麦粉 卵 調合油 マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ ウスターソース ◆筑前煮(小鉢) 鶏もも肉 ごぼう 根 生 れんこん 根茎 ゆで 板こんにゃく いんげん(冷) 生しいたけ にんじん 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 清酒 純米酒 グラニュー糖 調合油 ◆納豆 納豆 ◆なすの煮びたし なす 糸カツオ こいくちしょうゆ みりん 青ネギ ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ 乾燥わかめ 合わせ味噌 顆粒和風だし 青ネギ ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆梅干し 種ぬきかつお梅 ◆鮭の塩焼き べにざけ 生 食塩 こしょう粉 調合油 だいこん しそ こいくちしょうゆ ◆きんぴらごぼう 千切りごぼう(令) にんじん 白ごま 乾 調合油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆ぶどう ぶどう ◆牛乳 普通牛乳
間	◆補)おにぎり 米 しお	◆(補)油みそにぎり 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆補)おかかとチーズのおにぎ 米 糸カツオ キャンディーチーズ めんつゆ 三倍濃厚	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆補)あんぱん あんパン	◆ピザパン ピザパン 惣菜パン
昼	◆みそラーメン 中華麺 ゆで キャベツ 生 もやし にんじん ホールコーン(缶詰) 青ネギ チャーシュー(日本食研) 卵 みそラーメンの素 有塩バター ◆揚げぎょうざ&春巻 ぎょうざ 冷凍 春巻き(冷) 調合油 サニーレタス 葉 生 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆焼きそば 焼きそば麺 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ロースハム 豚コマ スライス 調合油 しお こしょう粉 料理酒 焼きそばソース あおのり 紅しょうが ◆目玉焼き 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆串カツ 豚串カツ(40g) 調合油 キャベツ レモン 全果 生 ◆胡瓜とタコの酢の物 胡瓜 生 まだこ 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆かきたま汁 卵 乾しいたけ 食塩 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし じゃがいもでん粉 青ネギ ◆すもも すもも 生	◆じゅうしーご飯 こめ [水稲めし] 精白 豚ロース1cmスライス にんじん ひじき(乾) 青ネギ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 しお 調合油 ◆鶏の唐揚げ 鶏もも肉 食塩 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 小麦粉 卵 調合油 ◆豆苗ともやしのナムル 豆苗 もやし にんじん ごま油 うすくちしょうゆ 酢 砂糖 白ごま 乾 ◆沖縄風味噌汁 卵 にんじん だいこん こまつな 葉 生 沖縄豆腐 ぶた [中型種肉] ロー こんにゃく 精粉 長ネギ 蒸しかまぼこ 白みそ ◆アセロラゼリー アセロラゼリー	◆親子丼 米 とりむね(皮なし) 料理酒 砂糖 たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 顆粒和風だし みつば 生 きざみのり ◆きびなごの南蛮漬け きびなご 生 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 かつお・昆布だし 酢 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆ほうれん草のなめたけ和え ほうれん草(冷) なめたけ 食塩 こいくちしょうゆ ◆小松菜と油揚げの味噌汁 小松菜(冷) 油揚げ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆わらび餅(きな粉) わらび餅(きな粉)	◆ごはん 米 ◆チキントマト煮 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース 冷凍 オリーブ油 にんにく おろし こしょう粉 顆粒コンソメ とまと缶詰 トマトケチャップ ◆アスパラいかバター炒め アスパラガス(冷) エリンギ 生 いか 生 有塩バター こいくちしょうゆ にんにく おろし ◆南瓜サラダ かぼちゃ(冷凍) たまねぎ 胡瓜 生 マヨネーズ 全卵型 粒マスタード しお こしょう粉 ◆すまし汁(はんぺん) はんぺん みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆りんご りんご生	◆ごはん 米 ◆漬物 漬物 しば漬 ◆鶏の唐揚げ 鶏もも肉 食塩 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 小麦粉 卵 調合油 ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆(冷) 顆粒和風だし しお 調合油 ◆人参しりしりー にんじん ツナ缶 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆パプリカ炒め 赤ピーマン生 黄ピーマン ベーコン ごま油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 七味唐辛子 ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮	◆ごはん 米 ◆鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉 マーマレードジャム こいくちしょうゆ 白ワイン ◆ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉バセリ 乾 ◆厚焼き卵 卵 しお 調合油 ◆ピーマンの塩昆布和え 青ピーマン生 しめじ 塩昆布 ごま油 ◆ワタンスープ ワタタン 冷凍 豆苗 乾しいたけ 顆粒中華だし ◆パインジュース パインアップル 果実飲
夜						◆捕)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	
タ	◆ごはん 米 ◆ブルコギ風 あいびき肉 たまねぎ にんじん にら 焼き肉のたれ オイスターソース コチュジャン 砂糖 ◆コロッケ ポテトコロッケ(冷) 調合油 ◆中華風冷ややっこ 絹ごし豆腐 長ネギ 胡瓜 生 にんにく おろし しょうが おろし 白すりごま	◆ごはん 米 ◆すき焼き 牛肉スライス はくさい(生) 長ネギ えのきたけ 生 生しいたけ しらたき 木綿豆腐 すき焼きのたれ ◆魚の天ぷら こしょう粉 小麦粉 たまご 水 調合油 ◆塩コンきゅうり 胡瓜 生 しお 塩昆布	◆ごはん 米 ◆チキン南蛮 竜田揚げ(日本食研):g 調合油 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ピクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉バセリ 乾 サラダ菜 ◆(付)キャベツ キャベツ 生 ◆ハッシュポテト ハッシュポテト 調合油	◆ごはん 米 ◆揚げない油淋鶏 鶏むね肉 食塩 砂糖 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 調合油 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆白菜としいたけのオイスター はくさい(生) 生しいたけ 鳥がらだし	◆ごはん 米 ◆豚肉の生姜焼き 豚ロース1cmスライス たまねぎ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ ごま油 レタス トマト生 ごまドレッシング ◆大根ステーキのあんかけ だいこん 豚ひき肉 こいくちしょうゆ グラニュー糖 しょうが みりん風調味料 トウバンジャン じゃがいもでん粉	◆牛丼 こめ [水稲めし] 精白 うし [輸入牛肉] かた たまねぎ にんじん 乾しいたけ かつおだし こいくちしょうゆ みりん グラニュー糖 しょうが 漬物 酢漬 みつば 生 きざみのり 漬物 たくあん漬 塩押 ◆中華もやし和え もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢	◆ごはん 米 ◆牛すじカレー 牛すじ にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールー 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆コールスローサラダ キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスロードレッシン ◆りんごヨーグルト りんご生 プレーンヨーグルト(400g) はちみつ

	2025年 6月 30日(月)	7月 1日(火)	7月 2日(水)	7月 3日(木)	7月 4日(金)	7月 5日(土)	7月 6日(日)
タ	顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 きざみのり ◆春雨と白菜のスープ はるさめ 普通はるさめ はくさい(冷) こねぎ(冷) 中華だし しお こしょう粉 こいくちしょうゆ しょうが おろし ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド)	白ごま 乾 めんつゆ ストレート ◆根菜のみそ汁 れんこん 生 ごぼう 根 生 だいこん にんじん 葉ねぎ 葉 生 麦みそ かつおだし 顆粒和風だし ◆青りんごゼリー 青りんごゼリー(40)	◆味噌汁(なめこ) なめこ 水煮 みつば 生 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆フルーツポンチ 白玉団子(冷) パイナップル 缶詰 みかん 缶詰	オイスターソース めター ごま油 白ごま 乾 ◆タコとワカメの中華和え まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) チキンウィナー 顆粒コンソメ しょうが しまーす ◆杏仁フルーツ 杏仁フルーツ缶 白玉団子(冷)	調合油 け ◆チヨレギサラダ サニーレタス 葉 生 ベビーリーフ 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チヨレギドレッシング(エ ◆中身汁 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにゃく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆スイカ すいか 赤肉種 生	ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆沖縄風味噌汁 卵 にんじん だいこん こまつな 葉 生 ポー克蘭チヨンミート 沖縄豆腐 こんにゃく 精粉 長ネギ 蒸しかまぼこ 白みそ ◆フルーツ盛り合わせ オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド マスカット	

	2025年 7月 7日(月)	7月 8日(火)	7月 9日(水)	7月 10日(木)	7月 11日(金)	7月 12日(土)	7月 13日(日)
朝	◆ごはん 米 ◆魚のホイル焼き 赤魚(60g) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆目玉焼き 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆納豆 納豆 ◆中華もやし和え もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ 乾燥わかめ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆ししゃもフライ ししゃもフライ レモン 全果 生 ◆ポークたまご ポークランチョンミート 卵 調合油 レタス ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆ほうれん草としめじのお浸し ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆味噌汁(じゃがいも・人参) じゃがいも にんじん 葉ねぎ 葉 生 米みそ 甘みそ 顆粒和風だし ◆りんご りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆ぶりの照り焼き ぶり 生 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 しょうが おろし 調合油 ししとう 果実 生 ◆納豆 納豆 ◆胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜 生 乾燥わかめ 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ かつおだし ◆みそ汁(小松菜/はんぺん) 小松菜(冷) はんぺん 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆オレンジ オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ハムチーズサンド 食パン スライスチーズ ロースハム マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード ◆ベビーリーフサラダ ベビーリーフ ホールコーン(缶詰) イタリアンドレッシング ◆粉吹き羊のカレー風味 じゃがいも 食塩 こしょう粉 カレー粉 ◆トマトスープ ベビーリーフ トマト生 かいわれだいこん 鳥がらだし 食塩 こしょう 白 粉 ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆あわごはん 米 マージン ◆白身魚の中華あんかけ 赤魚(60g) しお こしょう粉 にんじん いんげん(冷) しめじ 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん かつおだし汁 片栗粉 ◆スパニッシュオムレツ 卵 ミックスベジタブル(冷) ロースハム 固形ブイヨン こいくちしょうゆ ピザ用チーズ ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ ◆味噌汁(キャベツ) キャベツ こねぎ(冷) 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆りんご りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆グルクンのネギソースかけ たかさご 生 食塩 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ベビーリーフ トマト生 ◆フーチャンブルー キャベツ にんじん 青ピーマン生 にら くるま麩 卵 ツナ缶 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆納豆 納豆 ◆三色なます だいこん かに風味かまぼこ(冷) 胡瓜 生 しままーす 酢 砂糖 ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ) じゃがいも えのきたけ 生 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 ◆パパイヤいりちー パパイヤ 未熟 生 にんじん コンビーフハッシュ にら 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆もやしの胡麻和え もやし こまつな 葉 生 ほぐし鶏 白すりごま 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆すまし汁(もずく) もずく 絹ごし豆腐 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆オレンジ オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳
間食	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)たくあんおにぎり 米 たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)梅じゃこごはん 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海ぶし しそ	◆(補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし	◆(補)油みそおにぎり 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆(補)塩昆布チーズおにぎり 米 塩昆布 スティックチーズ ごま油
昼	◆ごはん 米 ◆ひき肉と豆腐のニラ炒め 鶏ミンチ 木綿豆腐 にら にんじん にんにく おろし しょうが おろし 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお ごま油 鷹の爪 ◆きびなごの南蛮漬け きびなご 生 食塩 小麦粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 かつお・昆布だし 酢 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆オクラと鶏ささみの味噌汁 オクラ 果実 生 ほぐし鶏 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くずもち いもくず 水 黒砂糖 砂糖 きな粉	◆ごはん 米 ◆鶏肉の味噌マヨ焼き にわとり〔若鶏肉〕もも 食塩 清酒 純米酒 マヨネーズ 全卵型 麦みそ 小麦粉 調合油 食塩不使用バター ベビーリーフ ミニトマト 果実 生 ◆ポパイバター炒め ほうれん草(冷) ベーコン 卵 顆粒和風だし しお こいくちしょうゆ マーガリン ◆ささみと胡瓜の梅和え ささ身 生 料理酒 砂糖 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆マッシュルームスープ マッシュルームスープ 水 ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	◆ガバオライス 米 青ピーマン生 たまねぎ生 なす 赤ピーマン生 大豆水煮 鶏ミンチ 鷹の爪 にんにく おろし オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 鳥がらだし グラニュー糖 調合油 調合油 バジル 粉 ◆かに玉風スープ 卵 かに風味かまぼこ(冷) はくさい(生) エリンギ 生 長ネギ 顆粒中華だし しお こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま油 ◆ゴボウサラダ ごぼう 根 生 にんじん 胡瓜 生 ほぐし鶏 マヨネーズ 全卵型 白すりごま ◆クーリッシュ(ぶどう) ミニクーリッシュ(ぶどう)	◆ごはん 米 ◆なすとチキンのチリソース炒 鶏もも肉 こいくちしょうゆ 片栗粉 調合油 なす じゃがいも にんじん れんこん 生 調合油 チリソース トマトケチャップ 青ネギ ◆かぼちゃサラダ さつまいも 塊根 皮む かぼちゃ(冷凍) 胡瓜 生 にんじん マヨネーズ 全卵型 食塩 ブラックペッパー ベビーリーフ ◆ミックスビーンズスープ ミックスビーンズ たまねぎ ベーコン スライス 調合油 顆粒コンソメ しお こしょう粉 ◆ぶどう ぶどう	◆ロコモコ丼 米 やわらかハンバーグ(16 ウスターソース トマトケチャップ 水 レタス ミニトマト 果実 生 アボカド 生 卵 ◆ナゲット&ポテト チキンナゲット フライドポテト(クリンクル 調合油 トマトケチャップ ◆チヨレギサラダ サニーレタス 葉 生 ベビーリーフ 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チヨレギドレッシング(エ ◆ワントンスープ ワントン 冷凍 豆苗 乾しいたけ 顆粒中華だし ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆ごはん 米 ◆鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 たまねぎ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 しょうが おろし ◆(付)スパゲッティ サラスパ オリーブ油 こいくちしょうゆ 食塩 ブラックペッパー ◆厚焼き卵 卵 しお 調合油 ◆竹輪のチーズ磯辺揚げ ちくわ(20g) スティックチーズ 小麦粉 しょうが 漬物 酢漬 卵 あおのり 食塩 調合油 ◆エビの旨塩炒め むきエビ(冷) アスパラガス(冷) 赤ピーマン生 にんにく おろし オリーブ油 しお こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆気になる野菜100 βーカロ 気になる野菜βーカロテ	◆ごはん+梅干し 米 種ぬきかつお梅 ◆豚カツ 豚肉トンカツ用(100) しお こしょう粉 小麦粉 卵 パン粉 調合油 とんかつソース トマトケチャップ ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆焼きウィンナー ポキポキウィンナー 調合油 ◆人参しりしりー にんじん たまねぎ生 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆ジャガイモのチーズ炒め じゃがいも たまねぎ いんげん(冷) チキンウィンナー パセリ 葉 生 粉チーズ 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 ◆グレープフルーツジュース グレープフルーツ 果実
おやつ	◆(補)じゃこチーズおにぎり 米 しらす干し 半乾燥品 スティックチーズ ごま油 めんつゆ 三倍濃厚 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)油みそおにぎり 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆(補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾
夕食	◆ごはん 米 ◆鶏塩そうめん そうめん・乾 ほぐし鶏 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆ミートローフ 豚ひき肉 にんにく おろし たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 ミックスベジタブル(冷) マーガリン	◆カレーうどん 干しうどん 乾 ぶたバラスライス たまねぎ にんじん ちくわ(20g) 乾しいたけ かつおだし汁 こいくちしょうゆ 顆粒中華味 カレー粉 片栗粉 青ネギ 糸カツオ ◆手羽ぎョーザ 鶏手羽先 食塩 こしょう粉 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし	◆ごはん 米 ◆焼きチキン南蛮 鶏むね肉 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ピクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉パセリ 乾 サラダ菜 ◆にんにくの芽炒め	◆ごはん 米 ◆サバの梅みそ焼き サバ(120) しょうが おろし 清酒 純米酒 合わせ味噌 山海ぶし みりん ながいも こいくちしょうゆ わさび 練り きざみのり ◆厚焼き卵 卵 しお ◆パパイヤいりちー パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ	◆ごはん 米 ◆揚げない油淋鶏 鶏むね肉 食塩 砂糖 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 調合油 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ベビーリーフ ◆からし菜炒め からしな 葉 生	◆ごはん 米 ◆肉じゃが 豚コマ スライス じゃがいも にんじん たまねぎ生 しらたき グリーンピース 冷凍 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ◆トマトのチーズ焼き トマト生 しお ブラックペッパー マヨネーズ 全卵型 ピザ用チーズ 粉パセリ 乾	◆ごはん 米 ◆すき焼き 牛肉スライス はくさい(生) 長ネギ えのきたけ 生 生しいたけ しらたき 木綿豆腐 すき焼きのたれ ◆魚の磯部揚げ ホキ(20)天ぶら用 しままーす こしょう粉 あおのり 小麦粉 たまご 水 調合油

	2025年 7月 7日(月)	7月 8日(火)	7月 9日(水)	7月 10日(木)	7月 11日(金)	7月 12日(土)	7月 13日(日)
タ	卵	にんにく おろし	にんにくの芽(冷)	にら	にんじん	◆みょうがと鶏肉の和え物	◆シーフードマリネ
	食塩	小麦粉	たまねぎ	調合油	沖縄豆腐	ほぐし鶏	シーフードmix
	こしょう粉	卵	にんじん	こいくちしょうゆ	ツナ缶	もやし	胡瓜 生
	トマトケチャップ	調合油	牛肉スライス	顆粒和風だし	顆粒和風だし	みずな 葉 生	トマト生
	ウスターソース	◆三色なます	たけのこ 水煮缶詰(千	◆白菜と小松菜のごま和え	こいくちしょうゆ	みょうが	たまねぎ生
	ブロッコリー 花序 生	だいこん	料理酒	はくさい(冷)	◆生ハムサラダ	胡瓜 生	にんにく おろし
	◆豆苗とささみの和えもの	かに風味かまぼこ(冷)	こいくちしょうゆ	小松菜(冷)	レタス	錦糸卵	レモン汁
	ほぐし鶏	胡瓜 生	みりん	ツナ缶	にんじん	酢	酢
	豆苗	しままーす	調合油	白すりごま	赤ピーマン生	砂糖	オリーブ油
	ごまドレッシング	酢	マーガリン	酢	黄ピーマン	うすくちしょうゆ	砂糖
	◆フルーツポンチ	さとう	しお	こいくちしょうゆ	生ハム	ごま油	粒入りマスタード
	白玉団子(冷)	◆みつ豆	こしょう粉	◆キムチとん汁	イタリアンドレッシング	黒ゴマ	◆お雑煮風すまし汁
	パインアップル 缶詰	フルーツみつ豆	にんにく おろし	豚ロース(薄切り)	◆たまごスープ	◆かきたまうどん汁	鶏もも肉
	みかん 缶詰		◆豆苗ともやしのナムル	里芋 (令)	卵	うどん(冷)	小松菜(冷)
	バナナ 生		豆苗	だいこん	ホールコーン(缶詰)	卵	乾しいたけ
			もやし	にんじん	豆苗	カットわかめ	板かまぼこ(赤)
			ほぐし鶏	長ネギ	顆粒コンソメ	青ネギ	もち
			ごま油	板こんにゃく	しお	顆粒和風だし	顆粒和風だし
			うすくちしょうゆ	キムチの素	◆オレンジ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ
			酢	顆粒和風だし	オレンジ(生)	食塩	しお
			砂糖	合わせ味噌		◆りんご	みつば 生
			白ごま 乾	◆くだもの(すもも)		りんご生	◆キウイ
			◆イナムドゥチ	すもも 生			キウイフルーツ(ゴールド)
			豚ロース1cmスライス				
			板こんにゃく				
			乾しいたけ				
			チキアギ				
			イナムドゥチ味噌				
			顆粒和風だし				
			ピーナッツバター				
			◆キウイ				
			キウイフルーツ(ゴールド)				

	2025年 7月 14日(月)						
朝	◆ごはん						
	米						
	◆白身魚のにらピカタ						
	ホキ(60g)						
	こしょう粉						
	小麦粉						
	卵						
	にら						
	キャベツ						
	トマト生						
	ごまドレッシング						
	◆きんぴらごぼう						
	千切りごぼう(令)						
	にんじん						
	白ごま 乾						
	調合油						
	こいくちしょうゆ						
	みりん風調味料						
	ラー油						
	◆納豆						
日間	納豆						
	◆なめこ味噌汁						
	なめこ 水煮						
	豆腐(冷)						
	みつば 生						
	かつお・昆布だし						
	赤だしみそ						
	◆バナナ						
	バナナ 生						
	◆牛乳						
	普通牛乳						
	◆(補)うめおにぎり						
	米						
	種ぬきかつお梅						
	白ごま 乾						
	焼きのり(10枚)						
昼	◆ソーキそば						
	沖縄そば麺						
	豚ソーキ						
	グラニュー糖						
	こいくちしょうゆ						
	チキアギ						
	こまつな 葉 生						
	葉ねぎ 葉 生						
	食塩						
	鳥がらだし						
	沖縄そばだし						
	こいくちしょうゆ						
	◆肉だんごと冬瓜の煮物						
	鶏だんご(冷)						
	とうがん						
	卵						
	生しいたけ						
	こまつな 葉 生						
	にんじん						
	清酒 純米酒						
おや	うすくちしょうゆ						
	顆粒和風だし						
	みりん						
	砂糖						
	◆胡瓜の酢の物						
	胡瓜 生						
	かに風味かまぼこ(冷)						
	カットわかめ						
	酢						
	砂糖						
	うすくちしょうゆ						
	しょうが おろし						
	◆パイン						
	パインアップル 生						
	◆補)辛子高菜おにぎり						
	米						
	辛子高菜漬け						
	◆ザバス(200ml)パニラ						
	ザバス(乳飲料)200ml						
タ	◆ごはん						
	米						
	◆チキン南蛮風						
	とりむね(皮なし)						
	食塩						
	こしょう粉						
	小麦粉						
	卵						
	調合油						
	こいくちしょうゆ						
	グラニュー糖						
	酢						
	マヨネーズ 全卵型						
	卵						
	たまねぎ						
	ピクルス(刻み)						
	こしょう粉						
	粉パセリ 乾						
	サラダ菜						
	◆キムチのせ冷奴						
	絹ごし豆腐						
	はくさいキムチ						
	胡瓜 生						
	しお						
	ごま油						
	こいくちしょうゆ						
	白ごま 乾						
	◆へちまの味噌汁						
	へちま						
	にんじん						
	沖縄豆腐						
	ポークランチョンミート						
	にら						
	合わせ味噌						
	◆くずもち						
	いもくず						
	水						
	黒砂糖						
	砂糖						
	きな粉						