

	2025年 7月 14日(月)	7月 15日(火)	7月 16日(水)	7月 17日(木)	7月 18日(金)	7月 19日(土)	7月 20日(日)
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 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	◆ごはん 米 ◆鮭の塩焼き べにざけ 生 こしょう粉 調合油 大根おろし(冷) しそ こいくちしょうゆ ◆目玉焼き 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆納豆 納豆 ◆もやしニラ炒め もやし にんじん にら ツナ ごま油 顆粒中華だし 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 ◆りんご りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆サバの照り焼き まさば 生 料理酒 しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん だいこん かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆野菜炒め キャベツ にんじん たまねぎ コンビーフハッシュ にら 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆納豆 納豆 ◆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 ◆オレンジ オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ホットドッグ コッペパン ポキポキウィンナー 調合油 たまねぎ 胡瓜 生 トマトケチャップ 粒マスタード ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 ◆サラダ レタス ブロッコリー(冷) ミニトマト 果実 生 ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 たまねぎ ABCマカロニ キャベツ ベーコン トマトジュース 水 顆粒コンソメ しお 粉パセリ 乾 ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆白身魚のトマトバターソース すずき 生 しお ブラックペッパー 小麦粉 有塩バター にんにく おろし トマト生 こいくちしょうゆ ◆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 三倍濃厚 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆みそ汁(麩/ねぎ) うずまき麩 こねぎ(冷) 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 ◆鮭の明太マヨネーズ焼き 鮭(生) 辛子明太子(バラ)冷凍 マヨネーズ 全卵型 ビザ用チーズ 粉パセリ 乾 ペビーリーフ ミニトマト 果実 生 ◆納豆 納豆 ◆きんぴられんこん れんこん(スライス ゆで にんじん 白ごま 乾 ごま油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆ほうれん草のしらす和え ほうれん草(冷) しめじ しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆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 ◆パイン パインアップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆魚の香草パン粉焼き ホキ 生 しお こしょう粉 パン粉 にんにく おろし バジル 粉 粉チーズ レモン 全果 生 ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆冬瓜シブシー とうがん にんじん ツナ缶 にら こいくちしょうゆ みりん 食塩 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆ツナ和え 胡瓜 生 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ) 高野豆腐 カットわかめ こねぎ(冷) 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ ◆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)	◆(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	◆(補)梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 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)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)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(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
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 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	◆ごはん 米 ◆カツ煮卵とじ 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 たまねぎ生 にんじん しめじ 顆粒和風だし 料理酒 めんつゆ 三倍濃厚 卵 みつば 生 ◆エビと春雨のタイ風サラダ はるさめ 緑豆はるさめ たまねぎ にんじん 胡瓜 生 ローズハム むきエビ(冷) 砂糖 顆粒中華だし レモン汁 こいくちしょうゆ ナンブラー 鷹の爪 にんにく おろし ◆ゆし豆腐 ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆マンゴー マンゴー 生	◆ごはん 米 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり 生 こいくちしょうゆ みりん ゆず 果皮 生 清酒 純米酒 しょうが おろし 食塩 ◆チンジャオロースもどき 豚肩ロース(細切り) 青ピーマン生 赤ピーマン生 じゃがいも 料理酒 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 砂糖 オイスターソース しょうが おろし ◆茶碗蒸し 卵 かつおだし汁 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ(冷凍) たまねぎ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆誕生日ケーキ ショートケーキ(カット)	◆オムライス 米 鶏もも肉 青ピーマン生 にんじん たまねぎ ホールコーン(缶詰) トマトケチャップ 顆粒コンソメ 卵 しお 調合油 トマトケチャップ ◆パンパンジーサラダ ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆クリームコロッケ クリーミーコロッケ(30g) 調合油 ◆BLTスーブ ベーコン ペビーリーフ トマト生 水 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 片栗粉 卵 ブラックペッパー ◆パイン パインアップル 生	◆おろしポン酢牛丼 米 牛肉スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 大根おろし(冷) ほん酢しょうゆ 青ネギ ◆水菜としらすのサラダ みずな 葉 生 だいこん しらす 白ごま 乾 きざみのり ゆずドレッシング ◆日本そば汁 日本そば(乾) なると 乾燥わかめ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆りんご りんご生	◆ごはん 米 ◆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 ◆キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) えだまめ 冷凍 顆粒和風だし しお 調合油 ◆チオリソーウィンナー 沖ハム チオリソー(80) ◆小松菜炒め 小松菜(冷) にんじん しめじ 生 めんつゆ 三倍濃厚 調合油 ◆蒸しとうもろこし スイートコーン 未熟種 ◆グレープフルーツジュース グレープフルーツ 果実	◆ごはん 米 ◆しょうが焼き 豚肩ロース(細切り) こいくちしょうゆ 清酒 純米酒 しょうが おろし みりん 調合油 たまねぎ ◆イカフライ いかフライ(冷)60 調合油 ◆しらす入り厚焼き玉子 卵 しらす干し 半乾燥品 青ネギ しお 顆粒和風だし ◆ピーマンソテー 青ピーマン生 黄ピーマン ベーコン 有塩バター しお こしょう粉 ◆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 ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮
	◆(補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)揚げパン 揚げパン ◆牛乳 普通牛乳	◆(補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)枝豆塩昆布おにぎり 米 むき枝豆 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ 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	◆ごはん 米 ◆クリームシチュウ 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ホールコーン(缶詰) ブロッコリー(冷) 顆粒コンソメ 普通牛乳 ホワイチシチュールウ ◆はんぺんの揚げないチーズ はんぺん(60g) スライスチーズ ハム(四角) 小麦粉 卵 パン粉 有塩バター ◆カプレーゼサラダ トマト生 モッツアレラ ブラックオリーブ	◆ごはん 米 ◆タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし ◆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 ◆シーザーサラダ レタス 胡瓜 生 トマト生	◆ごはん 米 ◆魚の紙つつみ焼き 鮭(生) しお こしょう粉 たまねぎ しめじ えのきたけ 生 生しいたけ 有塩バター ほん酢しょうゆ レモン 全果 生 ◆ゴーヤーチャンプルー(味噌) ゴーヤー たまねぎ にんじん ツナ缶 厚揚げ 卵 めんつゆ ストレート みりん 合わせ味噌 顆粒和風だし	◆ごはん 米 ◆鶏肉となすの味噌炒め 鶏もも肉 しお こしょう粉 片栗粉 なす たまねぎ にんじん 青ピーマン生 調合油 乾しいたけ にんにく おろし しょうが みりん 合わせ味噌 砂糖 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ほうれん草とひじきの鉄分強 ほうれん草(冷) ひじき(乾) ツナ	◆スパゲティミートソース サラスパ 粉パセリ 乾 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 トマトケチャップ トマトソース ミートソース 調合油 ◆チーズトースト 食パン スライスチーズ ブラックペッパー ◆コブサラダ レタス 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 ほぐし鶏 卵 コブドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ	◆焼肉のちらし寿司 米 すし酢 牛肩ロース 焼き肉のたれ 卵 しお 調合油 ほうれんそう(生) 有塩バター こいくちしょうゆ ◆パンパンジーサラダ ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆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

	2025年 7月 14日(月)	7月 15日(火)	7月 16日(水)	7月 17日(木)	7月 18日(金)	7月 19日(土)	7月 20日(日)
タ	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	イタリアンドレッシング バジル 粉 ◆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) いちご 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 ◆春雨と白菜のスープ はるさめ 普通はるさめ はくさい(生) 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 青ネギ ◆りんごヨーグルト りんご(缶詰) プレーンヨーグルト(400g) はちみつ	調合油 ◆白菜と小松菜のごまサラダ はくさい(生) 小松菜(冷) ツナ缶 ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆うちなーみそ汁 豚コマ スライス 沖縄豆腐 卵 だいこん にんじん 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆りんご りんご生	ホールコーン(缶詰) 水分強 マヨネーズ 全卵型 こいくちしょうゆ 白すりごま ◆ソーキ汁 豚ソーキ(60g) とうがん にんじん 蒸し昆布 乾しいたけ 顆粒和風だし 料理酒 こいくちしょうゆ しお かつおだし汁 青ネギ ◆シークワーサーゼリー シークワーサーゼリー(4	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) チキンウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しままーず ◆マスカット マスカット	みつば 生 ◆スイカ すいか 赤肉種 生

	2025年 7月 21日(月)	7月 22日(火)	7月 23日(水)	7月 24日(木)	7月 25日(金)	7月 26日(土)	7月 27日(日)
朝	◆ごはん 米 ◆かきたまうどん汁 うどん(冷) 卵 カットわかめ 青ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆鮭のちゃんちゃん焼き風 鮭(生) たまねぎ生 青ピーマン生 赤ピーマン生 しお 顆粒和風だし 調合油 合わせ味噌 料理酒 ◆もやしピリ辛炒め もやし にんじん にら 豚ひき肉 調合油 顆粒和風だし うすくちしょうゆ トウバンジャン 食塩 こしょう 白 粉 ◆納豆 納豆 ◆りんご りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆牛乳 加工乳 濃厚 ◆サバの塩焼き サバ(120) しお こいくちしょうゆ ◆パパイヤいりちー パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ にら 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ひじきの白和え ひじき(乾) にんじん えだまめ 冷凍 木綿豆腐 ピーナッツバター 米みそ 甘みそ グラニュー糖 白ごま 乾 ◆味噌汁(もやし) もやし にんじん こねぎ(冷) 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆納豆 納豆 ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆魚の紙つつみ焼き 鮭(生) しお こしょう粉 たまねぎ しめじ えのきたけ 生 生しいたけ 有塩バター ぼん酢しょうゆ レモン 全果 生 ◆野菜の炊き合わせ とうがん 里芋 (令) なす にんじん たけのこ 若茎 生 鶏だんご(冷) いんげん(冷) 顆粒和風だし グラニュー糖 みりん こいくちしょうゆ ◆納豆 納豆 ◆あさりのすまし汁 あさり 生 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ みりん 食塩 ◆オレンジ オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(ツナマヨ) 食パン マーガリン ツナ マヨネーズ 全卵型 しお ◆目玉焼き 卵 しお こしょう粉 ◆サラダ レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ロースハム こまドレッシング ◆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) ポキポキウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆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 調合油 ◆筑前煮(小鉢) 鶏もも肉 ごぼう 根 生 れんこん 根茎 ゆで 板こんにやく 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 ◆すまし汁 だいこん しめじ ほうれん草(冷) 顆粒和風だし しお うすくちしょうゆ ◆すもも すもも 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん 米 ◆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 ◆じゃが芋と豚肉の炒め物 じゃがいも 豚コマ スライス にら 調合油 顆粒和風だし めんつゆ 三倍濃厚 ◆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(豆腐) 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆バナナ バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆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 ◆巣ごもり卵 卵 キャベツ にんじん ベーコン 粉パセリ 乾 しお こいくちしょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆そうめん汁 そうめん・乾 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆りんご りんご生 ◆牛乳 普通牛乳
間	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)うめおにぎり 米 種めきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)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 ◆ザバス(200ml)ココア 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) ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆ピザトースト 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ポキポキウィンナー ピザ用チーズ	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml) ザバス(乳飲料)200ml
昼	◆ちゃんぽん麺 中華麺 ゆで 豚コマ スライス キャベツ 生 にんじん もやし 赤かまぼこ ホールコーン(缶詰) ごま油 しょうが おろし 鳥がらだし こいくちしょうゆ オイスターソース 普通牛乳 水 しお こしょう粉 ラー油 ゆずこしょう ◆コロッケ ポテトコロッケ(冷) 調合油 ◆豆苗ともやしのナムル 豆苗 水 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 ◆オレンジ オレンジ(生)	◆シーフードピラフ 米 シーフードmix たまねぎ 顆粒コンソメ しお にんにく おろし 有塩バター ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆ふわ玉スープ 卵 青ネギ 顆粒中華だし めんつゆ 三倍濃厚 ◆大学芋 さつま芋(生) 調合油 砂糖 水 黒ゴマ ◆ささみとブロッコリーのサラダ ほぐし鶏 ブロッコリー(冷) ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング	◆チーズタッカルビ丼 米 鶏もも肉 たまねぎ生 キャベツ 生 しめじ にら コチュジャン こいくちしょうゆ グラニュー糖 しょうが おろし にんにく おろし ごま油 ピザ用チーズ きざみのり かいわれだいこん ◆春雨の和え物 はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 錦糸卵 にんじん きくらげ 乾 酢 砂糖 こいくちしょうゆ ごま油 白ごま 乾 ◆豆腐とキャベツの生姜レモン 絹ごし豆腐 キャベツ しょうが おろし 水 顆粒中華だし しお こしょう粉 レモン汁 ◆りんご りんご生	◆ごはん 米 ◆サバの照り焼き まさば 生 料理酒 しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん ◆粉吹き芋のカレー風味 じゃがいも 食塩 こしょう粉 カレー粉 ◆ゴーヤーサラダ(マヨネーズ) ゴーヤー しお たまねぎ ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆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 ◆オレンジ オレンジ(生)	◆タコライス 米 あいびき肉 鶏ミンチ 大豆水煮 たまねぎ生 青ピーマン生 にんじん タコライスソース ピザ用チーズ レタス トマト生 チリソース ◆ハッシュポテト ハッシュポテト 調合油 ◆ゆで卵 卵 しお ◆マッシュルームスープ マッシュルームスープ 水 しめじ 生 ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド)	◆梅干しごはん 米 種めきかつお梅 黒ゴマ ◆鶏肉のゆずこしょう焼き 鶏もも肉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし ◆白身フライ 白身フライ フライ用 冷 調合油 粉パセリ 乾 ◆しらす入り厚焼き玉子 卵 しらす干し 半乾燥品 紅しょうが 青ネギ 顆粒和風だし ごま油 ◆ブロッコリーとウィンナー炒め ブロッコリー(冷) 赤ピーマン生 チキンウィンナー ホールコーン 缶詰 にんにく おろし こしょう粉 顆粒コンソメ ◆ひじきの五目煮 ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 大豆水煮 いんげん(冷) めんつゆ ストレート 水 かつお・昆布だし ◆オレンジジュース オレンジジュース	◆ごはん 米 ◆タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし ◆白身フライ 白身フライ フライ用 冷 調合油 ◆ブロッコリーとじゃがいものカ ブロッコリー(冷) じゃがいも ポキポキウィンナー カレー粉 顆粒コンソメ 有塩バター ◆人参しりりー にんじん 卵 ツナ 調合油 顆粒和風だし こしょう粉 こいくちしょうゆ
さや	◆(補)チキンライスおにぎり 米 鶏もも肉 たまねぎ生 ミックスベジタブル(冷) トマトケチャップ ウスターソース しお 有塩バター	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)肉まん 豚まん ◆補)ヨーグルトジュース ヨーグルト ドリンクタイ	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バニラ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)
タ	◆ごはん 米 ◆牛肉とセロリのオイスターソ 牛肉スライス 片栗粉 セロリ 生 赤ピーマン生 にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 オイスターソース 調合油 しお ブラックペッパー ◆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	◆ごはん 米 ◆塩ラーメン 中華麺 ゆで キャベツ 生 もやし にら 鳥がらだし ごま油 チャーシュー 有塩バター ◆グルクンの唐揚げ たかさご 生 清酒 純米酒 しお こいくちしょうゆ しょうが おろし 片栗粉 調合油 ◆ナムル ほうれん草(冷) もやし	◆ごはん 米 ◆豚肉のスタミナにら玉炒め 豚コマ スライス たまねぎ にら 卵 顆粒和風だし めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆ぶりのゆず醤油焼き ぶり 生 こいくちしょうゆ みりん ゆず 果皮 生 清酒 純米酒 しょうが おろし 食塩 調合油 ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉 生 だいこん	◆ごはん 米 ◆焼きビーフン ビーフン ぶたバラスライス キャベツ にら しめじ にんじん 鳥がらだし こいくちしょうゆ みりん ごま油 ◆チキンきのこソテー 鶏もも肉 しお こしょう粉 小麦粉 調合油 しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生	◆ごはん 米 ◆鶏肉のおろしポン酢 鶏むね肉 料理酒 しょうが おろし しお だいこん しそ ぼん酢しょうゆ ◆千切イリチー 切干しだいこん 乾 刻み昆布 イナムルチコンニャク カステラかまぼこ 三枚肉スライス 調合油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし 清酒 純米酒 ◆中華もやし和え もやし	◆焼きうどん うどん(冷) キャベツ 生 にんじん たまねぎ 豚肩ロース(細切り) しお 長ネギ しめじ 生 にら めんつゆ ストレート 食塩 紅しょうが きざみのり ◆蒸ししゅうまい しゅうまい 冷凍 こいくちしょうゆ からし 練り ◆パンパンジーサラダ ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生	◆ごはん 米 ◆スペアリブのマーマレード煮 豚ソーキ(60g) マーマレードジャム 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ にんにく おろし ◆にんにくの芽炒め にんにくの芽(冷) たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干 料理酒 こいくちしょうゆ みりん マーガリン しお こしょう粉 ◆中華風冷ややっこ

	2025年 7月 21日(月)	7月 22日(火)	7月 23日(水)	7月 24日(木)	7月 25日(金)	7月 26日(土)	7月 27日(日)
タ	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 ◆スパゲティサラダ マカロニ 乾 ロースハム 胡瓜 生 にんじん マヨネーズ 全卵型 食塩 こしょう粉 ◆五目中華スープ はくさい(生) 乾しいたけ にんじん 豚コマ スライス 絹ごし豆腐 顆粒中華味 うすくちしょうゆ しお 片栗粉 ◆ミルクくずもち いもくず 普通牛乳 黒砂糖 砂糖 きな粉	にんじん ごま油 うすくちしょうゆ 酢 白ごま 乾 ◆シークワーサーゼリー シークワーサーゼリー(4	しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆すまし汁 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ◆ぜんざい 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	ラダ 有塩バター ぼん酢しょうゆ 青ネギ ◆冷ややっこ 絹ごし豆腐 糸カツオ 青ネギ こいくちしょうゆ ◆キムチとん汁 豚ロース1cmスライス 里芋 (冷) だいこん にんじん 長ネギ 板こんにゃく キムチの素 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆プリン カスタードプリン	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 ◆魚汁 赤魚(30g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ゆず皮(冷) ◆巨峰ゼリー グレープジュース 砂糖 アガー	セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆もやしとひき肉の坦々豆乳ス もやし にら 絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆乳 ごま油 白すりごま ラー油 みりん こいくちしょうゆ 合わせ味噌 しょうが おろし にんにく おろし ◆パイ パインアップル 生	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 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 きざみのり ◆そば汁 沖縄そば麺 錦糸卵 棒かまぼこ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しお うすくちしょうゆ 料理酒 ◆ヨーグルト和え バナナ 生 パインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)