

	2025年 9月 1日(月)	9月 2日(火)	9月 3日(水)	9月 4日(木)	9月 5日(金)	9月 6日(土)	9月 7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 ◆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 ◆納豆 納豆 ◆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 ◆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 ◆ブロッコリーの洋風ソテー ブロッコリー(冷) しめじ ベーコン にんにく おろし オリーブ油 顆粒コンソメ ◆小松菜とちくわの辛し和え 小松菜(冷) ちくわ(20g) 顆粒和風だし こいくちしょうゆ からし 練り 糸カツオ ◆味噌汁(じゃがいも・人参) じゃがいも にんじん 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 ◆鮭のゴマ味噌マヨ焼き 鮭(生) しお たまねぎ しめじ ブロッコリー(冷) マヨネーズ 全卵型 合わせ味噌 白すりごま ピザ用チーズ ◆納豆 納豆 ◆胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(冷) 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	◆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) チキンウィンナー ピザ用チーズ ◆ゆで卵 卵 しお ◆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グ ◆ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) しめじ ベーコン ホールコーン(缶詰) こいくちしょうゆ こしょう粉 顆粒和風だし ◆クラムチャウダースープ たまねぎ生 むきあさり(冷) じゃがいも mixベジタブル冷 ベーコン スライス 顆粒コンソメ ホワイトソース 普通牛乳 粉/セリ 乾 ◆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 キャンディーチーズ ◆キムチ納豆 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆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 ◆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 くるま麩 卵 キャベツ にんじん もやし にら 豚肩ロース(細切り) 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆納豆 納豆 ◆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 ツナ 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 ◆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 ◆オレンジ オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳
間	◆(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)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆補)梅じゃごはん 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)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	◆(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)じゅうしいおにぎり 米 豚ロース1cmスライス にんじん 蒸しかまぼこ 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
昼	◆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 ◆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 ◆冷やっこ 絹ごし豆腐 青ネギ 糸カツオ こいくちしょうゆ ◆白菜の野菜スープ はくさい(生) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しまーす ◆梨 梨(生)	◆ごはん 米 ◆鶏肉のトマト焼き 鶏もも肉 料理酒 しお こしょう粉 とまと缶詰 にんにく おろし オリーブ油 顆粒コンソメ トマトケチャップ ピザ用チーズ 粉/セリ 乾 ◆いんげんの炒め物 いんげん(冷) にんじん ツナ缶 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆大根のおかか和え だいこん 酢 砂糖 しお 糸カツオ ◆もやしとひき肉と坦々豆乳ス 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 ◆パイン パインアップル 生	◆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 鶏ミンチ 大豆水煮 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 顆粒中華味 グラニュー糖 調合油 卵 調合油 パジル 粉 ◆ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉/セリ 乾 ◆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 ロースハム 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 ◆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 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆ごはん 米 ◆鶏肉のピザ焼き 鶏もも肉 こしょう粉 しお たまねぎ 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ピザソース ピザ用チーズ パジル 粉 ◆ブロッコリーのソテー ブロッコリー(冷) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン スライス 顆粒コンソメ こしょう粉 ◆カプレーゼ トマト生 モッツアレラ イタリアンドレッシング パジル 粉 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆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 ◆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 ◆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 ◆クーリッシュ(バニラ) ミニクーリッシュ(バニラ)	◆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 ◆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) 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 ◆キャロットラペ にんじん たまねぎ生 オレンジジュース オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお	◆ごはん+梅干し 米 種めきかつお梅 ◆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 ◆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 顆粒和風だし しお 調合油 ◆焼きウィンナー ポキポキウィンナー 調合油 ◆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 ◆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
や	◆(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)塩おにぎり 米 しお 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
タ	◆冷やし中華 中華麺 ゆで 胡瓜 生 もやし トマト生 しそ ほぐし鶏 卵 ロースハム 乾燥わかめ 冷やし中華のたれ ◆手羽先の照り焼き	◆ごはん 米 ◆ひじき入り鶏つくね 鶏ミンチ 大豆水煮 にんじん むき枝豆(冷) ひじき(乾) しお 片栗粉 こいくちしょうゆ 砂糖	◆ごはん 米 ◆クリームシチュー 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ブロッコリー(冷) ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ 普通牛乳 ホワイトシチュールウ	◆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	◆ごはん 米 ◆チキンソテーきのこソースか 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 有塩バター	◆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	◆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

	2025年 9月 1日(月)	9月 2日(火)	9月 3日(水)	9月 4日(木)	9月 5日(金)	9月 6日(土)	9月 7日(日)
タ	鶏手羽先 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ にんにく おろし 白ごま 乾 ◆人参とほうれん草のゴマ和え にんじん ほうれんそう(生) 白ごま 乾 こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ◆アセロラゼリー アセロラゼリー	料理酒 みりん 青ネギ ◆きびなごの南蛮漬け きびなご 生 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 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 ◆蒸し鶏とブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆ゆし豆腐 ゆし豆腐 顆粒和風だし 合わせ味噌 青ネギ ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド) ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	◆サラダ レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ツナ ごまドレッシング ◆くずもち いもくず 水 黒砂糖 砂糖 きな粉	きざみのり ◆厚焼き卵 卵 しお ◆クービイリチー 刻み昆布 切こんにゃく カステラかまぼこ 豚コマ スライス 調合油 うすくちしょうゆ 清酒 純米酒 みりん 顆粒和風だし ◆白菜と小松菜のごま和え はくさい(冷) 小松菜(冷) ツナ缶 白すりごま 酢 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 ◆オレンジ オレンジ(生)	ぽん酢しょうゆ 青ネギ ◆からし菜炒め からしな 葉 生 にんじん 沖縄豆腐 ツナ缶 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆生ハムサラダ レタス 生ハム ミニトマト 果実 生 イタリアンドレッシング ◆たまごスープ 卵 ホールコーン(缶詰) 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆メロン メロン(生)	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 ◆みょうがと鶏肉の和え物 ほぐし鶏 もやし みずな 葉 生 みょうが 胡瓜 生 錦糸卵 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 黒ゴマ ◆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 ◆りんご りんご生	ホキ(20)天ぷら用 しままーす こしょう粉 あおのり 小麦粉 たまご 水 調合油 ◆シーフードマリネ シーフードmix 胡瓜 生 トマト生 たまねぎ生 にんにく おろし レモン汁 酢 オリーブ油 砂糖 粒入りマスタード ◆中華めん 中華麺 ゆで にんじん チンゲンサイ 葉 生 ほぐし鶏 錦糸卵 しお 顆粒中華だし ごま油 青ネギ ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド)

	2025年 9月 8日(月)	9月 9日(火)	9月 10日(水)	9月 11日(木)	9月 12日(金)	9月 13日(土)	9月 14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 ◆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 ◆納豆 納豆 ◆とん汁 豚ロース1cmスライス 里芋 (令) だいこん 厚揚げ にんじん 長ネギ 板こんにやく 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆ヨーグルト プレーンヨーグルト(400g)	◆ごはん 米 ◆鮭の塩焼き べにぎけ 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 ◆なめこ汁 なめこ 水煮 豆腐(冷) こねぎ(冷) 顆粒和風だし 赤だしみそ 合わせ味噌 ◆メロン メロン(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(ツナポテトサラダ) コッペパン ポテサラ 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 ◆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 ◆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) ボキボキウィンナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆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 ホキ 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 ◆ゆし豆腐 ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆パイン パインアップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)餅入り梅みぞれうどん(冷) うどん(冷) なると もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 大根おろし(冷) 青ネギ うめ 梅干し 調味漬 ◆ゆで卵 卵 しお ◆ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆パナナ バナナ 生 ◆気になる野菜100 贅沢野菜 贅沢野菜1日分	◆クロワッサン クロワッサン(日本食研) ◆ブロッコリーと卵のサラダ ブロッコリー(冷) 赤ピーマン生 卵 ベーコン ごまドレッシング ◆バナナ バナナ 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	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆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)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)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆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	◆中身そば 沖縄そば麺 豚中身 豚ロース1cmスライス 乾しいたけ 切こんにやく こいくちしょうゆ 鳥がらだし 沖縄そばだし しょうが おろし 青ネギ ◆魚の二色天ぷら ホキ(20)天ぷら用 しままーす こしょう粉 小麦粉 たまご 水 黒ゴマ ゆかり 調合油 ◆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 ◆ぜんざい 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆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) 砂糖 顆粒コンソメ 普通牛乳 ホワイトシチュールウ ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 卵 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆オニオンスープ たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉バセリ 乾 ◆クーリッシュ(バニラ) ミニクーリッシュ(バニラ)	◆ごはん 米 ◆ぶりのにんにく大葉みそ焼き ぶり 生 料理酒 長ネギ しそ にんにく おろし 砂糖 合わせ味噌 みりん こいくちしょうゆ ◆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 調合油 ◆豆乳茶碗蒸し 卵 豆乳 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 ◆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 ◆ぶどう ぶどう	◆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 ◆豚しゃぶサラダ レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング ◆BLTスープ ベーコン ベビーリーフ 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 ◆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)	◆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) ぼん酢しょうゆ 青ネギ ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉 生 だいこん しらす 絹ごし豆腐 白ごま 乾 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	◆☆お弁当メニュー☆ ◆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 調合油 ◆じゃが芋チーズ じゃがいも 有塩バター 顆粒コンソメ 粉チーズ 粉バセリ 乾 ◆厚焼き卵 卵 しお 調合油 ◆小松菜炒め 小松菜(冷) にんじん ツナ缶 めんつゆ 三倍濃厚 調合油 ◆キャロットラペ にんじん オレンジジュース オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお ◆グレープジュース ぶどう 果実飲料 濃縮	◆ごはん 米 ◆豚肉のはちみつペッパーステ 豚ロース1cmスライス しお こしょう粉 しめじ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん はちみつ 有塩バター ◆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 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 粉チーズ 顆粒コンソメ こしょう 白 粉 ◆りんごジュース りんご 果実飲料 濃縮
おやつ	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け ◆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 ◆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) ◆ヤクルト ヤクルト	◆補)あんぱん あんパン ◆牛乳 普通牛乳	◆焼きいも 焼きいも ◆牛乳 普通牛乳	◆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 ◆ザバス(200ml)ココア 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)バニラ ザバス(乳飲料)200ml
夕食	◆ごはん 米 ◆チキン南蛮 鶏もも肉 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) 食塩 こしょう粉 粉バセリ 乾 サラダ菜 ◆パパイヤいりちー パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ にら	◆ハヤシライス 豚コマ スライス 調合油 マッシュルーム ゆで しめじ たまねぎ にんにく おろし こしょう 白 粉 ハヤシルウ ◆ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷) ベーコン ベビーリーフ ホールコーン(缶詰) 和風ドレッシングタイプ ◆巨峰ゼリー グレープジュース 砂糖 アガー	◆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 調合油 ◆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 レッドキャベツ 結球葉 胡瓜 生	◆ビーフシチュウ 牛肉スライス 調合油 じゃがいも たまねぎ生 にんじん マッシュルーム 水煮缶 ブロッコリー 花序 生 ビーフシチュウ ルウ ◆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 イタリアンドレッシング バジル 粉 ◆アセロラゼリー アセロラゼリー	◆☆試合前日メニュー☆ ◆アスリート用ビビンバ丼 米 豚肩ロース(細切り) にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ コチュジャン ほうれん草(冷) ごま油 鳥がらだし もやし ごま油 鳥がらだし にんじん ごま油 しお はくさいキムチ 卵 ◆胡瓜とタコの酢の物 胡瓜 生 まだこ 生 酢	◆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 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆沖縄風味噌汁	◆うこんライス 米 ターメリック ◆Wポークカレー 豚ロース1cmスライス ポー克蘭チョンミート にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールウ 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ ほぐし鶏 ベビーリーフ にんじん しそ かいわれだいこん プレーンヨーグルト(400g) めんつゆ 三倍濃厚 山海ぶし ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド)

	2025年 9月 8日(月)	9月 9日(火)	9月 10日(水)	9月 11日(木)	9月 12日(金)	9月 13日(土)	9月 14日(日)
タ	調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆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 ◆お雑煮風すまし汁 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ◆キウイ キウイフルーツ(ゴールド)		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 ◆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 ◆パイン パインアップル 生		砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆鶏塩そうめん そうめん・乾 鶏むね肉 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 ◆りんご りんご生	卵 にんじん だいこん こまつな 葉 生 ポークランチョンミート 沖縄豆腐 こんにやく 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 9月 15日(月)						
朝	◆ごはん 米 ◆鮭のちゃんちゃん焼き風 鮭(生) しお たまねぎ生 青ピーマン生 赤ピーマン生 しめじ しお 顆粒和風だし 調合油 合わせ味噌 料理酒 ピザ用チーズ ◆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(チューブ入) ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆りんご りんご生 ◆牛乳 普通牛乳						
間1	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)						
昼	◆ちゃんぽん麺 中華麺 ゆで 豚コマ スライス シーフードmix キャベツ 生 赤かまぼこ にんじん きくらげ 乾 ホールコーン(缶詰) 青ネギ ごま油 しょうが おろし にんにく おろし 鳥がらだし 顆粒中華味 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 ◆スコップコロッケ じゃがいも 牛乳(大) たまねぎ にんじん あいびき肉 むき枝豆 ホールコーン(缶詰) しお うすくちしょうゆ みりん 砂糖 顆粒コンソメ マーガリン マヨネーズ 全卵型 パン粉 粉チーズ 粉パセリ 乾 ◆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 ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂						
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						
タ	◆クリームシチュー 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ブロッコリー(冷) ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ 普通牛乳 ホワイトシチュールウ ◆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 ◆青りんごゼリー 青りんごゼリー(40)						