

# [ 献立予定表 ]

## 2021年6月度

| 1日(火)      |     | 2日(水)     |      | 3日(木)      |      | 4日(金)       |      | 7日(月)     |      | 8日(火)    |      | 9日(水)      |      | 10日(木)     |      | 11日(金)   |      | 14日(月)     |      | 15日(火)   |      | 16日(水)     |      | 17日(木)   |     |      |    |
|------------|-----|-----------|------|------------|------|-------------|------|-----------|------|----------|------|------------|------|------------|------|----------|------|------------|------|----------|------|------------|------|----------|-----|------|----|
| もち米入りごはん   |     | 麦ごはん      |      | 麦ごはん       |      | たこライス       |      | 麦ごはん      |      | 玄米ごはん    |      | 日吉茶パン      |      | 麦ごはん       |      | 中華五目ごはん  |      | うどん        |      | 雑穀ごはん    |      | 麦ごはん       |      | 麦ごはん     |     |      |    |
| 精白米        | 75  | 委託麦飯      | 169  | 委託麦飯       | 169  | 精白米         | 64   | 委託麦飯      | 169  | 精白米      | 68   | 日吉茶パン      | 77   | 委託麦飯       | 169  | 精白米      | 65   | うどん        | 200  | 精白米      | 73   | 委託麦飯       | 169  | 委託麦飯     | 169 |      |    |
| ぶちっともち玄米   | 8   | 牛乳        | 206  | 牛乳         | 206  | おおむぎ        | 6.4  | 牛乳        | 206  | 玄米       | 12   | 牛乳         | 206  | 牛乳         | 206  | おおむぎ     | 6.5  | 牛乳         | 206  | 十六雑穀米    | 7    | 牛乳         | 206  | しそひじき    |     |      |    |
| 水          | 132 | 豚キムチ      |      | ささみのレモン風味  |      | 水           | 100  | イカのピリピリ焼き |      | 水        | 120  | ミルメークコーヒー味 |      | ハヤシシチュー    |      | 水        | 99   | カレーうどんの汁   |      | 水        | 132  | あまごの米粉揚げ   |      | しそ味ひじき   | 8   |      |    |
| 牛乳         | 206 | サラダ油      | 0.2  | 鶏ささ身       | 45   | 白ワイン        | 2.5  | いか        | 50   | 牛乳       | 206  | ミルメークコーヒー  | 12.5 | サラダ油       | 0.5  | こいくちしょうゆ | 2    | 水          | 150  | 牛乳       | 206  | あまご        | 50   | 牛乳       | 206 |      |    |
| 和風おろしハンバーグ |     | にんにく      | 0.3  | 酒          | 2    | オリーブ油       | 1    | こいくちしょうゆ  | 1.8  | 瑞浪井の貝    |      | 白身魚のトマトソース |      | 牛肉もも       | 45   | 酒        | 1.5  | フレーク節      | 2    | 鶏肉のあぶり焼き |      | 酒          | 1.5  | 太刀魚の塩焼き  |     |      |    |
| ハンバーグ      | 60  | 豚もも       | 65   | 食塩         | 0.1  | まだこ         | 45   | 酒         | 2    | サラダ油     | 0.2  | ホキ         | 60   | 赤ワイン       | 0.5  | 本みりん     | 1    | 若鶏もも       | 25   | 若鶏もも     | 60   | こいくちしょうゆ   | 2    | たちうお     | 50  |      |    |
| サラダ油       | 0.5 | 酒         | 2    | 白こしょう      | 0.02 | 天塩          | 0.15 | 本みりん      | 1    | 豚ももミンチ   | 40   | 食塩         | 0.03 | 天塩         | 0.2  | ごま油      | 0.5  | たまねぎ       | 30   | 白こしょう    | 0.02 | 米粉         | 2    | 酒        | 2.8 |      |    |
| 三温糖        | 1.3 | こいくちしょうゆ  | 0.5  | でんぷん       | 8    | 白こしょう       | 0.02 | とうがらし     | 0.04 | 酒        | 1.5  | 白こしょう      | 0.01 | 白こしょう      | 0.02 | しょうが     | 0.6  | 油揚げ        | 4    | 食塩       | 0.2  | カレー粉       | 0.06 | 食塩       | 0.8 |      |    |
| こいくちしょうゆ   | 1.8 | ひじき       | 2    | 米油         | 4    | スープストック     | 0.7  | サラダ油      | 0.5  | たまねぎ     | 30   | 白ワイン       | 1.5  | たまねぎ       | 90   | 豚もも      | 20   | レンズまめ      | 3    | にんにく     | 0.4  | でんぷん       | 4    | サラダ油     | 0.5 |      |    |
| 本みりん       | 1   | 白菜キムチ     | 12   | 中ざら糖       | 3.5  | パセリ         | 0.1  | 高野豆腐の煮物   |      | 三温糖      | 4    | サラダ油       | 0.8  | 水          | 90   | 酒        | 0.5  | スープストック    | 0.5  | レモン果汁    | 4    | 米油         | 4    | 香りおえ     |     |      |    |
| 酒          | 1   | にら        | 3    | うすくちしょうゆ   | 1    | パジル         | 0.1  | にんじん      | 5    | 酒        | 2    | オリーブ油      | 0.15 | まいだけ       | 10   | ごぼう      | 10   | トマトクチャップ   | 4.7  | こいくちしょうゆ | 3    | ひじきの煮付け    |      | キャベツ     | 30  |      |    |
| だいこん       | 20  | 枝豆        | 5    | レモン果汁      | 2.5  | 牛乳          | 206  | 干し椎茸      | 1    | 本みりん     | 33   | 水          | 4    | トマト        | 4    | スープストック  | 1.2  | 三温糖        | 1    | 本みりん     | 3.3  | 酒          | 3    | サラダ油     | 0.1 | きゅうり | 10 |
| おかか和え      |     | ナムル       |      | 水          | 4    | オムレツ        |      | 水         | 1.5  | 日吉みそ     | 6    | 三温糖        | 1.5  | チャツネ       | 1    | 鶏ガラスープ   | 0.3  | こいくちしょうゆ   | 5    | 煮浸し      |      | 干ひじき       | 2    | かおり粉     | 0.2 |      |    |
| にんじん       | 5   | にんじん      | 5    | 切り干し大根の煮付け |      | オムレツ        | 60   | うすくちしょうゆ  | 1.5  | 日吉みそ     | 15   | 炒り卵        | 15   | トマトクチャップ   | 3.5  | デミグラスソース | 8.5  | こいくちしょうゆ   | 1.5  | サラダ油     | 4    | にんじん       | 7    | つきこんにやく  | 13  | 肉じゃが |    |
| キャベツ       | 25  | だいこん      | 45   | サラダ油       | 0.5  | サラダ油        | 2    | 三温糖       | 1.3  | 炒り卵      | 15   | トマトクチャップ   | 3.5  | デミグラスソース   | 8.5  | こいくちしょうゆ | 1.5  | サラダ油       | 4    | にんじん     | 7    | つきこんにやく    | 13   | 肉じゃが     |     |      |    |
| こまつな       | 15  | ほうれんそう    | 25   | にんじん       | 4    | キャベツサラダ     |      | 本みりん      | 1.7  | さやいんげん   | 5    | こいくちしょうゆ   | 0.8  | 有塩バター      | 4.5  | 天塩       | 0.1  | 小麦粉        | 4    | 油揚げ      | 5    | まぐろ油揚げフレーク | 7    | サラダ油     | 0.5 |      |    |
| こいくちしょうゆ   | 1.5 | コチュジャン    | 0.05 | 干し椎茸       | 1    | キャベツ        | 20   | 和風だしの素    | 0.5  | しょうが・酢漬  | 1.2  | 水          | 2    | 小麦粉        | 4.5  | 刻み昆布     | 0.5  | カレー粉       | 0.35 | キャベツ     | 30   | 大豆         | 6    | 豚もも      | 20  |      |    |
| 三温糖        | 0.5 | こいくちしょうゆ  | 1.8  | 切り干しだいこん   | 8    | チンゲンサイ      | 40   | 凍り豆腐さいころ  | 7.7  | 細寒天の酢の物  |      | ひじきのサラダ    |      | チンゲン菜のサラダ  |      | 牛乳       | 206  | でんぷん       | 2    | こまつな     | 20   | 中ざら糖       | 1.2  | こいくちしょうゆ | 0.5 |      |    |
| 本みりん       | 1   | 穀物酢       | 1.5  | 油揚げ        | 2    | 赤ピーマン       | 2    | こまつな      | 17   | キャベツ     | 15   | 干ひじき       | 1.5  | チンゲンサイ     | 40   | 豆腐ナゲット   |      | ねぎ         | 10   | 和風だしの素   | 0.3  | 和風だしの素     | 0.2  | 酒        | 0.5 |      |    |
| 和風だしの素     | 0.1 | 三温糖       | 1.1  | 水          | 15   | イタリアンドレッシング | 6    | じゃがいもの味噌汁 |      | 紫キャベツ    | 4    | 赤ピーマン      | 3    | きゅうり       | 10   | 豆腐ナゲット   | 40   | キャベツの梅香和え  |      | こいくちしょうゆ | 1.5  | 水          | 10   | じゃがいも    | 60  |      |    |
| 花かつお       | 2   | ごま油       | 1    | 和風だしの素     | 0.25 | ミネストローネ     |      | 水         | 130  | 細寒天      | 0.7  | きゅうり       | 15   | キャベツ       | 17   | サラダ油     | 0.2  | キャベツ       | 30   | 三温糖      | 0.8  | 本みりん       | 1    | たまねぎ     | 65  |      |    |
| 呉汁         |     | 春雨スープ     |      | 中ざら糖       | 1.8  | オリーブ油       | 0.2  | 煮干し       | 2.2  | きゅうり     | 10   | こまつな       | 20   | マヨネーズ・卵不使用 | 6    | 華風和え     |      | にんじん       | 5    | 本みりん     | 0.4  | こいくちしょうゆ   | 1.6  | にんじん     | 13  |      |    |
| 水          | 120 | 水         | 120  | 酒          | 1    | にんにく        | 0.2  | じゃがいも     | 25   | 天塩       | 0.1  | とうもろこし     | 8    | 根タスナック     |      | ほうれんそう   | 20   | きゅうり       | 13   | 日吉みそ汁    |      | さやいんげん     | 5    | こんにやく    | 20  |      |    |
| 煮干し        | 2.3 | ローズハム(短冊) | 8    | こいくちしょうゆ   | 1.8  | ベーコン        | 5    | たまねぎ      | 15   | 上白糖      | 3    | 糖ごまドレッシング  | 6    | 大豆         | 20   | だいこん     | 37   | うすくちしょうゆ   | 1    | 水        | 130  | うすら卵のすまし汁  |      | 水        | 12  |      |    |
| たまねぎ       | 25  | だけのこ      | 15   | 本みりん       | 1    | にんじん        | 10   | 油揚げ       | 3    | うすくちしょうゆ | 1.1  | ジュリエンスープ   |      | ごぼう        | 20   | にんじん     | 5    | 本みりん       | 0.8  | 煮干し      | 2.5  | 水          | 120  | 三温糖      | 2   |      |    |
| 大豆         | 4.5 | 干し椎茸      | 1    | さやいんげん     | 4    | じゃがいも       | 15   | 日吉みそ      | 9    | 米酢       | 3.7  | ベーコン       | 10   | 米粉         | 3    | こいくちしょうゆ | 1.8  | きざみ梅       | 0.3  | えのきたけ    | 7    | フレーク節      | 2.5  | 和風だしの素   | 0.5 |      |    |
| 日吉みそ       | 8   | きくらげ千切り   | 0.3  | 白みそ汁       |      | だいこん        | 15   | ねぎ        | 10   | けんちん汁    |      | にんじん       | 8    | さつまいも      | 20   | 穀物酢      | 2    | 花かつお       | 0.3  | たまねぎ     | 20   | 焼きかまぼこ     | 7    | 本みりん     | 1   |      |    |
| 木綿豆腐       | 20  | はるさめ      | 3    | 水          | 120  | 水           | 120  | 白いミルクプリン  | 60   | サラダ油     | 0.25 | エリンギ       | 5    | 米油         | 2    | 三温糖      | 2    | いりこカシューナッツ |      | ミニ厚揚げ    | 15   | うすら卵       | 30   | こいくちしょうゆ | 4.2 |      |    |
| ねぎ         | 10  | 酒         | 1    | 煮干し        | 2.5  | トマト         | 35   | 白いミルクプリン  | 60   | ごぼう      | 12   | 水          | 120  | ゆかり粉       | 0.3  | ごま油      | 0.5  | 上白糖        | 2    | かぼちゃ     | 30   | たまねぎ       | 15   | さやいんげん   | 6   |      |    |
| わかめ        | 0.3 | 鶏ガラスープ    | 1.5  | もやし        | 15   | ひよこめ        | 3    |           |      | 板こんにやく   | 8    | だいこん       | 20   | 青のり粉       | 0.1  | 中華コーンスープ |      | 本みりん       | 0.5  | 日吉みそ     | 8    | 本みりん       | 1    |          |     |      |    |
|            |     | チキンフイヨン   | 1.2  | たまねぎ       | 15   | レンズまめ       | 3    |           |      | にんじん     | 10   | キャベツ       | 20   |            |      | 水        | 130  | こいくちしょうゆ   | 0.3  | ねぎ       | 8    | うすくちしょうゆ   | 2.7  |          |     |      |    |
|            |     | うすくちしょうゆ  | 2    | ミニ厚揚げ      | 15   | コンソメスープの素   | 0.8  |           |      | だいこん     | 15   | コンソメスープの素  | 1.2  |            |      | とうもろこし   | 12   | 酒          | 0.5  |          |      | 天塩         | 0.1  |          |     |      |    |
|            |     | 天塩        | 0.3  | えのきたけ      | 8    | 天塩          | 0.2  |           |      | フレーク節    | 2.5  | 食塩         | 0.2  |            |      | クリームコーン  | 12   | カシューナッツ    | 14   |          |      | チンゲンサイ     | 15   |          |     |      |    |
|            |     | 白こしょう     | 0.01 | 白みそ        | 7.5  | 白こしょう       | 0.01 |           |      | 水        | 100  | 白こしょう      | 0.02 |            |      | 冷凍サイコロ豆腐 | 20   | パブリッシュ     | 5    |          |      | ねぎ         | 7    |          |     |      |    |
|            |     | チンゲンサイ    | 20   | わかめ        | 0.3  | マカロニ・シェル    | 5    |           |      | 酒        | 1    | うすくちしょうゆ   | 1.2  |            |      | シャンタン    | 1.2  |            |      |          |      | ヨーグルト      |      |          |     |      |    |
|            |     |           |      | ねぎ         | 8    |             |      |           |      | 天塩       | 0.15 |            |      |            |      | 天塩       | 0.1  |            |      |          |      | ヨーグルト      | 80   |          |     |      |    |
|            |     |           |      |            |      |             |      |           |      | うすくちしょうゆ | 3    |            |      |            |      | 白こしょう    | 0.01 |            |      |          |      |            |      |          |     |      |    |
|            |     |           |      |            |      |             |      |           |      | 木綿豆腐     | 20   |            |      |            |      | うすくちしょうゆ | 1    |            |      |          |      |            |      |          |     |      |    |
|            |     |           |      |            |      |             |      |           |      | ねぎ       | 8    |            |      |            |      | でんぷん     | 1.2  |            |      |          |      |            |      |          |     |      |    |
|            |     |           |      |            |      |             |      |           |      | 青梅ゼリー    |      |            |      |            |      | 液卵       | 15   |            |      |          |      |            |      |          |     |      |    |
|            |     |           |      |            |      |             |      |           |      | 青梅ゼリー    | 50   |            |      |            |      | わかめ      | 0.3  |            |      |          |      |            |      |          |     |      |    |

## 7月度

| 18日(金)        |      | 21日(月)     |      | 22日(火)   |     | 23日(水)      |      | 24日(木)   |      | 25日(金)   |     | 28日(月)   |      | 29日(火)   |     | 30日(水)   |     |
|---------------|------|------------|------|----------|-----|-------------|------|----------|------|----------|-----|----------|------|----------|-----|----------|-----|
| わかめごはん        |      | ラーメン       |      | 梅しそごはん   |     | きなこ揚げパン     |      | 麦ごはん     |      | 雑穀ごはん    |     | 麦ごはん     |      | もち米入りごはん |     | 麦ごはん     |     |
| 精白米           | 67   | ラーメン       | 180  | 精白米      | 66  | コッペパン       | 45   | 委託麦飯     | 169  | 精白米      | 73  | 委託麦飯     | 169  | 精白米      | 71  | 委託麦飯     | 169 |
| 玄米            | 12   | 牛乳         | 206  | 玄米       | 16  | 米油          | 6    | 牛乳       | 206  | 十六雑穀米    | 7   | 牛乳       | 206  | ぶちっともち玄米 | 7   | 牛乳       | 206 |
| 水             | 132  | カレイのレモンからめ |      | 水        | 84  | きな粉(大豆)     | 5    | 豚肉のくわ焼き  |      | 水        | 132 | 鶏肉の生姜焼き  |      | 水        | 132 | 豚肉のかりん揚げ |     |
| 炊き込みわかめ       | 1.1  | かいらい角切り    | 55   | ゆかり粉     | 0.8 | 粉糖          | 3.5  | 豚コース     | 60   | 納豆       |     | 若鶏もも     | 60   | 牛乳       | 206 | 豚もも      | 45  |
| 牛乳            | 206  | 酒          | 2    | きざみ梅     | 0.8 | 上白糖         | 2    | 酒        | 2    | 一食納豆     | 30  | しょうが     | 1.4  |          |     | うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 瑞浪ポーノボークの日辛だれ |      | 食塩         | 0.1  | 牛乳       | 206 | 食塩          | 0.01 | しょうが     | 0.6  | 牛乳       | 206 | こいくちしょうゆ | 1.7  | いわし(梅煮)  | 50  | しょうが     | 0.6 |
| サラダ油          | 0.2  | 白こしょう      | 0.01 | 鮭の南部焼き   |     | 黒コッペパン(中のみ) |      | 天塩       | 0.05 | きびなごフライ  |     | 酒        | 2.2  | おかか和え    |     | 酒        | 2   |
| しょうが          | 0.4  | でんぷん       | 8.2  | さけ       | 50  | 黒パン         | 45   | サラダ油     | 0.1  | きびなごフライ  | 30  | 本みりん     | 1    | にんじん     | 5   | でんぷん     | 8   |
| にんにく          | 0.4  | 米油         | 3    | 酒        | 1.3 | 牛乳          | 206  | 三温糖      | 1    | 米油       | 2   | サラダ油     | 0.5  | キャベツ     | 25  | 米油       | 4   |
| 豚もも           | 75   | 中ざら糖       | 3.5  | こいくちしょうゆ | 1.6 | イタリアンサラダ    |      | こいくちしょうゆ | 1.7  | こまつなの和え物 |     | いりおから    |      | ほうれんそう   | 25  | 三温糖      | 2.8 |
| 白こしょう         | 0.02 | うすくちしょうゆ   | 1.5  | 本みりん     | 1   | だいこん        | 25   | 本みりん     | 1    | にんじん     | 5   | サラダ油     | 0.8  | こいくちしょうゆ | 1.5 | こいくちしょうゆ | 1.8 |
| 酒             | 4    | レモン果汁      | 1.8  | 黒いりごま    | 0.5 | こまつな        | 22   | 酒        | 1    | 切干しだいこん  | 6.5 | おから      | 20   | 本みりん     | 1   | 水        | 8   |
| 三温糖           | 1.3  | 水          | 4    | 白いりごま    | 0.5 | きゅうり        | 15   | でんぷん     | 0.15 | こまつな     | 35  | にんじん     | 5    | 三温糖      | 0.5 |          |     |
| 本みりん          | 1.4  | グリーンサラダ    |      | サラダ油     | 0.6 | イタリアンドレッシング | 6    | 水        | 4    | こいくちしょうゆ | 1.5 | 干し椎茸     | 1    | 花かつお     | 0.7 | 彩りおえ     |     |
| こいくちしょうゆ      | 1.7  | にんじん       | 5    | 金時豆の甘煮   |     | ホークビーンズ     |      | お浸し      |      | 三温糖      | 0.5 | 油揚げ      | 3    | かき玉汁     |     | にんじん     | 5   |
| 磯和え           |      | チンゲンサイ     | 40   | 水        | 22  | サラダ油        | 0.3  | キャベツ     | 25   | 本みりん     | 1   | 水        | 10   | 水        | 130 | キャベツ     | 25  |
| にんじん          | 5    | ほうれんそう     | 20   | 天塩       | 0.1 | 豚もも         | 25   | こまつな     | 25   | 和風だしの素   | 0.1 | 和風だしの素   | 0.25 | フレーク節    | 2.5 | 和風だしの素   | 0.1 |
| キャベツ          | 25   | 玉葱ドレッシング   | 6    | 金時豆      | 15  | たまねぎ        | 40   | こいくちしょうゆ | 2    | たまねぎ汁    |     | 酒        | 1    | 焼きかまぼこ   | 5   | こいくちしょうゆ | 1.5 |
| ほうれんそう        | 25   | しょうゆラーメンの汁 |      | 中ざら糖     | 5   | にんじん        | 10   | 三温糖      | 0.8  | 水        | 130 | 中ざら糖     | 2    | たまねぎ     | 15  | 本みりん     | 1   |
| こいくちしょうゆ      | 1.7  | サラダ油       | 0.5  | こいくちしょうゆ | 0.8 | じゃがいも       | 25   | 本みりん     | 1    | フレーク節    | 2.5 | こいくちしょうゆ | 2    | ほんしめじ    | 8   | 三温糖      | 0.5 |
| 上白糖           | 0.5  | にんにく       | 0.5  | 沢煮椀      |     | 大豆          | 30   | 和風だしの素   | 0.1  | だいこん     | 20  | 本みりん     | 1    | うすくちしょうゆ | 3   | ふのすまし汁   |     |
| 焼ばらのり         | 0.3  | 焼き豚(短冊)    | 10   | サラダ油     | 0.3 | 水           | 90   | 寒天入りみそ汁  |      | えのきたけ    | 10  | さやいんげん</ |      |          |     |          |     |