

		あかきみどり					あかきみどり		
9日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	コッペパン	コッペパン	1こ	○	○				
	とりにく 鶏の照り焼き	とりにく しお こしょう いためたまねぎ みりん こいくちしょうゆ さとう かたくりこ みず	2こ 0.5g 0.05g 12.6g 5.5g 3.5g 2g 0.5g 3.5g	○	○	○			
	キャベツとツナのソテー	ツナフレーク キャベツ きいろピーマン サラダあぶら しお こしょう	10.08g 45g 12.6g 0.3g 0.3g 0.02g	○	○	○			
コンソメスープ	ベーコン サラダあぶら たまねぎ だいこん にんじん とりがらかん コンソメ みず	8.19g 1g 35g 22.68g 20g 2.73g 2g 160g	○	○	○				
10日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		○					
	ぶたどん 豚丼	せいはいくまい ぶたにく りょうりしゆ しお サラダあぶら おろししょうが おろしにんにく たまねぎ いとこんにやく にんじん だいこんば さとう みりん こいくちしょうゆ かつおこんぶだし かたくりこ ごまあぶら	95g 60g 4.74g 0.3g 1g 1.5g 1.5g 80g 38.47g 30g 9.05g 6g 2g 11g 1g 2.42g 1g	○	○	○	○	○	○
	はくさい 白菜とほうれん草 のごま和え	むしはくさい むしほうれん草 にんじん うすあげ うすくちしょうゆ みりん ハンディプロスカつお いりごま みず	63.36g 9.05g 5g 2.26g 3g 1.5g 1g 1g 1.5g	○	○	○			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
13日(月)	ごはん	せいはいくまい	95g	○					
	にくだんご 肉団子の甘辛煮	ポークチキンミートボール サラダあぶら たまねぎ にんじん ごぼうらんざり いたこんにやく あかピーマンスライス ピーマンスライス こいくちしょうゆ さとう みりん とんかつソース す かたくりこ いりごま	58.84g 1g 60g 30g 22.63g 27.16g 23.76g 23.76g 10g 5g 7g 5g 2g 2.42g 1g	○	○	○	○	○	○
	こまつな 小松菜の和え物	こまつなカット キャベツ にんじん ごまあぶら いりごま こいくちしょうゆ みりん かつおこんぶだし みず	29.42g 35g 10g 1g 1g 3g 1g 0.3g 1.5g	○	○	○			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
14日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	チーズパン	チーズパン	1こ	○	○				
	ポトフ	とりにく サラダあぶら しろワイン にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー とりがらかん パセリ うすくちしょうゆ コンソメ しお みず	40g 1g 4.25g 30g 60g 60g 11.31g 2.26g 0.05g 1.8g 2g 0.3g 80g	○	○	○			
	ツナポテト	ツナフレーク じゃがいも ホールコーン あかピーマンスライス マヨネーズたまごふしように こしょう しお	9.05g 50g 5.43g 11.31g 10g 0.03g 0.3g	○	○	○			
15日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ジャージャー麺	ちゃんぽんめん くつつかないで みず とりひきにく りょうりしゆ おろしにんにく おろししょうが サラダあぶら トウバンジャン テンメンジャン きゅうり むしキャベツ たまねぎ たけのこ しいたけスライス さとう ちゅうかあじ こいくちしょうゆ かたくりこ ごまあぶら みず	200g 1.19g 3.56g 60g 4.27g 1g 1g 1g 0.31g 11.87g 23.27g 23.76g 60g 27.16g 4.53g 3g 0.5g 6g 7.12g 1g 20g	○	○	○	○	○	○
	あつあ 厚揚げのキムチ いた 炒め	サラダあぶら りょうりしゆ おろししょうが おろしにんにく キムチ なすらんざり あつあげ にんじん むきえだまめ とりがらかん さとう こいくちしょうゆ ちゅうかあじ	1g 4.27g 1g 1g 20g 50.92g 49.79g 30g 9.05g 2.26g 2g 3g 0.5g	○	○	○			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
16日(木)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぼん	○					
	なつやさい 夏野菜カレー	せいはいくまい ぶたにく りょうりしゆ おろしにんにく おろししょうが サラダあぶら たまねぎ かぼちゃ むきえだまめ なすらんざり きいろピーマンスライス とまとかん こめこカレールー シチューフレーク パンキンピューレ さとう とうにゅう こいくちしょうゆ とりがらかん コンソメ コーンスターチ みず	95g 50g 4.8g 1g 1g 1g 50g 20g 8g 18.1g 13.58g 13.58g 9.05g 4.53g 11.31g 1.5g 11.31g 3g 2.26g 1g 2.26g 100g	○	○	○	○	○	○
	ピクルスサラダ	だいこん きゅうり にんじん あかピーマンスライス ホールコーン す さとう しお コンソメ うすくちしょうゆ サラダあぶら みず	25g 20g 10g 13.58g 2.72g 2g 1g 0.2g 0.5g 0.5g 2g 2.5g	○	○	○			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					

なつ やす
さあ、もうすぐ夏休みだ

