

6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)	
白ごはん 豚肉のごまみそ煮 茎わかめのすのもの		白ごはん 親子丼 梅かつお和え すりおろしりんごゼリー		白ごはん かぼちゃのいももち汁 魚のカレーマリネ		コッペパン 豚肉とマカロニのトマト煮 カミカミサラダ		青菜ごはん(減量) わかめうどん キャベツのそえもの 平つくね	
精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	①コッペパン	50 70	精白米	60 80
豚ももスライス	33 43	鶏肉 もも 皮つき	17 22	①ひとくちいももち(かぼちゃ)	25 30	豚ももスライス	30 36	①乾燥大根葉	1.8 2.2
国産おろしにんにく	0.25 0.3	鶏肉 はねみ 皮なし	18 23	豆腐	20 25	②無塩せきバラベーコン短冊	5 6	うどん	57 70
三角こんにやく(小)	20 25.5	①かまぼこ(ピンク)	15 20	えのきたけ	10 12	たまねぎ	35 42	鶏肉 はねみ 皮なし	10 12
ごぼう(乱切り)	20 25	たまねぎ	35 45	にんじん	10 12	にんじん	22 26	鶏肉 もも 皮つき	10 12
里いも(冷) 2S	25 31.5	にんじん	20 26	だいこん	25 30	しめじ	16 19	酒	1 1.2
たけのこ缶	25 31.5	ねぎ(冷凍)	3 3.6	②きざみ揚げ(カット油揚げ)	4 5	トマトダイス缶	20 24	きざみ揚げ(カット油揚げ)【5日②参照】	5 6
にんじん	20 25	椎茸スライス(干)	1.5 1.8	ねぎ(冷凍)	3 4	蒸し白いんげん豆	10 12	ごぼう(ささがき)	10 12
①(大冷)ミニ絹厚揚げ	25 31.5	液卵	35 45.5	椎茸スライス(干)	1 1.2	エルポマカロニ	15 18	椎茸スライス(干)	0.5 0.6
にら	2.5 3.2	うすくちしょうゆ	6 7.8	にぼしパック	3 3.5	③ウスターソース	1.8 2.2	だいこん	10 12
サラダ油	1 1.2	三温糖	1.2 1.5	うすくちしょうゆ	5.2 6.2	三温糖	0.5 0.6	にんじん	10 12
三温糖	2 2.6	みりん	1 1.3	酒	1 1.3	塩	0.3 0.36	花そうみ(乾わかめ)	0.4 0.5
すりみそ	6 7.8	でんぷん	0.5 0.65	たら(角切り)	50 60	④トマトケチャップ	6 7	ねぎ類 こねぎ 葉、生	2 2.5
すりごま	1.7 2.2	サラダ油	1 1.2	塩	0.07 0.08	⑤デミグラスソース	2.5 3	にぼしパック	3 3.6
酒	2 2.6	キャベツ	30 36	こしょう	0.01 0.01	トマトピューレ	5 6	うすくちしょうゆ	4.5 5.5
濃口醤油	2 2.6	きゅうり	33 40	でんぷん	6.5 7	サラダ油	0.6 0.9	塩	0.2 0.24
みず	16 20	②オーシャンキングほぐし身	9 11	大豆白絞油缶	5.5 6.6	⑥北海道シュレッドチーズ	3 3.6	キャベツ	38 46
くきわかめ(冷)細切り	12 15	③国産梅肉(紀州産きざみ梅)	2.4 2.8	たまねぎ	16 19	ごぼう(ささがき)	22 27	②おいしい和風ドレッシング	2.5 3
太もやし	20 24	④花かつおきざみ	1 1.2	きゅうり	19 23	ノンオイルまぐろチャンク【3日②参照】	13 16	③発芽玄米入平つくね	50 62.5
きゅうり	20 24	三温糖	0.8 0.95	ピーマン	2 2.4	キャベツ	28 34	①乾燥大根葉	
②ノンオイルまぐろチャンク	12 14	うすくちしょうゆ	1.2 1.5	赤ピーマン	2 2.4	酢	2.6 3.1	大根葉、ぶどう糖、食塩	
酢	2.3 2.74	濃口醤油	0.8 1	うすくちしょうゆ	2.2 2.64	レモン汁(ポッカレモン)	0.2 0.24	(アレルギー表示:ー)	
レモン汁(ポッカレモン)	0.2 0.26	みりん	0.8 0.95	三温糖	1.1 1.32	うすくちしょうゆ	2 2.3	②おいしい和風ドレッシング	
三温糖	1.5 1.8	⑤すりおろしりんごゼリー	30 30	酢	2.2 2.6	三温糖	1 1.2	食用植物油(大豆、なたね)、醸造酢(小麦)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、調味酢、玉ねぎ、食塩、粒マスタード(豚肉、りんご)、ホワイトペッパー、にんにく、調味料(アミノ酸等)(アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉、りんご)	
うすくちしょうゆ	2.5 3	②オーシャンキングほぐし身(糸かまぼこ)		オリーブ油(200g)	0.55 0.66	②無塩せきバラベーコン短冊		③発芽玄米入り平つくね	
①(大冷)ミニ絹厚揚げ		たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、たん白加水分解物(かつおエキス)、植物油(エゴマ)、加工でん粉、着色料(紅麴)、水 (アレルギー表示:ー)		カレー粉	0.11 0.13	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス) (アレルギー表示:豚肉)		鶏肉、パン粉(小麦)、粉末状大豆たん白(大豆)、でん粉(タピオカ、馬鈴薯)、玉ねぎ、豚脂、発芽玄米、食塩、砂糖、酵母エキス、香辛料(ペパー・ガーリック)(ソース)果糖ぶどう糖液糖、こいくちしょうゆ(小麦、大豆)、酵母エキス、発酵調味料、カツオブシエキス(小麦、大豆)、しょうゆ調味料(小麦、大豆)、増粘剤(加工でん粉)、水 (アレルギー表示:小麦、鶏肉、豚肉、大豆)※乳成分、卵	
②ノンオイルまぐろチャンク		③国産梅肉(紀州産きざみ梅)		①ひとくちいももち(かぼちゃ)		③ウスターソース		④トマトケチャップ	
まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等)(アレルギー表示:大豆)		梅干、砂糖、還元水飴、醸造酢、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、V.B、香料 (アレルギー表示:ー)		ばれいしょ、かぼちゃ、小麦粉、植物油(米ぬか)、食塩、加工でん粉(酢酸デンプン)、トレハロース (アレルギー表示:小麦) ※えび、かに、卵、乳成分、くるみ		トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マツシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物 (アレルギー表示:ー)		トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、玉ねぎ、食塩、香辛料 (アレルギー表示:ー)	
		④花かつおきざみ		②きざみ揚げ(カット油揚げ)		⑤デミグラスソース		⑥北海道シュレッドチーズ	
		かつおのふし (アレルギー表示:ー) ※さば		丸大豆、植物油(なたね)、凝固剤 (アレルギー表示:大豆)		ブラウンウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソテッドオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、人参、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 (アレルギー表示:小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、乳成分、落花生		ナチュラルチーズ(生乳・食塩)、セルロース (アレルギー表示:乳)	
		⑤すりおろしりんごゼリー							
		りんご、りんご果汁、砂糖、ぶどう糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、水 (アレルギー表示:ー)							

6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)	
白ごはん 中華コーンスープ ホイコーロー		白ごはん 沢煮椀 あじそぼろ丼		白ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のアーモンド和え		減量黒糖パン なすのミートスパゲティ グリーンサラダ		赤かぶ青菜ご飯 みそキムチ汁 もやしのレモンあえ 日向鶏コロッケ	
精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	①黒糖パン	40 60	精白米	70 90
クリームコーン缶	25 30	豚ももスライス	8 10	かぼちゃ(カット) 2cm角	40 48	カットスパゲティ	28 35	①香りご飯赤かぶ青菜	2.3 2.76
無塩せきバラベーコン短冊【6日②参照】	8 9.6	にんじん	15 19	鶏ひき肉 もも 皮つき	10 13	豚ひき肉	28 35	だいこん	25 31
にんじん	10 12	たけのこ缶	18 20	鶏ひき肉 はねみ 皮なし	15 19	蒸し挽き割り大豆	5 6.5	にんじん	15 19
たまねぎ	30 35	ごぼう(ささがき)	12 15	たまねぎ	25 30	にんじん	23 29	スライスこんにやく	10 12
パセリ	0.5 0.6	きざみ揚げ(カット油揚げ)【5日②参照】	3 4	にんじん	20 25	たまねぎ	27 34	たまねぎ	25 31
えのきたけ	10 12	椎茸スライス(干)	1 1.2	椎茸スライス(干)	0.8 1	なす	18 22	ほうれん草(カット)	10 13
①チキンスープ	7 8.4	豆腐	20 25	たけのこ缶	13 16	国産マッシュルームスライス	10 12	きざみ揚げ(カット油揚げ)【5日②参照】	4 5
②中華用スープストック	0.2 0.24	えのきたけ	8 10	スライスこんにやく	20 24	サラダ油	1.2 1.4	豆腐	20 25
塩	0.15 0.18	酒	1 1.2	J国産大豆絹厚揚げ10(Ca・鉄・B1)【南給】【10日③参照】	28 34	トマトケチャップ【6日④参照】	20 24	②白菜キムチ	10 13
うすくちしょうゆ	3.5 3.7	うすくちしょうゆ	5.5 6.5	グリーンピース 冷凍	8 10	トマトピューレ	5 7	にぼしパック	3 3.6
こしょう	0.02 0.03	三つ葉	2.5 3.5	サラダ油	0.6 0.72	デミグラスソース【6日⑤参照】	7 9	すりみそ	6.5 7.5
豚ももスライス	38 47	①厚削り節(不織布袋入り)	3 3.5	三温糖	1.8 2.1	ウスターソース【6日③参照】	1.8 2	赤みそ	4 4
国産おろしにんにく	0.3 0.4	あじほぐし身	20 24	濃口醤油	3.6 4.3	赤ワイン	1.6 1.8	太もやし	35 40
生姜	0.3 0.36	②玉子そぼろ(フュージョン)	30 35	うすくちしょうゆ	2.7 3.2	国産おろしにんにく	0.3 0.4	うすくちしょうゆ	1.6 1.9
酒	1 1.2	青まめ	17 21	塩	0.1 0.12	塩	0.3 0.35	レモン汁(ポッカレモン)	0.3 0.36
③J国産大豆絹厚揚げ10(Ca・鉄・B1)【南給】	25 30	ホールコーン缶	10 12	みりん	1 1.2	こしょう	0.02 0.03	③日向鶏コロッケ	60 60
キャベツ	31 37	サラダ油	0.8 0.9	でんぷん	1 1.2	②洋風スープストック	0.1 0.13	大豆白絞油缶	9.6 9.6
たけのこ缶	10 12	生姜	1 1.2	ほうれん草(カット)	18 22	ミニブロッコリー	30 36	①香りご飯赤かぶ青菜	
ピーマン	6 7.5	うすくちしょうゆ	2 2.4	太もやし	35 42	きゅうり	23 28	味付け赤かぶ(赤かぶら漬け、食塩、乳糖、梅酢、ぶどう糖)(乳)、食塩、麦芽糖、大根葉、ぶどう糖、オリゴ糖、塩蔵青じそ、調味料(アミノ酸等)、酸味料 (アレルギー表示:乳)	
濃口醤油	1.5 1.8	濃口醤油	2.5 3	①スライス竹輪(半切) 卵白抜き	10 12	とりささみチャンク	10 12		
④トウバンジャン	0.04 0.05	三温糖	2.8 3.36	アーモンド(粉末)	1 1.2	③笑顔でランチドレッシングイタリアン	8 10		
⑤テンメンジャン(ティーオー)	4 4.8	酒	1 1.2	アーモンドスライス	3.5 4.2	①黒糖パン			
赤みそ	1 1.2	①厚削り節		三温糖	1.2 1.5	小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖 (アレルギー表示:小麦、乳)			
でんぷん	0.9 1	ウルメ、さば (アレルギー表示:さば)		うすくちしょうゆ	2.9 3.5	②洋風スープストック			
純正ごま油	1 1.3	※小麦、大豆、いか		①スライス竹輪(半切) 卵白抜き		食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーンスターチ、ばれいしよでん粉、粉末動物油脂(豚肉)、たん白加水分解物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマエキスパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料(にんにく)、調味料(アミノ酸等)、酸味料 (アレルギー表示:大豆、豚肉、ゼラチン)			
②中華用スープストック		②玉子そぼろ(フュージョン)		えそ、たら、グチ、馬鈴薯澱粉、食塩、調味料(アミノ酸) (アレルギー表示:ー)		③笑顔でランチドレッシングイタリアン			
食塩、チキンパウダー(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、鶏脂(大豆)、粉末醤油(小麦、大豆)、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物(ゼラチン)、野菜エキス(大豆)、ごま油、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン) ※卵		鶏卵、砂糖、還元水あめ、かつおだし、醸造酢、食塩、昆布だし、食用油脂(シリコン)、加工でんぷん、食品素材(水あめ、魚介エキス)、酢酸Na、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、リゾチーム、水 (アレルギー表示:卵、小麦、大豆)				植物油脂(なたね)、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、香辛料(にんにく、バジル、黒こしょう、セロリ)、酸味料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、トマト、水 (アレルギー表示:ー)			
③J国産大豆絹厚揚げ10(Ca・鉄・B1)【南給】		④トウバンジャン							
大豆、植物油(大豆、菜種)、安定剤(加工でん粉、グァーガム)、焼成カルシウム、豆腐用凝固剤、酵素、ピロリン酸第二鉄、チアミン塩酸塩 (アレルギー表示:大豆)		塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC) (アレルギー表示:ー)							
		⑤テンメンジャン(ティーオー)							
		砂糖、みそ(大豆)、なたね油、しょうゆ(小麦、大豆)、大麦粉、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)							

※コンタミ・キャリー等由来

6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)	
白ごはん お野菜つみれ汁 もやしとほうれん草のごま和え ホキフライ		白ごはん 中華丼 バンバンジー		白ごはん 豚汁 ひじきの五目煮		マヨネーズパン ポトフ フルーツポンチ		白ごはん 煮しめ マロニーの酢の物 ふりかけ(おかか)	
精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	①マヨネーズパン	50 70	精白米	70 90
①お野菜つみれ	25 31	豚ももスライス	32 40	豚ももスライス	22 26	鶏肉 もも 皮つき	10 12.5	鶏肉 もも 皮つき	20 24
里いも(冷) 3S	20 24	かまぼこ(ピンク)【4日①参照】	10 12	だいこん	26 31	鶏肉 はねみ 皮なし	10 12.5	鶏肉 はねみ 皮なし	10 12
だいこん	25 30	(大冷)ミニ絹厚揚げ【3日①参照】	20 24	スライスこんにやく	15 20	サラダ油	1 1.2	酒	1 1.2
えのきたけ	10 12	たまねぎ	35 42	豆腐	15 20	白ワイン	1 1.2	里いも(冷) 2S	28 34
にんじん	18 23	にんじん	22 26	たまねぎ	20 24	②荒挽きミニカクテルウインナー	25 30	割干大根	3 3.5
たまねぎ	20 25	キャベツ	25 30	じゃがいも	25 30	じゃがいも	40 50	ごぼう(乱切り)	18 22
ねぎ(冷凍)	3 3.6	きくらげスライス	1.2 1.5	ねぎ類 こねぎ 葉、生	2 2.5	たまねぎ	30 38	にんじん	20 24
煮干だし(片口いわし)不織布袋入り	3 3.6	たけのこ缶	12 14	生姜	1 1.2	にんじん	18 22	三角こんにやく(小)	20 25
うすくちしょうゆ	5 6	ねぎ(冷凍)	3 3.6	煮干だし(片口いわし)不織布袋入り	2 2.5	キャベツ	30 35	結びこんにぶ	1.5 1.8
酒	0.8 1	サラダ油	1 1.2	すりみそ	11 13	うすくちしょうゆ	3 3.5	(大冷)ミニ絹厚揚げ【3日①参照】	25 30
太もやし	27 33	チキンスープ【10日①参照】	8 10	サラダ油	0.3 0.36	チキンスープ【10日①参照】	8 10	①ちくわ(卵抜き)	10 12
ほうれん草(カット)	12 14	うすくちしょうゆ	3.8 4.6	干ひじき	2.5 3.1	洋風スープストック【13日②参照】	0.2 0.24	煮干だし(片口いわし)不織布袋入り	1 1.5
すりごま	1 1.2	中華用スープストック【10日②参照】	0.35 0.42	冷凍大豆(煮大豆)	20 25	塩	0.1 0.12	三温糖	1.7 2.1
三温糖	0.6 0.72	塩	0.15 0.18	①平天(さつまあげ)	15 20	こしょう	0.01 0.01	うすくちしょうゆ	3.2 3.8
うすくちしょうゆ	1.2 1.4	こしょう	0.01 0.02	にんじん	20 24	甘みあっさりパインチビット	17 21	濃口醤油	1.8 2.1
②白身魚フライ(ホキ)	50 60	でんぷん	2.3 2.8	青まめ	10 12	甘みあっさりみかん	17 21	みりん	1 1.2
大豆白絞油缶	6 7	とりささみチャンク【19日③参照】	20 24	濃口醤油	3 3.6	甘みあっさり黄桃ダイス	17 21	②マロニー	4 5
①お野菜つみれ		きゅうり	22 26.4	三温糖	1.3 1.6	③カットゼリー(山形県産さくらんぼ)	28 36	きゅうり	36 43
魚肉(すけとうだら、でん粉(馬鈴薯)、砂糖、人参ペースト、かぼちゃペースト、ほうれん草ペースト、食塩、ソルビトール、調味料(アミノ酸)、りん酸塩(Na)、水		太もやし	30 36.4	みりん	1 1.2	①マヨネーズパン		ローズハムスライス(短冊)【21日②参照】	10 12
(アレルギー表示:ー)		酢	2.8 3.4	純正ごま油	1 1.2	小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、マヨネーズ(卵、大豆、りんご) (アレルギー表示:小麦、乳、卵、大豆、りんご)		三温糖	1 1.2
※小麦、卵、えび、いか、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま		三温糖	1.8 2.2	①平天(さつまあげ)		②荒挽ミニカクテルウインナー		うすくちしょうゆ	3 3.2
②白身魚フライ(ホキ)		濃口醤油	2.8 3.4	魚肉(タラ)、でん粉(甘しょ)、砂糖、みりん、食塩、植物油(アレルギー表示:ー)		鶏肉、豚脂、でん粉、発酵調味料、粉あめ、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料(パプリカ・ペパー、オールスパイス・ローズマリー)、水		酢	3 3.6
(アレルギー表示:小麦、大豆)		純正ごま油	1 1.2	※えび、かに、卵白、小麦		(アレルギー表示:鶏肉、豚肉)		純正ごま油	1 1.2
※かに、卵、乳成分		すりごま	1.2 1.4			③カットゼリー(山形県産さくらんぼ)		③すこやかふりかけおかか	2 2
		純ねり胡麻	1 1.2			砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、さくらんぼ果汁、水溶性食物繊維、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、紅麴色素、香料、クエン酸鉄Na、酸化防止剤(ビタミンC) (アレルギー表示:ー)		①ちくわ(卵抜き)	
						※ 乳成分、卵、小麦		キントキダイすり身、ばれいしょ澱粉、小麦でん粉、植物油脂(なたね)、食塩、大豆たん白、ぶどう糖、発酵調味料、調味料(アミノ酸等)(牛肉、豚肉)、甘味料(ステビア)、キシロース、保存料(ソルビン酸)、水 (アレルギー表示:小麦、大豆、牛肉、豚肉) ※えび、かに	
								②マロニー	
								じゃがいも澱粉、コーンスターチ、増粘剤、増粘多糖類 (アレルギー表示:ー)	
								③すこやかふりかけおかか	
								調味顆粒(ぶどう糖、砂糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、テキストン、酵母エキス、抹茶)、味付鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、しいたけエキス)、海苔、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE) (アレルギー表示:ー) ※さけ、えび、かに	