

Main table with columns: 日・曜, こんだて名, 血や肉になるもの(赤), 熱や力になるもの(黄), 体の調子をとのえるもの(緑), 調味料 その他, 王乳キニー(小), 王乳キニー(中). Rows include items like ごはん, じゃがいも, さとう, etc.

調味料

調味料 list including categories like うす口(しょうゆ), こい口(しょうゆ), みりん, 酒, みそ, ガラスープ, 赤ワイン, ケチャップ, デミグラス(ソース), オイスターソース, クリームシチューのもと, ホワイトルウ, ボタージュエースコーン, 中華スープ, 洋スープ, 和風だし, (ノンエッグ)マヨネーズ, あおじそドレッシング, 日向夏ドレッシング, トウバンジャン, テンメンジャン, 七味唐辛子, 1食ソース, 梅菜ごはんのもと, せつぶんまめ, ひなあられ.

◎牛乳は毎日つきます。 ◎点線のカッコ内に書かれているものが加工品の原材料です。 ◎食材の横に○書きでアレルギー表示を行っています。 ☆ベジ活の日・・・1日にとりたい野菜の量は350gです。130g以上の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。 ☆ひむか地産地消の日・・・毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「にんじん、小松菜、ねぎ、きゅうり、キャベツ」です。