

様

(4)

2023、2月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ

| (月) | (火) | (水) | (木) | (金) |
|---|---|---|------------------------------------|---------------------------------------|
| | | 1 米飯 | 2 米飯 | 3 梅ご飯 |
| | | 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のすまし汁 | ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ | いわしの蒲焼き 水菜のごま和え さつま汁 節分豆 |
| 6 減量パン | 7 米飯 | 8 ミニ揚げパン | 9 米飯 | 10 米飯 |
| ちゃんこうどん 海と畑のサラダ | 木の葉丼 チンゲンサイのいろどり デコポン(個包装) | 鶏肉のさっぱり煮 ポトフ | カツめし ボイルキャベツ 根菜汁 | さばのみそ煮 たくあんのごま和え 鶏団子スープ |
| 13 パン | 14 米飯 | 15 米飯 | 16 米飯 | 17 米飯 |
| ハンバーグ(カレーソース) 大根とちりめんのサラダ(小袋かんきつドレッシング) コンソメスープ | さわらの西京焼き チンゲンサイとコーンの和え物 湯葉のすまし汁 | 豚肉と大根の煮物 ひねぼんサラダ | 竹輪の磯辺揚げ 白菜と春菊のごま和え すいとん | 淡路ビーフの焼肉 小松菜のおひたし わかめスープ レモンゼリー |
| 20 減量パン ^{いちごジャム} | 21 米飯 | 22 パン | 23 | 24 麦ご飯 |
| みそラーメン 海藻サラダ | 金目鯛の煮付け ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁 味付けのり | ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ(小袋和風ドレッシング) 白菜のクリームスープ | | カレーライス こんにゃくサラダ |
| 27 パン | 28 米飯 | | | |
| えびのチリソース キャベツのレモン和え たまねぎのスープ | 中華丼 ライスパスタサラダ | | | |

※最新版 2023.2.13

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

| | | | 1(水) | | | 2(木) | | | 3(金) | | | | | |
|----|---|---|------------------------------------|------|------|------------------------------------|------|------|--------------------------------|------|------|---------------|------|------|
| | | | 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のすまし汁 | | | ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ | | | いわしの蒲焼き 水菜のごま和え さつま汁 節分豆 | | | | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| | | | | | | 鶏むね皮つき | 50 | 70 | 豚肉ももスライス | 50 | 60 | いわし開き 50g | 1尾 | 1尾 |
| | | | 塩こうじ | 4 | 5.6 | たまねぎ | 40 | 48 | たまねぎ | 40 | 48 | でんぷん | 5.4 | 5.4 |
| | | | ほうれんそう | 30 | 36 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | 米ぬか油 | 6 | 6 |
| | | | キャベツ | 15 | 18 | 冷凍むき枝豆 | 5 | 6 | 冷凍むき枝豆 | 5 | 6 | 上白糖 | 3.12 | 3.12 |
| | | | ぶなしめじ | 5 | 6 | ウスターソース | 3.15 | 3.78 | ウスターソース | 3.15 | 3.78 | こいくちしょうゆ | 4.8 | 4.8 |
| | | | 上白糖 | 0.4 | 0.48 | ケチャップ | 13.5 | 16.2 | ケチャップ | 13.5 | 16.2 | 本みりん | 3.12 | 3.12 |
| | | | うすくちしょうゆ | 2.5 | 3 | 三温糖 | 1.35 | 1.62 | 三温糖 | 1.35 | 1.62 | 清酒 | 0.48 | 0.48 |
| | | | 木綿豆腐 | 40 | 45 | こしょう | 0.02 | 0.02 | こしょう | 0.02 | 0.02 | 水菜 | 35 | 42 |
| | | | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.4 | 天外天塩 | 0.1 | 0.12 | 天外天塩 | 0.1 | 0.12 | はくさい | 30 | 36 |
| | | | にんじん | 9 | 11 | 赤ワイン | 1.1 | 1.32 | 赤ワイン | 1.1 | 1.32 | いりごま | 0.6 | 0.72 |
| | | | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | でんぷん | 0.5 | 0.6 | でんぷん | 0.5 | 0.6 | 上白糖 | 0.5 | 0.6 |
| | | | 天外天塩 | 0.14 | 0.15 | 水 | 1 | 1.2 | 水 | 1 | 1.2 | こいくちしょうゆ | 2.5 | 3 |
| | | | うすくちしょうゆ | 3.7 | 3.8 | きゅうり | 20 | 24 | きゅうり | 20 | 24 | 豚肉ももスライス | 15 | 20 |
| | | | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | カットわかめ | 0.5 | 0.6 | カットわかめ | 0.5 | 0.6 | さつまいも | 40 | 48 |
| | | | 削り節 3号だし | 4 | 4 | スクール糸かまぼこ | 5 | 6 | スクール糸かまぼこ | 5 | 6 | 突きこんにやく | 15 | 18 |
| | | | | | | 天外天塩 | 0.08 | 0.10 | 天外天塩 | 0.08 | 0.10 | にんじん | 9 | 11 |
| | | | | | | 米酢 | 1.35 | 1.62 | 米酢 | 1.35 | 1.62 | だいこん | 15 | 18 |
| | | | | | | 上白糖 | 1 | 1.2 | 上白糖 | 1 | 1.2 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 |
| | | | | | | うすくちしょうゆ | 0.64 | 0.77 | うすくちしょうゆ | 0.64 | 0.77 | みそ | 7.25 | 7.4 |
| | | | | | | いりごま | 0.5 | 0.6 | いりごま | 0.5 | 0.6 | 煮干し | 4 | 4 |
| | | | | | | もやし | 20 | 24 | もやし | 20 | 24 | 節分豆(お茶めな大豆)6g | 1個 | 1個 |
| | | | | | | たまねぎ | 20 | 24 | たまねぎ | 20 | 24 | | | |
| | | | | | | にんじん | 9 | 10.8 | にんじん | 9 | 10.8 | | | |
| | | | | | | ベーコン | 10 | 12 | ベーコン | 10 | 12 | | | |
| | | | | | | とうもろこし | 10 | 12 | とうもろこし | 10 | 12 | 乾燥カリカリ梅 | | |
| | | | | | | パセリ | 0.5 | 0.6 | パセリ | 0.5 | 0.6 | | | |
| | | | | | | 天外天塩 | 0.68 | 0.7 | 天外天塩 | 0.68 | 0.7 | | | |
| | | | | | | こしょう | 0.02 | 0.03 | こしょう | 0.02 | 0.03 | | | |
| | | | | | | 丸鶏スープベースHD | 15 | 18 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 18 | | | |
| | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 梅ご飯 | | | | | |

| 6(月) | | | 7(火) | | | 8(水) | | | 9(木) | | | 10(金) | | |
|--------------------|---------------------|------------------|------------------------------------|-----|------|-----------------|------|------|------------------------|------|------|-------------------------------|-----|------|
| ちゃんこうどん 海と畑のサラダ | | | 木の葉井 チンゲンサイのいろどり和え デコポン(個包装) | | | 鶏肉のさっぱり煮 ポトフ | | | カツめし ボイルキャベツ 根菜汁 | | | さばのみそ煮 たくあんのごま和え 鶏団子スープ | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| 冷凍うどん | 小1年 小2~6年 中・職 | 80 100 120 | 焼きかまぼこ | 12 | 15 | 鶏もも皮つき | 60 | 72 | 豚肩ロース(とんかつ用)50g | 1枚 | | さば切身 50g | 1切れ | 1切れ |
| | | | 鶏卵 | 38 | 43 | しょうが | 0.5 | 0.6 | 豚肩ロース(とんかつ用)60g | | 1枚 | みそ | 4.5 | 4.5 |
| | | | たまねぎ | 75 | 80 | 清酒 | 2.5 | 3 | 天外天塩 | 0.16 | 0.19 | 三温糖 | 4.8 | 4.8 |
| | | | にんじん | 15 | 18 | 米酢 | 4 | 4.8 | こしょう | 0.01 | 0.01 | 清酒 | 2 | 2 |
| 鶏もも皮なし | 20 | 25 | 乾しいたけ | 0.6 | 0.7 | こいくちしょうゆ | 3 | 3.6 | 小麦粉 | 6 | 7.2 | 本みりん | 2 | 2 |
| 米ぬか油 | 0.2 | 0.25 | おつゆふ | 1.5 | 1.6 | 三温糖 | 3 | 3.6 | 鶏卵 | 4 | 4.8 | こいくちしょうゆ | 2.2 | 2.2 |
| 木綿豆腐 | 15 | 20 | 葉ねぎ | 4.5 | 4.5 | 本みりん | 2.5 | 3 | パン粉 | 7 | 8.4 | しょうが | 1.6 | 1.6 |
| ごぼう | 10.8 | 13 | 三温糖 | 1.3 | 1.45 | でんぷん | 0.2 | 0.24 | 米ぬか油 | 6 | 7.2 | 水 | 25 | 25 |
| ぶなしめじ | 3.6 | 4.5 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 2.8 | 水 | 3 | 3.6 | ウスターソース | 1.5 | 1.8 | | | |
| にんじん | 10.8 | 13 | こいくちしょうゆ | 4 | 4.5 | 荒挽ミニカクテルウインナー | 20 | 24 | お好みソース | 1.5 | 1.8 | 千切だいこん漬け | 12 | 14.4 |
| 突きこんにやく | 15 | 18 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | キャベツ | 30 | 35 | ケチャップ | 4.5 | 5.4 | きゅうり | 12 | 14.4 |
| はくさい | 18.8 | 24 | 本みりん | 0.5 | 0.6 | じゃがいも | 45 | 50 | デミグラスソース | 7.5 | 9 | いりごま | 0.4 | 0.48 |
| 天外天塩 | 0.15 | 0.16 | 削り節 3号だし | 2 | 2 | かぶ | 17 | 20 | 水 | 2 | 2.4 | | | |
| うすくちしょうゆ | 5.4 | 5.6 | | | | たまねぎ | 35 | 40 | キャベツ | 40 | 48 | 鶏つくね | 30 | 35 |
| 本みりん | 0.3 | 0.3 | キャベツ | 26 | 31.2 | にんじん | 18 | 22 | 天外天塩 | 0.1 | 0.12 | はくさい | 20 | 24 |
| 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | チンゲンサイ | 34 | 40.8 | 冷凍ブロッコリー | 10 | 12 | こしょう | 0.01 | 0.01 | チンゲンサイ | 15 | 18 |
| 削り節 3号だし | 4 | 4 | にんじん | 5 | 6 | ファルファレマカロニ | 6 | 7.2 | さつまいも1.5cm角切り | 25 | 30 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.2 |
| | | | とうもろこし | 5 | 6 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | だいこん | 20 | 24 | スープベースチキン | 15 | 15 |
| キャベツ | 17 | 20.4 | チキンハム | 8 | 9.6 | 天外天塩 | 0.55 | 0.6 | れんこん | 10 | 12 | 天外天塩 | 0.2 | 0.22 |
| きゅうり | 10 | 12 | うすくちしょうゆ | 2.6 | 3.12 | こしょう | 0.02 | 0.03 | にんじん | 9 | 10.8 | うすくちしょうゆ | 3.5 | 3.8 |
| まぐろ油漬け | 15 | 18 | 上白糖 | 0.4 | 0.48 | うすくちしょうゆ | 0.2 | 0.24 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | | | |
| にんじん | 5 | 6 | デコポン(個包装)40g | 1袋 | 1袋 | | | | 油揚げ | 2 | 2.4 | | | |
| とうもろこし | 5 | 6 | | | | すこやかロール 43g | 1個 | その他 | | | | | | |
| 乾しひじき | 1.5 | 1.8 | | | | ソフトカンパーニュ 60g | 1個 | 1個 | みそ | 7.25 | 7.4 | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.2 | 2.64 | | | | 米ぬか油 | 4.3 | 6 | 煮干し | 4 | 4 | | | |
| 米酢 | 2.8 | 3.36 | | | | グラニュー糖 | 3 | 4 | | | | | | |
| 上白糖 | 1.2 | 1.44 | | | | | | | | | | | | |
| 減量パン | | | 米飯 | | | ミニ揚げパン | | | 米飯 | | | 米飯 | | |

揚げパン用のパンは、給食用のパンとは違うものを使用します。(小1、2年生と3年生以上で、パンの種類が違います。)
給食のパンを中止している方の分も入れていきますので、成分をご確認の上、喫食の有無を判断してください。

| 13(月) | | | 14(火) | | | 15(水) | | | 16(木) | | | 17(金) | | |
|---|------|------|---------------------------------------|------|------|---------------------|------|------|-------------------------------|-------|------|---------------------------------------|------|------|
| ハンバーグ(カレーソース) 大根とちりめんのサラダ(小袋かんきつドレッシング) コンソメスープ | | | さわらの西京焼き チンゲンサイとコーンの和え物 湯葉のすまし汁 | | | 豚肉と大根の煮物 ひねぼんサラダ | | | 竹輪の磯辺揚げ 白菜と春菊のごま和え すいとん | | | 淡路ビーフの焼肉 小松菜のおひたし わかめスープ レモンゼリー | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| 鶏のハンバーグ(乳卵抜き) 60g | 1個 | 1個 | さわら切身 50g | 1切れ | 1切れ | だいこん | 75 | 90 | 焼き竹輪 | 小1.2年 | その他 | 淡路ビーフももばらスライス | 60 | 72 |
| カレー粉 | 0.67 | 0.67 | 白みそ | 5.7 | 5.7 | 豚肩ロース2cm角切り | 40 | 48 | あおのり | 1/2本 | 1本 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 |
| ウスターソース | 7.5 | 7.5 | 清酒 | 1.4 | 1.4 | 冷凍絹厚揚げ | 15 | 18 | 天ぷら粉 | 0.09 | 0.17 | にんにく | 1.2 | 1.44 |
| ケチャップ | 7.5 | 7.5 | 三温糖 | 0.85 | 0.85 | にんじん | 10 | 12 | 米ぬか油 | 6 | 12 | こいくちしょうゆ | 4.1 | 4.92 |
| 上白糖 | 1.23 | 1.23 | 本みりん | 0.2 | 0.2 | 冷凍さやいんげん | 5 | 6 | 清酒 | 2 | 4 | 清酒 | 2 | 2.4 |
| 水 | 4.5 | 4.5 | チンゲンサイ | 50 | 60 | 根深ねぎ | 4 | 4.8 | しゅんぎく | | | 三温糖 | 1.8 | 2.16 |
| だいこん | 25 | 30 | とうもろこし | 5 | 6 | にんにく | 0.4 | 0.48 | はくさい | 20 | 24 | オイスターソース | 1.32 | 1.58 |
| ほうれんそう | 10 | 12 | 天外天塩 | 0.3 | 0.36 | しょうが | 0.4 | 0.48 | いりごま | 45 | 54 | テンメンジャン | 1.2 | 1.44 |
| きゅうり | 10 | 12 | こしょう | 0.01 | 0.01 | こいくちしょうゆ | 4 | 4.8 | 上白糖 | 0.6 | 0.72 | いりごま | 0.4 | 0.48 |
| にんじん | 5 | 6 | 木綿豆腐 | 40 | 45 | 三温糖 | 2.2 | 2.64 | うすくちしょうゆ | 0.5 | 0.6 | こまつな | 34 | 40.8 |
| ちりめんじゃこ | 5 | 6 | にんじん | 9 | 10.8 | 清酒 | 0.8 | 0.96 | すいとん | 2.5 | 3 | もやし | 23 | 27.6 |
| ごま油 | 0.5 | 0.6 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.4 | ごま油 | 0.8 | 0.96 | 鶏もも皮なし | 30 | 35 | 上白糖 | 0.22 | 0.26 |
| 小袋かんきつドレッシング10ml | 1袋 | 1袋 | 乾燥湯葉 | 1 | 1.2 | いりごま | 1.2 | 1.44 | 米ぬか油 | 15 | 18 | うすくちしょうゆ | 2.7 | 3.24 |
| スティックベーコン | 5 | 6 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | 一味唐辛子 | 0.02 | 0.02 | にんじん | 0.1 | 0.12 | 塩蔵わかめ | 2.5 | 3 |
| たまねぎ | 20 | 24 | 天外天塩 | 0.14 | 0.15 | 親鶏素焼きスライス | 18 | 21.6 | だいこん | 9 | 10 | たまねぎ | 20 | 24 |
| にんじん | 9 | 11 | うすくちしょうゆ | 3.7 | 3.8 | にんじん | 5 | 6 | ぶなしめじ | 12 | 14 | にんじん | 8 | 9.6 |
| キャベツ | 17 | 22 | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | きゅうり | 10 | 12 | 葉ねぎ | 5 | 6 | 焼きかまぼこ | 6 | 7.2 |
| セロリー | 3.3 | 4 | 削り節 3号だし | 4 | 4 | もやし | 20 | 24 | 出し昆布 | 3.5 | 3.5 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 |
| 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | | | | キャベツ | 20 | 24 | 削り節 3号だし | 0.6 | 0.6 | 天外天塩 | 0.12 | 0.13 |
| 天外天塩 | 0.68 | 0.7 | | | | 上白糖 | 2.2 | 2.64 | 天外天塩 | 4 | 4 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 16.5 |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | 米酢 | 2.2 | 2.64 | うすくちしょうゆ | 0.12 | 0.13 | こしょう | 0.02 | 0.03 |
| | | | | | | うすくちしょうゆ | 3.19 | 3.83 | | 4 | 4.1 | うすくちしょうゆ | 4.5 | 4.95 |
| | | | | | | ゆず果汁 | 0.88 | 1.06 | | | | ごま油 | 0.2 | 0.22 |
| | | | | | | | | | | | | レモンゼリー40g | 1個 | 1個 |
| パン | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 米飯 | | |

ゼリーは「行事食」扱いとさせていただきます。副食を食べられない方にもつけていきます。(明細を確認の上、喫食の判断をお願いします。)

| 20(月) | | | 21(火) | | | 22(水) | | | 23(木) | | | 24(金) | | |
|-----------------|---------------------|------------------|---|------|------|---|------|------|------------------|-----|------|--------------------|------|------|
| みそラーメン 海藻サラダ | | | 金目鯛の煮付け ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁 味付けのり | | | ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ (小袋和風ドレッシング) 白菜のクリームスープ | | | / | | | カレーライス こんにやくサラダ | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | | | | 材料 | 小 | 中 |
| 冷凍蒸し中華麺 | 小1年 小2~6年 中・職 | 80 100 120 | 金目鯛切身 50g | 1切れ | 1切れ | ポテトとお米のささみカツ 50g | 1個 | | ポテトとお米のささみカツ 60g | 1個 | | 牛肉ももばら角切り | 30 | 35 |
| ごま油 | 1 | 1.2 | しょうが | 3.5 | 3.5 | 米ぬか油 | 5 | 5 | 米ぬか油 | 5 | 5 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.3 |
| 豚肉ももスライス | 20 | 24 | 三温糖 | 7.5 | 7.5 | ブロッコリー | 30 | 36 | キャベツ | 17 | 20.4 | にんじん | 20 | 22 |
| 米ぬか油 | 0.4 | 0.48 | 清酒 | 4 | 4 | ちりめんじゃこ | 3 | 3.6 | ごま油 | 0.5 | 0.6 | たまねぎ | 60 | 65 |
| はくさい | 25 | 30 | こいくちしょうゆ | 9 | 9 | とうもろこし | 5 | 6 | 和風ドレッシング 8ml | 1袋 | 1袋 | じゃがいも | 54 | 63 |
| にんじん | 10 | 12 | 本みりん | 3.5 | 3.5 | はくさい | 55 | 60 | ポークハム | 10 | 12 | マッシュルーム | 4 | 5 |
| たまねぎ | 15 | 18 | 水 | 16 | 16 | たまねぎ | 23 | 28 | 調理用牛乳 | 40 | 40 | 給食用カレーフレーク | 16 | 18 |
| もやし | 10 | 12 | ほうれんそう | 20 | 24 | にんじん | 9 | 11 | パセリ | 0.5 | 0.5 | ウスターソース | 2 | 2.2 |
| きくらげ | 0.4 | 0.48 | 冷凍ほうれんそう | 20 | 24 | たまねぎ | 23 | 28 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | ケチャップ | 2 | 2 |
| 葉ねぎ | 5 | 6 | もやし | 20 | 24 | にんじん | 9 | 11 | 天外天塩 | 0.6 | 0.65 | りんご | 3 | 3 |
| こいくちしょうゆ | 0.2 | 0.24 | いりごま | 0.6 | 0.72 | 調理用牛乳 | 40 | 40 | ココナツミルク | 2.5 | 3 | 赤ワイン | 0.5 | 0.6 |
| トウバンジャン | 0.07 | 0.08 | 上白糖 | 0.5 | 0.6 | パセリ | 0.5 | 0.5 | サラダこんにやく | 20 | 24 | 天外天塩 | 0.2 | 0.25 |
| 白みそ | 5.4 | 6.48 | こいくちしょうゆ | 2 | 2.4 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | にんじん | 5 | 6 | ガラムマサラ | 0.01 | 0.04 |
| みそ | 5.5 | 6.6 | 木綿豆腐 | 40 | 45 | 天外天塩 | 0.6 | 0.65 | きゅうり | 10 | 12 | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| 中華スープの素 | 1.6 | 1.92 | たまねぎ | 20 | 24 | こしょう | 0.02 | 0.04 | キャベツ | 20 | 24 | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| 天外天塩 | 0.05 | 0.06 | にんじん | 9 | 10.8 | でんぷん | 1.5 | 1.6 | 親鶏素焼きスライス | 10 | 12 | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| こしょう | 0.03 | 0.04 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.4 | コンソメ | 0.2 | 0.22 | 上白糖 | 1.4 | 1.68 | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| でんぷん | 1 | 1.2 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | | | | 米酢 | 2.1 | 2.52 | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| 蒸しささみ | 15 | 18 | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | | | | うすくちしょうゆ | 2.7 | 3.24 | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| きゅうり | 25 | 30 | 削り節 3号だし | 4 | 4 | | | | ごま油 | 0.3 | 0.36 | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| にんじん | 3 | 3.6 | みそ | 7.25 | 7.4 | | | | | | | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| うすくちしょうゆ | 2.5 | 3 | 味付けのり | 1袋 | 1袋 | | | | | | | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| 米酢 | 2.1 | 2.52 | 味付けのりには、えびエキスを 使用しています。 | | | | | | | | | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| 上白糖 | 0.9 | 1.08 | | | | | | | | | | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| ごま油 | 0.5 | 0.6 | | | | | | | | | | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| 海藻ミックス | 1.2 | 1.44 | | | | | | | | | | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| いちごジャム 10g | 1個 | 1個 | | | | | | | | | | ココナツミルク | 2.5 | 3 |
| 減量パン | いちごジャム | | 米飯 | | | パン | | | | | | 麦ご飯 | | |

| 27(月) | | | 28(火) | | | | | | | | | | | |
|------------|------|------|-----------|------|------|----|---|---|----|---|---|----|---|---|
| えびのチリソース | | | 中華丼 | | | | | | | | | | | |
| キャベツのレモン和え | | | ライスパスタサラダ | | | | | | | | | | | |
| たまねぎのスープ | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| むきえび | 60 | 72 | 豚肉ももスライス | 22 | 24.2 | | | | | | | | | |
| しょうが | 0.8 | 0.96 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.33 | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1 | 1.2 | うずら卵水煮 | 20 | 22 | | | | | | | | | |
| でんぷん | 10.5 | 12.6 | キャベツ | 55 | 66 | | | | | | | | | |
| 米ぬか油 | 6 | 7.2 | チンゲンサイ | 9 | 9.9 | | | | | | | | | |
| 根深ねぎ | 6 | 7.2 | たまねぎ | 47 | 51.7 | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 5 | 6 | にんじん | 9 | 9.9 | | | | | | | | | |
| 清酒 | 2 | 2.4 | きくらげ | 0.4 | 0.44 | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 2.2 | 2.64 | 葉ねぎ | 5.5 | 6.05 | | | | | | | | | |
| 米酢 | 1.8 | 2.16 | しょうが | 0.8 | 0.88 | | | | | | | | | |
| オイスターソース | 1.8 | 2.16 | うすくちしょうゆ | 5.4 | 5.94 | | | | | | | | | |
| トウバンジャン | 0.03 | 0.04 | 天外天塩 | 0.2 | 0.22 | | | | | | | | | |
| スープベースチキン | 3 | 3.6 | こしょう | 0.03 | 0.03 | | | | | | | | | |
| | | | 清酒 | 1 | 1.1 | | | | | | | | | |
| キャベツ | 35 | 42 | スープベースチキン | 10 | 11 | | | | | | | | | |
| にんじん | 3 | 3.6 | ごま油 | 0.5 | 0.55 | | | | | | | | | |
| きゅうり | 5 | 6 | でんぷん | 3 | 3.3 | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.2 | 0.24 | | | | | | | | | | | | |
| 米酢 | 0.5 | 0.6 | ライスパスタ | 10 | 12 | | | | | | | | | |
| レモン果汁 | 0.5 | 0.6 | チキンハム | 12 | 14.4 | | | | | | | | | |
| 天外天塩 | 0.18 | 0.22 | 黄ピーマン | 3 | 3.6 | | | | | | | | | |
| | | | にんじん | 5 | 6 | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30 | 36 | きゅうり | 20 | 24 | | | | | | | | | |
| にんじん | 9 | 10.8 | うすくちしょうゆ | 3.65 | 4.38 | | | | | | | | | |
| レタス | 20 | 24 | 米酢 | 3.6 | 4.32 | | | | | | | | | |
| ベーコン | 10 | 12 | 上白糖 | 1.52 | 1.82 | | | | | | | | | |
| パセリ | 0.5 | 0.6 | ごま油 | 0.48 | 0.58 | | | | | | | | | |
| 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| 天外天塩 | 0.38 | 0.44 | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.02 | | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 1.04 | 1.36 | | | | | | | | | | | | |
| パン | | | 米飯 | | | | | | | | | | | |