

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質 しぼり	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質 しぼり
4 火	げんりょうパン ミートスパゲティ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 	スパゲティ・サラダ油・人参 合挽き肉・玉ねぎ・トマト水煮 マッシュルーム・グリーンピース トマトケチャップ・赤ワイン トマトピューレ・菜種油 ウスターソース・塩・こしょう ぶどうジュース・ナタデココ ゼリーの素	672	17 月	かやくごはん(げんりょう) きつねうどん しろなとあつあけの たいたん ぎゅうにゅう 	かやくご飯の素 鶏卵・かまぼこ・うどん・人参 青ねぎ・しょうゆ・みりん 油あげ・砂糖・しょうゆ 昆布・削り節 しろ菜・厚揚げ・砂糖 しょうゆ・菜種油	643
			25				25
			19				19
5 水	うめちりごはん こおりとうふのふくめに ひじきのいために ぎゅうにゅう 	梅ちりご飯の素 高野豆腐・かまぼこ・人参 しいたけ・里芋・さやいんげん しょうゆ・砂糖・みりん 削り節 油あげ・芽ひじき・人参 砂糖・しょうゆ・菜種油	599	18 火	うずまきパン ビーフシチュー かいそうサラダ たこやき ぎゅうにゅう 	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・マッシュルーム 生クリーム・ハヤシルウ コンソメ・塩・こしょう・油 海草ミックス・キャベツ 人参・和風ドレッシング たこ焼き(2コ)・菜種油 たこ焼きソース・青のり	666
			25				26
			15				27
6 木	こくとうパン ちんげんさいのスーフ ハンバーグ マッシュポテト ぎゅうにゅう	黒糖 焼き豚・春雨・玉ねぎ・もやし ちんげん菜・人参・生姜 しょうゆ・鶏がらスープ ハンバーグ(1コ)・菜種油 じゃが芋・牛乳・バター 塩・こしょう	612	19 水	ごはん さつまじる ぶたにくの しょうがやき えびなす ぎゅうにゅう 	油あげ・こんにゃく・さつま芋 ごぼう・もやし・人参・しめじ 青ねぎ・みそ・削り節 豚肉(1コ)・生姜・砂糖・みりん しょうゆ・酒・菜種油 えびじゃこ・水なす・砂糖 しょうゆ	695
			26				29
			22				23
7 金	カレーライス ゴーヤチャンフルー ふくじんづけ ぎゅうにゅう 	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリルピース・クリーム・リゾピューレ カレールウ・トマトケチャップ・菜種油 しょうゆ・ウスターソース・鶏がらスープ 鶏卵・豚肉・厚揚げ・キャベツ もやし・にがうり・人参・塩 花かつお・しょうゆ・菜種油 福神漬	717	20 木	パン オニオンスープ かしわのてりに テラウェア マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう 	ハム・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン・塩 菜種油・鶏がらスープ・こしょう 鶏肉・生姜・砂糖・みりん・酒 しょうゆ・でん粉 テラウェア マーシャルピーンズ(1コ)	620
			26				31
			23				24
10 月	ごはん にくじゃが ほうれんそうのたまごとじ パイナップル あじつけのり ぎゅうにゅう 	牛肉・平天・糸こんにゃく じゃが芋・さやいんげん 玉ねぎ・砂糖・しょうゆ みりん・菜種油・削り節 鶏卵・ほうれん草・玉ねぎ 砂糖・しょうゆ・削り節 パイナップル(1コ) 味付けのり(1コ)	642	21 金	ごはん けんちんじる あなごのてんぷら ポイルキャベツ じゃこのいりに ぎゅうにゅう 	豆腐・油あげ・こんにゃく 里芋・大根・人参・もやし 青ねぎ・しょうゆ・酒・削り節 あなご(1コ)・小麦粉・菜種油 キャベツ・ウスターソース じゃこ・白ごま・砂糖・みりん しょうゆ・酒・サラダ油	626
			27				25
			16				18
11 火	パン かぼちゃポタージュ ウインナー キャベツのいために ぎゅうにゅう 	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・生クリーム・粉チーズ ポタージュの素・コンソメ 鶏がらスープ・塩・クルトン ウインナー(2コ)・菜種油 ベーコン・キャベツ・ピーマン しょうゆ・菜種油・コンソメ	625	24 月	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいために きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう 	合挽き肉(冷)豆腐・たけのこ 人参・しいたけ・青ねぎ・生姜 みそ・砂糖・しょうゆ・ごま油 でん粉・酒・豆板醤・鶏がらスープ 豚肉・春雨・にら・人参・生姜 たけのこ・青ねぎ・砂糖・酒 しょうゆ・菜種油 きゅうり・生姜・唐辛子・米酢 砂糖・しょうゆ	642
			23				24
			25				18
12 水	ごはん みぞしる いわしのかぼやき きりぼしだいこんのもの ぎゅうにゅう 	木綿豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ・みそ 削り節 いわし(1コ)・小麦粉・菜種油 生姜・砂糖・しょうゆ・みりん 切り干し大根・油あげ・削り節 グリーンピース・砂糖・しょうゆ	680	25 火	カレーパン にくだんごのスーフ さくらんぼ ぎゅうにゅう 	合挽き肉・玉ねぎ・ピーマン カレールウ・カレー粉・塩 トマトケチャップ・ウスターソース・菜種油 ミートボール・春雨・玉ねぎ 人参・白菜・しいたけ・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ・塩 さくらんぼ(2コ)	603
			28				27
			22				22
13 木	パン わかめスーフ ポテトピザ びわ ソフトマーガリン ぎゅうにゅう 	焼き豚・わかめ・玉ねぎ ちんげん菜・人参 しょうゆ・鶏がらスープ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・チーズ・ピザソース びわ(1コ) ソフトマーガリン(1コ)	644	26 水	ぎゅうどん たまごスーフ たくあんづけ アセロラゼリー ぎゅうにゅう 	牛肉・玉ねぎ・砂糖・しょうゆ 白ワイン・削り節・昆布 鶏卵・ほうれん草・玉ねぎ 人参・しょうゆ・でん粉 鶏がらスープ たくあんづけ アセロラゼリー(1コ)	696
			25				23
			30				25
14 金	ごはん はっほうさい ささみのレモンずかけ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう 	いか・えび・豚肉・たけのこ 玉ねぎ・人参・しいたけ・白菜 しょうゆ・ごま油・でん粉 鶏がらスープ・塩・こしょう ささみ(1コ)・でん粉・菜種油 レモン汁・しょうゆ・砂糖・酒 キャベツ・ウスターソース	655	27 木	げんりょうパン しょうゆラーメン チンジャオロース びわ ぎゅうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ・生姜 ごま油・でん粉・しょうゆ 鶏がらスープ・豚骨スープ 豚肉・たけのこ・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・生姜 砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 びわ(1コ)	583
			36				26
			16				21
おおさかういーク 6月17日(月)~21(金)  <p>おおさか うま めじろ お 大阪の旨いもんが目白押し、かやくご飯にきつねうどん、たこ焼き、 えびなす、テラウェア、あなごにちりめんじゃこ、おいしい大阪を楽し んでね!</p>				28 金	ごはん すましじる あじのなんぼんづけ こまつなのびたし ぎゅうにゅう	かまぼこ・焼きふ・わかめ えのき草・大根・人参・青ねぎ しょうゆ・削り節・昆布 あじ(1コ)・小麦粉・菜種油 玉ねぎ・セロリ・人参・砂糖 ピーマン・米酢・しょうゆ 油あげ・小松菜・砂糖 しょうゆ・削り節	612
			28				
			15				

