

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 金	ごはん にやっこ がめに フチトマト ぎゅうにゅう 	鶏卵・焼き豆腐・しいたけ	594	18 月	おおさかウイーク ごはん わかめスープ チンジャオロース たこやき ぎゅうにゅう 	焼き豚・わかめ・玉ねぎ	657
		人参・みつ葉・酒・砂糖	27			人参・もやし・青ねぎ	
		しょうゆ・削り節	16			しょうゆ・鶏がらスープ	
4 月	ごはん わかめスープ すぶた きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう 	焼き豚・わかめ・人参	596	19 火	コロンビア料理 パン アヒアコ ベーコンエッグ コーヒゼリー ぎゅうにゅう  	鶏肉・じゃがいも(メークイン・男爵)	636
		もやし・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ	22			コーン・玉ねぎ・白ねぎ・ピーマン	
		豚角切り肉・玉ねぎ・人参	17			にんにく・コンソメの素・鶏がらスープ	
5 火	げんいようパン ミートスパゲティ フルーツジュレ ぎゅうにゅう 	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ	658	20 水	かやくごはん すましじる おおさかさといもコロッケ えびなす ぎゅうにゅう 	かやくご飯の素	632
		人参・マッシュルーム・グリーンピース	24			木綿豆腐・わかめ・かまぼこ	
		トマト水煮・トマトピューレ・トマトケチャップ	19			大根・人参・えのきたけ	
6 水	なめし こおひどうふのふくめに ひじきのいために ぎゅうにゅう	菜めしの素	585	21 木	こくとうパン せんしゅうたまねぎの ビーフシチュー かいぞうサラダ (生)テラウエア ぎゅうにゅう 	黒砂糖	601
		凍り豆腐・かまぼこ・人参	23			牛肉・泉州玉ねぎ・じゃがいも	
		しいたけ・里芋・さやいんげん	14			人参・マッシュルーム・グリーンピース	
7 木	パン やさしいスープ じゃがいものチーズやき だいの くろごとうかけ ぎゅうにゅう 	焼き豚・玉ねぎ・人参・白菜	611	22 金	げんいようごはん こんぶうどん かつおのたつたあげ あつあげと こまつなのにも ぎゅうにゅう 	とろろ昆布(1コ)・うどん・かまぼこ	641
		チンゲン菜・もやし・青ねぎ	29			人参・油揚げ・青ねぎ・しょうゆ	
		鶏がらスープ・しょうゆ	24			みりん・だし昆布・削り節	
8 金	ごはん みぞしる ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう ぎゅうにゅう 	木綿豆腐・油揚げ・大根	624	25 月	おきなわ料理 ごはん もずくスープ ゴーヤチャンフルー (缶)パイナップル ぎゅうにゅう 	もずく・焼き豚・玉ねぎ	568
		人参・わかめ・青ねぎ	23			もやし・人参・みつ葉	
		みそ・削り節	17			しょうゆ・鶏がらスープ	
11 月	ごはん さわにわん ぎゅうにくとだいのにも じゃこのいりに ぎゅうにゅう 	豚肉・大根・ごぼう・たけのこ	631	26 火	うずまきパン カレースープ うめずからあげ どうもろこし ぎゅうにゅう 	牛肉・ABCマカロニ・玉ねぎ	665
		人参・青ねぎ・塩・みりん	29			キャベツ・人参・グリーンピース	
		しょうゆ・削り節	20			カレールー・しょうゆ・ウスターソース	
12 火	パン ミネストローネ ツナとポテの オープンやき フチトマト マーシャルピーンス ぎゅうにゅう 	豚肉・大豆・凍り豆腐・人参	629	27 水	ちらしずし すましじる さけのごまつつけやき ポイルキャベツ ぎゅうにゅう 	ちらし寿司の素	612
		系こんにやく・さやいんげん・砂糖	22			焼き麩・わかめ・かまぼこ	
		しょうゆ・削り節・菜種油	28			大根・人参・えのきたけ	
13 水	ごはん ぶたじる マーボーなす ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ	589	28 木	ポーランド料理 ライむぎパン クルフニックススープ フランクフルト ピゴス ぎゅうにゅう 	全粒粉・ライ麦粉	630
		人参・セロリ・パセリ	23			鶏肉・押し麦・じゃがいも・セロリ	
		トマト水煮・トマトケチャップ・白ワイン	16			玉ねぎ・しめじ・人参・パセリ・塩	
14 木	パン やさしいのクリームに ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう 	塩・こしょう・コンソメの素・鶏がらスープ	654	29 金	ごはん にくだんごのスープ はるさめのごもくいため (生)さくらんぼ ぎゅうにゅう	こしょう・鶏がらスープ・コンソメ・菜種油	608
		(缶)ツナ・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ	27			豚肉・春雨・しょうが・青ねぎ	
		マヨネーズ風ドレッシング・塩・こしょう	27			人参・にら・たけのこ	
15 金	ごはん ぎゅうにくのやながわに いわしのうめに レモンゼリー ぎゅうにゅう	ブチトマト(1コ)	690	21日(木)「テラウエア」29日(金)「さくらんぼ」は生の果物です。 6月14日～7月15日 FIFAワールドカップ ロシア大会が開催されます 日本は19日コロンビア、25日セネガル、28日ポーランドと対戦します 詳しくは裏面をご覧ください 			
		マーシャルピーンス(1コ)	31				
		牛肉・鶏卵・ごぼう	21				