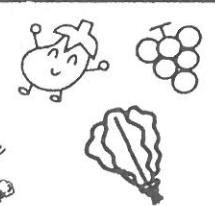


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 木	パン カレースープ ウインナー ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	鶏肉・じゃがいも・キャベツ 玉ねぎ・人参・グリーンピース・菜種油	646	19 月	○大阪ウィーク○ ごはん さつまいも ぎゅうにくとだいずのもの たこやき ぎゅうにゅう	さつまいも・人参・突きこんにやく 油揚げ・太もやし・青ねぎ・ごぼう 赤味噌・白味噌・削り節	716
		しょうゆ・塩・こしょう ウスターソース・カレールウ	41			牛肉・大豆・凍り豆腐・糸こんにやく 人参・さやいんげん・たけのこ 削り節・菜種油・しょうゆ・砂糖	28
		ウインナー(2コ)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	29			たこ焼き(2コ)・菜種油・たこ焼きソース	24
2 金	ごはん すましじる かつおのたつたあげ チンゲンサイのいためもの ぎゅうにゅう	焼き麩・わかめ・焼きかまぼこ 大根・人参・青ねぎ・えのきたけ・削り節 しょうゆ	613	20 火	パン せんしゅうたまねぎたっぷり ビーフシチュー アスパラと ベーコンのいためもの テラウエア ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・人参・泉州玉ねぎ グリーンピース・マッシュルーム コンソメスープの素・ハヤシルウ 塩・こしょう	605
		かつお角切り・しょうが・でん粉・小麦粉 菜種油・しょうゆ・砂糖・みりん・酒	30			ベーコン・グリーンアスパラガス スイートコーン・菜種油・塩	26
		チンゲン菜・太もやし・菜種油・しょうゆ 塩・こしょう・オイスターソース	13			テラウエア	23
6 火	げんりょうパン ミートスパゲティ あんじんフルーツ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合い挽き肉・玉ねぎ・人参 グリーンピース・マッシュルーム トマト水煮・トマトケチャップ・トマトピューレ 菜種油・サラダ油	667	21 水	ごはん すましじる さわらのていやき えびなす おおさかみかんゼリー ぎゅうにゅう	焼きかまぼこ・焼き麩・わかめ・人参 大根・えのきたけ・白菜・青ねぎ 削り節・しょうゆ	618
		塩・こしょう・ウスターソース・赤ワイン 杏仁フルーツ(缶)・黄桃(缶) パイナップル(缶)	25			鱈切身(1コ)・菜種油・砂糖・みりん しょうゆ	30
			19			えびじゃこ・水なす・しょうゆ・砂糖 大阪みかんゼリー(1コ)	15
7 水	なめし 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	菜めしの素 凍り豆腐・焼きかまぼこ・人参 しいたけ・里芋・さやいんげん・削り節 しょうゆ・砂糖・みりん	587	22 木	パン たまごスープ さといもコロケ ポイルキャベツ マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草 でん粉・鶏がらスープ・しょうゆ 里芋コロケ(1コ)・菜種油	643
		芽ひじき・油あげ・人参・菜種油 砂糖・しょうゆ	24			キャベツ・ウスターソース マーシャルビーンズ(1コ)	23
			14				27
8 木	パン オニオンスープ じゃがいものチーズやき だいずのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 パセリ・鶏がらスープ 菜種油・白ワイン	611	23 金	かやくごはん(げんりょう) こんぶうどん あつあげと こまつなののもの ぎゅうにゅう	かやくごはんの素 とろろこんぶ(1コ)・うどん・油あげ 焼きかまぼこ・人参・青ねぎ 削り節・だし昆布・みりん・しょうゆ 小松菜・厚揚げ・菜種油・しょうゆ・砂糖	573
		コンソメの素・塩・こしょう ベーコン・じゃが芋・チーズ・菜種油 炒り大豆・きなこ・黒砂糖	28				22
			25				14
9 金	ごはん みぞしる いわしのかばやき かほちゃのあまに ぎゅうにゅう	わかめ・大根・人参・玉ねぎ・油あげ 青ねぎ・削り節・赤味噌・白味噌 鰯(1コ)・しょうが・小麦粉・菜種油	702	26 月	ごはん かふうスープ うめずからあげ ピーマンのとうざに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ 鶏肉(1コ)・菜種油・でん粉・小麦粉 酒・梅酢	657
		しょうゆ・みりん・砂糖 かほちゃ・削り節・しょうゆ・砂糖・みりん	28			ピーマン・赤ピーマン・ちりめんじゃこ 花かつお・サラダ油・砂糖・しょうゆ 酒・一味唐辛子	25
			19			ひじきの佃煮	21
12 月	おやこどんぶり ぎゅうにくと ごぼうのなんばんに たくあんづけ ぎゅうにゅう	鶏肉・鶏卵・玉ねぎ・人参・青ねぎ 焼きかまぼこ・削り節・しょうゆ・砂糖 みりん	663	27 火	パン かほちゃポタージュ ハンバーグ とうもろこし ぎゅうにゅう	かほちゃ・人参・玉ねぎ・パセリ 生クリーム・チーズ(粉)・牛乳 ポタージュの素・鶏がらスープ 塩・こしょう・クルトン	666
		牛肉・ごぼう・削り節・菜種油・しょうゆ 砂糖・みりん・酒・一味唐辛子 たくあん漬け	30			ハンバーグ(1コ)・菜種油 とうもろこし(1コ)・塩	27
			19				26
13 火	うずまきパン コンソメスープ ビーフストロガノフ フライドポテト ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・セロリー・玉ねぎ・人参 パセリ・塩・こしょう・コンソメスープの素 鶏がらスープ	627	28 水	カレーライス ゴーヤチャンフルー ふくしんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム・バター 生クリーム・牛乳・小麦粉・菜種油 塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース フレンチフライドポテト・塩・菜種油	719
			26				26
			26				23
14 水	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいため びわ ぎゅうにゅう	合い挽き肉・冷凍豆腐・しょうが・人参 青ねぎ・しいたけ・たけのこ(缶)・菜種油 しょうゆ・砂糖・酒・ごま油・豆板醤	663	29 木	こくとうパン ミネストローネ ベーコンエッグ サクランボ ぎゅうにゅう	黒砂糖 ソーセージ・玉ねぎ・人参・キャベツ ABCマカロニ・トマト水煮・トマトケチャップ 鶏がらスープ・コンソメスープの素 しょうゆ・白ワイン・塩・こしょう	597
		鶏がらスープ・赤味噌・でん粉 豚肉・春雨・しょうが・にら 人参・青ねぎ・たけのこ(缶)・菜種油 しょうゆ・砂糖・酒	25			鶏卵・ベーコン・玉ねぎ・グリーンピース 菜種油・塩・こしょう	26
			20			サクランボ(2コ)	21
15 木	げんりょうパン しょうゆラーメン あげシューマイ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	焼き豚・冷凍中華麺・しょうが・玉ねぎ 太もやし・人参・青ねぎ・しょうゆ でん粉・ごま油・鶏がらスープ	612	30 金	ごはん みぞしる だちうおのしおやき こまつなのにびたし ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油揚げ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・赤味噌・白味噌・削り節 太刀魚(1コ)・菜種油・塩	672
		豚骨スープ・塩・こしょう シューマイ(2コ)・小麦粉・菜種油 海藻ミックス・人参・キャベツ 和風ドレッシング	23			小松菜・油揚げ・削り節・しょうゆ・砂糖	30
			24				25
16 金	ごはん わかめスープ さけのしおやき ちくぜんに ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・玉ねぎ・太もやし 人参・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ 鮭切身(1コ)・塩・菜種油	598	19日(月)~23日(金)は大阪ウィークです。 泉州玉ねぎ、水なす、とろろこんぶなど 大阪の食材が登場します、お楽しみに!			
		鶏肉・板こんにやく・人参・ごぼう れんこん・さやいんげん・削り節	32	6月は「食育月間」			
		でん粉・菜種油・しょうゆ・砂糖・みりん	15				



6月は「食育月間」