

## 堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年 3月 3日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ちらし寿司】</b>			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
水		0.00	
米酢		9.83	
砂糖(上白糖)		4.21	
天塩		0.56	
干しいたけ スライス		1.50	
にんじん		19.00	
油揚げ		4.30	
砂糖(三温糖)		2.34	
こいくちしょうゆ		4.68	
酒		1.56	
焼きのり	1.00 袋	2.50	
<b>【魚の照り焼き】</b>			
さば 70g		70.00	
しょうが		0.35	
こいくちしょうゆ		4.48	
砂糖(三温糖)		0.70	
酒		1.75	
本みりん		1.82	
<b>【わかめともやしのおひたし】</b>			
冷凍 生わかめ カット		7.20	
にんじん		4.60	
青菜(こまつな)		7.00	
もやし		25.00	
こいくちしょうゆ		1.87	
本みりん		0.78	
白ごま		1.30	
<b>【すまし汁】</b>			
かつお厚削り		3.80	
だし昆布		0.38	
水		150.00	
鶏胸肉 こま切り		6.00	
にんじん		12.00	
玉ねぎ		30.00	
えのきたけ		3.60	
豆腐(木綿)		24.00	
★花麩		1.50	
天塩		0.78	
本みりん		0.96	
酒		0.96	
うすくちしょうゆ		3.36	
ねぎ		5.00	

2025年 3月 4日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【焼きとり丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
鶏もも肉 角切り		78.00	
しょうが		0.65	
天塩		0.13	
白ごしょう		0.03	
酒		2.60	
こいくちしょうゆ		2.60	
ねぎ		52.00	
こいくちしょうゆ		6.50	
酒		3.25	
砂糖(三温糖)		5.20	
本みりん		5.20	
一味とうがらし		0.03	
でんぶん		1.30	
水		2.60	
<b>【甘酢和え】</b>			
きゅうり		13.00	
キャベツ		26.00	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		4.29	
砂糖(上白糖)		2.21	
米酢		2.21	
<b>【みそ汁】</b>			
かつお厚削り		3.50	
だし昆布		0.30	
水		140.00	
にんじん		10.00	
だいこん		22.00	
はくさい		30.00	
豆腐(木綿)		22.00	
冷凍 生わかめ カット		7.00	
ねぎ		6.00	
白みそ		7.78	
赤みそ		3.24	
<b>【町田産ゆずのゼリー】</b>			
町田産ゆずのゼリー	1.00 個	40.00	

2025年 3月 5日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【みそラーメン(別配缶)】</b>			
★蒸し中華めん		145.00	
米油		3.90	
米油		0.65	
しょうが		0.65	
にんにく		0.26	
ぶたひき肉		15.00	
酒		1.30	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		15.60	
もやし		15.60	
水		182.00	
だし昆布		0.00	
豚骨パック		10.00	
鶏ガラパック		5.00	
キャベツ		15.60	
たけのこ(水煮)		10.00	
ねぎ		8.00	
赤みそ		7.80	
白みそ		10.40	
こいくちしょうゆ		3.25	
白ごしょう		0.52	
ごま油		1.30	
<b>【ポテトのカレーチーズ焼き】</b>			
米油		0.65	
にんにく		0.13	
鶏ひき肉		13.00	
ベーコン(短冊)		8.00	
玉ねぎ		19.50	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		2.60	
砂糖(三温糖)		1.30	
酒		1.95	
カレー粉		0.52	
天塩		0.05	
白ごしょう		0.01	
じゃがいも		52.00	
にんじん		3.90	
★ピザチーズ		13.00	
紙カップ小判4	1.00 個	1.00	
<b>【大根ときゅうりの華風漬け】</b>			
だいこん		40.00	
きゅうり		13.00	
にんじん		6.00	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		1.95	
こいくちしょうゆ		4.55	
一味とうがらし		0.01	
ごま油		0.59	

※アレルギー食品には記号を表示しています

## 堺エリア【詳細献立表（通常食）】

2025年 3月 6日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【バエリア】</b>			
水稲穀粒(精白米)		78.00	
天塩		0.65	
ターメリック		0.13	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		5.20	
白ワイン		1.30	
にんじん		6.50	
玉ねぎ		19.50	
★むきえび		10.00	
白ワイン		1.30	
いか 短冊		10.00	
白ワイン		1.30	
マッシュルーム		3.90	
天塩		0.85	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【魚のパン粉焼き】</b>			
ホキ 70g	1.00 切	70.00	
天塩		0.14	
白こしょう		0.03	
からし(粉)		0.01	
マヨネーズ(ノンエッグ)		13.00	
★パン粉(乾燥)		8.40	
パセリ(乾)		0.07	
紙カップ小判 4	1.00 個	1.00	
<b>【*ハニーサラダ】</b>			
キャベツ		39.00	
にんじん		6.50	
きゅうり		13.00	
米酢		2.60	
天塩		0.52	
はちみつ		3.25	
米油		1.30	
からし(粉)		0.03	
<b>【洋風スープ】</b>			
米油		0.36	
ベーコン(短冊)		6.00	
にんにく		0.24	
玉ねぎ		20.40	
にんじん		9.60	
えのきたけ		4.80	
水		126.00	
鶏ガラパック		9.56	
キャベツ		30.00	
マッシュルーム		2.40	
酒		1.02	
天塩		1.02	
白こしょう		0.02	
こいくちしょうゆ		1.80	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 3月 7日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【きなこ揚げパン(揚げ油①)】</b>			
★ミルクパン70g		70.00	
揚げ油		6.00	
きな粉(大豆)		12.00	
砂糖(上白糖)		10.80	
天塩		0.18	
<b>【みそドレッシングサラダ】</b>			
キャベツ		35.00	
きゅうり		6.50	
冷凍ホールコーン		5.00	
にんじん		4.00	
もやし		13.00	
赤みそ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.95	
米油		2.60	
米酢		0.91	
こいくちしょうゆ		0.52	
ごま油		0.26	
白ごま		0.65	
<b>【白菜と肉団子のスープ】</b>			
ぶたひき肉		39.00	
しょうが		0.39	
ねぎ		6.50	
酒		0.26	
天塩		0.26	
こいくちしょうゆ		1.04	
でんぶん		1.04	
水		130.00	
かつお厚削り		3.90	
にんじん		16.90	
干しいたけ スライス		0.52	
はくさい		39.00	
普通はるさめ(乾)		2.60	
ねぎ		13.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.51	
<b>【いりこ大豆の甘辛和え】</b>			
いり大豆(黄大豆)		6.00	
いりこ		6.00	
白ごま		1.00	
こいくちしょうゆ		1.50	
砂糖(三温糖)		3.10	
本みりん		1.56	
米酢		0.75	

2025年 3月10日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ソース焼そば】</b>			
★蒸し中華めん		100.00	
米油		0.78	
豚こま肉		19.50	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		32.50	
キャベツ		39.00	
もやし		39.00	
にら		3.90	
天塩		0.33	
白こしょう		0.05	
ウスターソース		9.62	
中濃ソース		12.74	
濃厚ソース		8.84	
<b>【大学芋(揚げ油②)】</b>			
さつまいも		90.00	
揚げ油		6.50	
砂糖(三温糖)		5.85	
こいくちしょうゆ		2.60	
米酢		0.22	
水		2.73	
黒ごま		0.65	
<b>【フルーツポンチ】</b>			
★黄桃缶(ダイス)		24.00	
みかん缶		24.00	
パイナップル缶(果肉のみ)		24.00	
★りんご(缶詰)		24.00	
水		42.00	
砂糖(上白糖)		5.76	
レモン(果汁、生)		1.56	
赤ワイン		0.36	

※アレルギー食品には記号を表示しています

## 堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年 3月11日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
<b>【ブラックふりかけ】</b>			
米油		0.39	
干ひじき(スライス、乾)		1.30	
きくらげ(乾)		0.65	
だし汁		1.76	
砂糖(三温糖)		2.34	
酒		0.35	
こいくちしょうゆ		3.51	
本みりん		0.47	
米酢		0.23	
糸削り		1.17	
黒ごま		1.30	
<b>【とりの照り焼き】</b>			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
にんにく		0.14	
しょうが		0.27	
酒		1.35	
こいくちしょうゆ		7.83	
本みりん		1.76	
砂糖(三温糖)		1.76	
<b>【野菜の昆布和え】</b>			
だいこん		18.00	
キャベツ		23.00	
きゅうり		7.00	
にんじん		2.60	
★塩昆布		2.60	
白ごま		0.65	
<b>【春雨スープ】</b>			
鶏ガラパック		10.00	
水		170.00	
豚こま肉		14.00	
酒		0.43	
干しいたけ スライス		1.50	
にんじん		15.00	
天塩		1.43	
こいくちしょうゆ		2.86	
もやし		29.00	
緑豆はるさめ		7.20	
ねぎ		7.00	
青菜(こまつな)		7.00	
ごま油		0.43	

2025年 3月12日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【キムタクごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		87.00	
水		0.00	
米油		0.63	
ぶたひき肉		19.00	
しょうが		0.38	
にんじん		6.25	
大根(たくあん塩漬)		6.25	
はくさい(キムチ漬) 町田産		12.50	
こいくちしょうゆ		3.75	
砂糖(三温糖)		1.25	
酒		0.63	
本みりん		0.63	
ごま油		0.63	
<b>【魚のみりん焼き】</b>			
あかうお 70g		70.00	
こいくちしょうゆ		4.90	
本みりん		2.45	
酒		1.68	
砂糖(三温糖)		0.80	
<b>【おなか和え】</b>			
キャベツ		19.50	
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(三温糖)		0.53	
糸削り		0.65	
<b>【沢煮碗】</b>			
だし昆布		0.28	
かつお厚削り		3.80	
水		151.80	
豚肉(細切り)		10.00	
酒		1.10	
にんじん		13.00	
だいこん		30.00	
ぶなしめじ		8.00	
えのきたけ		9.00	
うすくちしょうゆ		2.15	
天塩		0.69	
酒		1.05	
本みりん		0.49	
ねぎ		7.00	

2025年 3月13日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ツナトマトスパゲティ】</b>			
★スパゲッティ(乾)		55.00	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
しょうが		0.39	
ベーコン		13.00	
玉ねぎ		39.00	
にんじん		19.50	
ぶなしめじ		13.00	
ツナ 水煮		19.50	
天塩		0.78	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.51	
中濃ソース		1.69	
トマトケチャップ		19.50	
赤ワイン		1.30	
トマト缶詰(ホール)		23.40	
砂糖(三温糖)		0.65	
バジル(粉)		0.04	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【レンズ豆入り野菜スープ】</b>			
米油		0.26	
ウィンナー(5ミリスライス)		5.00	
にんにく		0.20	
玉ねぎ		10.00	
にんじん		10.00	
水		145.00	
鶏ガラパック		10.00	
キャベツ		33.00	
えのきたけ		10.00	
レンズまめ(乾)		8.00	
酒		1.11	
天塩		1.11	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.21	
<b>【抹茶ケーキ(ホワイトチョコ入り)】</b>			
抹茶		0.16	
★たまご		8.40	
★小麦粉		12.00	
上新粉		19.20	
米油		10.80	
ベーキングパウダー		0.84	
砂糖(上白糖)		14.40	
★クリーム(乳脂肪)		10.80	
★牛乳		24.00	
★ホワイトチョコチップ		6.00	
粉糖		1.08	

※アレルギー食品には記号を表示しています

