

## 堺エリア【詳細献立表（通常食）】

2025年 4月10日(木)

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>【のりの佃煮】</b>			
きざみのり		2.60	
砂糖(三温糖)		2.94	
本みりん		3.46	
こいくちしょうゆ		5.20	
水		17.29	
<b>【鶏肉のスタミナ焼き】</b>			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
にんにく		0.70	
ねぎ		2.80	
砂糖(三温糖)		1.26	
こいくちしょうゆ		5.60	
ごま油		0.28	
白ごま		0.56	
一味とうがらし		0.07	
<b>【おかか和え】</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>【みそ汁】</b>			
だし昆布		0.65	
かつお厚削り		3.90	
水		136.50	
じゃがいも		35.10	
玉ねぎ		11.70	
えのきたけ		11.70	
冷凍 生わかめ カット		6.50	
豆腐(木綿)		22.10	
ねぎ		7.00	
赤みそ		3.90	
白みそ		6.11	

2025年 4月11日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【アスパラピラフ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		80.00	
天塩		0.78	
水		0.00	
米油		0.73	
ウィンナー 1cmカット卵乳無		11.70	
にんじん		7.15	
玉ねぎ		26.00	
アスパラガス		9.10	
冷凍ホールコーン		7.80	
マッシュルーム		6.50	
天塩		1.03	
白こしょう		0.03	
<b>【ジャーマンオムレツ】</b>			
米油		0.65	
玉ねぎ		26.00	
鶏胸肉 ひき肉		10.40	
にんじん		6.50	
じゃがいも		39.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
★たまご		39.00	
★牛乳		3.90	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		0.20	
白こしょう		0.01	
トマトケチャップ		6.00	
<b>【フレンチサラダ】</b>			
キャベツ		39.00	
冷凍ホールコーン		9.10	
にんじん		6.50	
米油		2.60	
砂糖(上白糖)		1.30	
米酢		2.60	
天塩		0.39	
玉ねぎ		0.65	
<b>【ミネストローネ】</b>			
米油		0.23	
豚こま肉		11.70	
赤ワイン		1.17	
玉ねぎ		46.80	
にんじん		11.70	
かぶ		11.70	
水		117.00	
鶏ガラパック		5.85	
豚骨パック		5.85	
じゃがいも		23.40	
天塩		1.29	
白こしょう		0.03	
トマト缶詰(ホール)		23.40	
トマトピューレ		11.70	
★シエルマカロニ		5.85	
レンズまめ(乾)		5.85	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 4月14日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【麦入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【麻婆豆腐】</b>			
米油		0.68	
にんにく		0.55	
しょうが		0.55	
トウバンジャン		0.27	
ぶたひき肉		27.30	
干しいたけ スライス		1.37	
たけのこ(水煮)		13.65	
水		40.95	
にんじん		20.48	
砂糖(三温糖)		2.05	
赤みそ		6.83	
テンメンジャン		4.10	
こいくちしょうゆ		6.01	
トマトケチャップ		2.46	
オイスターソース		2.05	
でんぶん		4.10	
ねぎ		7.35	
にら		5.25	
豆腐(木綿)		147.00	
ごま油		0.68	
<b>【中華和え】</b>			
もやし		39.00	
キャベツ		19.50	
にんじん		9.10	
こいくちしょうゆ		4.03	
砂糖(上白糖)		1.11	
米酢		1.82	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘		60.00	

※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 4月24日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【シュガートースト】</b>			
★コッペパン70g		70.00	
砂糖(グラニュー糖)		3.90	
★バター		13.00	
<b>【青大豆とひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(スライス、乾)		1.30	
あおだいず		6.50	
キャベツ		19.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
天塩		0.20	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.56	
米酢		3.25	
ごま油		0.26	
<b>【クリームシチュー】</b>			
米油		0.65	
鶏胸肉 角切り		26.00	
白ワイン		1.30	
玉ねぎ		62.40	
にんじん		23.40	
じゃがいも		78.00	
冷凍ホールコーン		6.00	
鶏ガラバック		6.50	
水		90.00	
★バター		1.56	
米油		6.24	
★小麦粉		7.80	
★牛乳		62.00	
天塩		1.89	
白こしょう		0.04	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 4月25日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【竹の子ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		78.00	
こいくちしょうゆ		0.78	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		13.00	
干しいたけ スライス		0.78	
たけのこ		26.00	
にんじん		13.00	
かつおだし		13.00	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		5.20	
酒		2.60	
油揚げ		3.90	
<b>【鯖の竜田揚げ(揚げ油③)】</b>			
さば 60g	1.00 切	60.00	
しょうが		0.42	
酒		1.40	
こいくちしょうゆ		4.20	
本みりん		1.40	
でんぶん		11.20	
揚げ油		5.60	
<b>【わかめともやしのおひたし】</b>			
冷凍 生わかめ カット		6.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
青菜(こまつな)		10.00	
もやし		30.00	
こいくちしょうゆ		2.21	
本みりん		0.78	
白ごま		1.30	
<b>【すまし汁】</b>			
かつお厚削り		4.32	
だし昆布		0.31	
水		160.00	
にんじん		12.35	
玉ねぎ		30.88	
えのきたけ		3.71	
豆腐(木綿)		24.70	
天塩		0.81	
本みりん		0.99	
酒		0.99	
うすくちしょうゆ		3.46	
ねぎ		5.00	

2025年 4月28日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【豚キャベツ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		3.00	
米油		0.65	
トウバンジャン		0.13	
しょうが		0.26	
にんにく		0.26	
豚こま肉		52.00	
玉ねぎ		32.50	
にんじん		10.40	
砂糖(三温糖)		1.56	
こいくちしょうゆ		5.20	
オイスターソース		1.95	
キャベツ		39.00	
にら		3.90	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
<b>【わかめサラダ】</b>			
冷凍 生わかめ カット		5.20	
きゅうり		10.40	
にんじん		3.90	
もやし		26.00	
冷凍ホールコーン		7.80	
こいくちしょうゆ		3.90	
米酢		1.17	
砂糖(上白糖)		0.91	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
<b>【春雨スープ】</b>			
鶏ガラバック		10.40	
水		156.00	
豚こま肉		7.00	
干しいたけ スライス		1.30	
にんじん		13.00	
天塩		1.30	
こいくちしょうゆ		2.60	
もやし		30.00	
緑豆はるさめ		7.00	
青菜(こまつな)		5.00	
ねぎ		7.00	
ごま油		0.39	

※アレルギー食品には記号を表示しています

