

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2025年 5月 1日(木)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 5月 2日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
牛乳		206.00	
【じゃこチャーハン】			
水稲穀粒(精白米)		91.00	
天塩		0.42	
水		0.00	
米油		1.40	
にんじん		7.00	
干しいたけ スライス		1.40	
干ひじき(スティック、乾)		0.42	
ちりめんじゃこ		14.00	
ねぎ		10.04	
天塩		0.14	
白こしょう		0.03	
酒		2.80	
こいくちしょうゆ		4.20	
本みりん		1.40	
ごま油		0.70	
白ごま		1.40	
【千草焼き】			
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		10.00	
たけのこ(水煮)		6.50	
干しいたけ スライス		0.65	
ねぎ		3.90	
だし汁		6.50	
天塩		0.20	
砂糖(三温糖)		0.65	
こいくちしょうゆ		1.30	
本みりん		0.65	
★たまご		40.00	
【ピリ辛漬け】			
かぶ		13.00	
だいこん		26.00	
きゅうり		13.00	
しょうが		0.13	
にんにく		0.13	
トウバンジャン		0.01	
こいくちしょうゆ		2.34	
米酢		0.98	
砂糖(三温糖)		1.17	
本みりん		0.78	
パプリカパウダー		0.07	
米油		0.65	
【真沢山汁】			
米油		0.65	
干しいたけ スライス		0.65	
だし昆布		0.65	
かつお節 厚けずり		3.90	
水		169.00	
にんじん		10.40	
だいこん		26.00	
油揚げ		6.50	
酒		1.30	
天塩		0.65	
こいくちしょうゆ		5.20	
青菜(こまつな)		5.00	
ねぎ		6.50	

2025年 5月 7日(水)

[illegible]

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2025年 5月 8日(木)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 5月 9日(金)

[illegible]

2025年 5月12日(月)

[illegible]

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2025年 5月13日(火)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 5月15日(木)

[illegible]

2025年 5月16日(金)

[illegible]

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2025年 5月19日(月)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 5月20日(火)

[illegible]

2025年 5月21日(水)

[illegible]

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2025年 5月22日(木)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 5月23日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稻穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【ひじきのふりかけ】			
米油		0.36	
干ひじき(ステンシ釜、乾)		1.92	
砂糖(三温糖)		2.04	
こいくちしょうゆ		3.60	
本みりん		0.48	
糸削り		0.60	
白ごま		0.60	
【チキンカツ(揚げ油②)】			
鶏胸肉 切り身70g		70.00	
天塩		0.28	
白こしょう		0.01	
★小麦粉		7.00	
水		0.00	
★パン粉(乾燥)		10.50	
★生パン粉		6.17	
揚げ油		7.00	
こいくちしょうゆ		6.30	
中さら糖		3.78	
中濃ソース		6.30	
本みりん		3.78	
【和風サラダ】			
きゅうり		5.00	
にんじん		4.00	
キャベツ		23.00	
もやし		23.00	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(上白糖)		1.76	
天塩		0.23	
ごま油		0.59	
米酢		1.76	
【沢煮碗】			
だし昆布		0.33	
かつお節 厚けずり		4.00	
水		156.00	
豚もも細切		5.00	
酒		1.30	
にんじん		11.00	
だいこん		37.00	
ぶなしめじ		8.00	
えのきたけ		8.00	
うすくちしょうゆ		2.34	
天塩		0.78	
酒		1.17	
本みりん		0.59	
ねぎ		5.00	

2025年 5月29日(木)

[illegible]

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2025年 5月30日(金)

[illegible][illegible][illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています