

## 堺エリア [詳細献立表(通常食)]

2025年 7月 1日(火)

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>			
★コッペパン70g		91.00	
揚げ油		0.26	
きな粉(大豆)		0.00	
砂糖(上白糖)		0.65	
天塩		0.46	
【豆乳スープ】		0.49	
鶏ガラパック		10.40	
水		0.65	
米油		16.90	
鶏胸肉 こま切り		13.00	
玉ねぎ		2.47	
にんじん		1.56	
西洋かぼちゃ		0.65	
はくさい		1.30	
とうもろこし缶詰(クリーム)		0.04	
天塩		0.65	
白こしょう		0.39	
調製豆乳		0.01	
米粉		6.50	
パセリ(乾)		0.00	
<b>【コーンスローサラダ】</b>		3.90	
キャベツ		3.25	
にんじん			
冷凍ホールコーン		110.50	
米油		5.00	
玉ねぎ		0.39	
砂糖(上白糖)		0.04	
天塩		0.17	
白こしょう		0.04	
米酢			
<b>【大豆の甘辛和え】</b>		9.60	
いり大豆(黄大豆)		144.00	
こいくちしょうゆ		4.46	
砂糖(三温糖)		12.00	
本みりん		12.00	
米酢		6.00	
		18.00	
		6.00	
		24.00	
		1.20	
		0.96	
		0.60	
		6.00	

2025年 7月 2日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ナシゴレン】</b>			
水稻穀粒(精白米)		70.00	
天塩		6.00	
水		9.60	
米油		8.54	
にんにく		0.12	
しょうが			
鶏胸肉 ひき肉		3.90	
白ワイン		52.00	
玉ねぎ		0.72	
にんじん		6.50	
トマトチリソース		32.18	
トマトケチャップ		13.27	
ウスターソース		26.00	
中濃ソース		40.21	
トウバンジャン		26.35	
こいくちしょうゆ		1.29	
天塩		0.03	
白こしょう		52.00	
いか 短冊		4.55	
白ワイン		0.01	
ピーマン			
赤パプリカ		36.40	
<b>【カレー風味フライドポテト(揚げ油②)】</b>		10.40	
じゃがいも		3.90	
揚げ油		1.04	
天塩		0.65	
白こしょう		1.56	
カレー粉		0.39	
パセリ(乾)		0.01	
【キャベツの中華スープ】		1.56	
鶏ガラパック			
水		15.60	
豚こま肉		0.94	
にんじん		1.50	
玉ねぎ		0.74	
えのきたけ		0.74	
キャベツ			
たけのこ(水煮)			
豆腐(木綿)			
天塩			
こいくちしょうゆ			
ごま油			
ねぎ			

2025年 7月 3日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ゆかりごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
ゆかり		1.69	
<b>【魚のマヨネーズ焼き】</b>			
ホキ 60g		60.00	
天塩		0.21	
白こしょう		0.04	
酒		1.40	
マヨネーズ(ノンエッグ)		16.80	
酒		0.42	
にんじん		8.40	
玉ねぎ		7.00	
紙カップ小判4		1.00	
<b>【大根ともやしのサラダ】</b>			
もやし		32.89	
にんじん		6.67	
だいこん		19.59	
青菜(こまつな)		6.50	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.71	
砂糖(三温糖)		1.24	
米酢		1.24	
白すりごま		0.65	
白ごま		0.65	
<b>【わかめスープ(ガラ)】</b>			
鶏ガラパック		10.40	
水		156.00	
にんじん		6.50	
干しいたけ スライス		0.61	
もやし		32.50	
豆腐(木綿)		19.50	
天塩		1.04	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.30	
冷凍 生わかめ カット		6.50	
ねぎ		6.50	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	

※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 7月 9日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ガーリックトースト】</b>			
★コッペパン70g		70.00	
★バター		9.80	
ガーリックパウダー		0.98	
パセリ(乾)		0.07	
<b>【チリコンカン】</b>			
米油		1.04	
にんにく		0.13	
ぶたひき肉		13.00	
鶏胸肉 ひき肉		13.00	
にんじん		19.50	
玉ねぎ		58.50	
じゃがいも		52.00	
水		84.50	
鶏ガラパック		4.55	
砂糖(三温糖)		0.49	
トマトケチャップ		13.26	
トマトピューレ		6.11	
中濃ソース		2.47	
ウスターソース		1.30	
本みりん		1.17	
天塩		1.17	
白こしょう		0.04	
チリパウダー		0.43	
こいくちしょうゆ		1.17	
大豆(国産、乾)		13.00	
★シエルマカロニ		7.15	
★小麦粉		2.60	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【ハニーサラダ】</b>			
キャベツ		46.20	
にんじん		7.00	
きゅうり		7.00	
米酢		2.80	
天塩		0.56	
はちみつ		3.50	
米油		1.40	
からし(粉)		0.03	

2025年 7月10日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【高菜のそぼろごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		78.00	
天塩		0.52	
水		0.00	
米油		0.65	
しょうが		0.26	
にんじん		6.50	
鶏胸肉 ひき肉		10.40	
たかな漬け		13.00	
酒		0.65	
こいくちしょうゆ		3.25	
白こしょう		0.03	
<b>【生揚げのチーズ焼き】</b>			
生揚げ		65.00	
砂糖(三温糖)		0.81	
こいくちしょうゆ		4.55	
だし汁		27.30	
米油		1.30	
ぶたひき肉		19.50	
玉ねぎ		13.00	
赤みそ		6.50	
酒		3.90	
本みりん		1.30	
砂糖(三温糖)		0.65	
★バター		0.52	
★ピザチーズ		7.15	
紙カップ小判3		1.30	
<b>【大根ときゅうりの華風漬け】</b>			
だいこん		45.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		6.50	
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	
<b>【具沢山汁】</b>			
だし昆布		0.33	
かつお厚削り		4.55	
水		169.00	
にんじん		10.40	
だいこん		30.00	
ぶなしめじ		6.50	
油揚げ		6.50	
酒		1.30	
天塩		0.65	
こいくちしょうゆ		5.20	
ねぎ		6.50	

2025年 7月11日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【わかめごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.04	
<b>【じゃがいものそぼろ煮】</b>			
米油		0.70	
とりひき肉		19.61	
酒		1.40	
玉ねぎ		41.61	
にんじん		13.59	
つきこんにやく		12.33	
じゃがいも		90.00	
★うずら卵(水煮)		30.00	
かつお厚けずり		1.40	
水		35.00	
生揚げ		20.00	
砂糖(三温糖)		0.53	
こいくちしょうゆ		1.40	
だし汁		9.10	
酒		1.26	
本みりん		1.26	
砂糖(三温糖)		3.78	
こいくちしょうゆ		10.08	
でんぶん		2.80	
<b>【野菜の昆布和え】</b>			
だいこん		26.00	
キャベツ		23.40	
にんじん		2.60	
★塩昆布		2.60	
白ごま		0.65	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘		18.07	

※アレルギー食品には記号を表示しています



