

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年12月 1日(月)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年12月 2日 (火)

[illegible]

2025年12月 3日 (水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【チャブチェ】			
米油		1.40	
豚肩肉 こま切り		21.06	
酒		0.65	
本みりん		0.65	
こいくちしょうゆ		1.30	
にんにく		0.13	
しょうが		0.13	
もやし		32.77	
玉ねぎ		19.80	
にんじん		7.30	
ピーマン		3.84	
緑豆はるさめ		6.02	
天塩		0.21	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.80	
白いりごま		0.52	
白すりごま		0.26	
ごま油		0.70	
オイスターソース		2.30	
【チーズ入りチヂミ】			
★小麦粉		25.58	
米粉		13.54	
天塩		0.10	
水		25.58	
玉ねぎ		12.73	
にんじん		7.30	
にら		8.58	
★ピザチーズ		5.57	
米油		0.39	
ごま油		1.20	
こいくちしょうゆ		2.60	
砂糖(三温糖)		1.30	
米酢		1.30	
【ウィンナーと彩り野菜のあったかスープ】			
鶏ガラパック		6.50	
水		169.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		3.46	
にんじん		11.67	
キャベツ		31.97	
えのきたけ		15.35	
青菜(こまつな)		6.39	
酒		1.30	
天塩		0.80	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		2.56	

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年12月 4日(木)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年12月 5日(金)

[illegible]

2025年12月 8日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ガーリックライス】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
天塩		0.27	
水		0.00	
米油		0.60	
にんにく		0.47	
ベーコン(短冊)		3.01	
玉ねぎ		11.31	
にんじん		4.38	
天塩		0.68	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.03	
【チーズ入りトマトソースハンバーグ(卵ナシ)】			
豚肩肉 ひき肉		37.61	
押し豆腐		25.58	
米油		0.60	
玉ねぎ		25.46	
★生パン粉		7.52	
天塩		0.33	
白こしょう		0.01	
ナツメグ(粉)		0.04	
★チーズ(短冊)		5.72	
米油		0.50	
にんにく		0.52	
玉ねぎ		5.66	
トマト缶詰(ホール)		10.53	
トマトケチャップ		6.02	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		0.65	
【ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ】			
干ひじき(ステンシ釜、乾)		1.20	
えだまめ(冷凍)		12.04	
キャベツ		12.79	
きゅうり		10.32	
にんじん		4.38	
冷凍ホールコーン		6.02	
天塩		0.26	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.95	
米酢		2.60	
ごま油		1.05	
【パスタスープ】			
鶏ガラパック		6.02	
水		162.50	
ウィンナー(5ミリスライス)		3.01	
にんじん		10.22	
玉ねぎ		21.21	
はくさい		25.46	
★ABCマカロニ		7.52	
天塩		0.65	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.21	
パセリ(乾)		0.04	

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年12月 9日(火)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年12月10日(水)

[illegible]

2025年12月11日(木)

[illegible]

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年12月12日(金)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年12月15日(月)

[illegible]

2025年12月16日(火)

[illegible]

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年12月17日(水)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年12月18日(木)

[illegible]

2025年12月19日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		103.00	
水		0.00	
【鶏肉と生揚げのオイスターソース炒め】			
生揚げ		42.41	
こいくちしょうゆ		2.26	
砂糖(三温糖)		0.65	
水		19.50	
米油		1.57	
にんにく		0.20	
しょうが		0.13	
鶏胸肉 こま切り		21.99	
こいくちしょうゆ		0.60	
酒		0.65	
玉ねぎ		19.19	
キャベツ		25.37	
にら		4.48	
天塩		0.21	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(三温糖)		0.72	
オイスターソース		2.08	
【小松菜と大根のナムル】			
もやし		32.65	
にんじん		9.14	
青菜(こまつな)		6.68	
だいこん		9.89	
白すりごま		0.98	
ごま油		1.41	
にんにく		0.27	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		1.30	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
【わかめスープ】			
鶏ガラパック		10.40	
水		156.00	
にんじん		12.19	
干しいたけ スライス		1.35	
もやし		18.66	
豆腐(木綿)		29.84	
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		4.71	
ねぎ		6.60	
ごま油		0.75	
白いりごま		0.65	

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2025年12月22日(月)

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年12月23日(火)

[illegible]

2025年12月24日(水)

[illegible]