

5月 17日(水)		5月 18日(木)		5月 19日(金)		5月 22日(月)		5月 23日(火)		5月 24日(水)	
637kcal 28.6g		660kcal 20.6g		538kcal 28.2g		567kcal 24.4g		654kcal 35.0g		672kcal 27.8g	
ぎゅうにゅう しょくパン ささみフライ そえキャベツ ミネストローネ		ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらビーフカレー ひじきのサラダ みかんゼリー		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのおこうじやき こまつなのおひたし しめじとふのみそしる		ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ タイピーエン さっぱりあえ		ぎゅうにゅう ごはん てづくりふりかけ かつおのいそべあげ じゃがいもとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう ミルクパン ハンバーグ(オニオンソース) はるやさいのコンスープ	
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	食パン	1枚	黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	80.0
赤	ささみ(40g)	1本	黄	大麦	5.0	赤	とりにく(60g)	1切	赤	花かつお	1.5
	塩	0.3	赤	牛肉	30.0	赤	塩こうじ	5.0	赤	しらす干し	2.0
	こしょう	0.01		塩	0.1	黄	塩	0.2	黄	いりゴマ	1.0
黄	小麦粉	8.0	緑	こしょう	0.01	緑	こまつな(精華町産)	22.0	黄	三温糖	0.5
黄	水	10.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	太モヤシ	35.0	緑	こいロしょうゆ	1.5
黄	パン粉	10.0	緑	にんじん	25.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	みりん	9.0
黄	油	10.0	黄	ジャガイモ	44.0	黄	上白糖	0.5	緑	たまねぎ	9.0
	トンカツソース	8.0	緑	にんにく	0.5	黄	おつゆふ	2.0	赤	干しいたけ	0.2
緑	キャベツ	33.0	緑	しょうが	0.5	緑	しめじ	11.0	緑	たけのこ(水煮)	3.0
	塩	0.3	黄	オリーブオイル	1.0	緑	たまねぎ(精華町産)	33.0	緑	こいロしょうゆ	2.0
赤	ぶた肉	10.0	黄	米粉	5.0	緑	にんじん	11.0	黄	片栗粉	6.0
黄	ジャガイモ	22.0	黄	カレー粉	0.8	緑	葉ネギ	4.0	黄	米油	6.0
緑	にんじん	11.0	黄	ケチャップ	5.0	赤	信州みそ	8.0	黄	上白糖	6.0
緑	たまねぎ	35.0	緑	塩	0.3	赤	削り節	2.0	黄	米油	6.0
赤	ベーコン	2.5	緑	りんご	2.0	赤	水	100.0	黄	上白糖	6.0
赤	ショルダーベーコン	2.5	緑	ターメリック	0.02	赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
緑	パセリ	0.5	緑	ココナッツミルク	3.0	赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
	塩	0.5	緑	ウスターソース	2.0	赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
	こしょう	0.01	緑	トンカツソース	3.0	赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
	うすロしょうゆ	1.0	緑	こいロしょうゆ	2.0	赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
	ケチャップ	5.0	黄	上白糖	0.5	赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0
緑	トマト水煮缶	10.0	黄	スープベースチキン	10.0	赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
	スープベースチキン	5.0	黄	赤ワイン	1.0	赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
	水	80.0	緑	チャツネ	2.0	赤	塩	0.2	黄	上白糖	6.0
			赤	ひじき	2.0	赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
			緑	きゅうり	8.0	赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
			緑	キャベツ	11.0	赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
			緑	にんじん	8.0	赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
			緑	とうもろこし	5.0	赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
			酢	2.0	赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0	
			黄	上白糖	2.0	赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
			黄	うすロしょうゆ	1.5	赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
			黄	オリーブオイル	0.3	赤	塩	0.1	黄	上白糖	6.0
			黄	塩	0.5	赤	こしょう	0.01	黄	上白糖	6.0
			黄	みかんゼリー	1個	赤	ぱいとんたん	2.50	黄	上白糖	6.0
						赤	スープベースチキン	2.0	黄	上白糖	6.0
						赤	水	100.0	黄	上白糖	6.0
						赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
						赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
						赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
						赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
						赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	塩	0.1	黄	上白糖	6.0
						赤	こしょう	0.01	黄	上白糖	6.0
						赤	ぱいとんたん	2.50	黄	上白糖	6.0
						赤	スープベースチキン	2.0	黄	上白糖	6.0
						赤	水	100.0	黄	上白糖	6.0
						赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
						赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
						赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
						赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
						赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	塩	0.1	黄	上白糖	6.0
						赤	こしょう	0.01	黄	上白糖	6.0
						赤	ぱいとんたん	2.50	黄	上白糖	6.0
						赤	スープベースチキン	2.0	黄	上白糖	6.0
						赤	水	100.0	黄	上白糖	6.0
						赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
						赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
						赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
						赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
						赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	塩	0.1	黄	上白糖	6.0
						赤	こしょう	0.01	黄	上白糖	6.0
						赤	ぱいとんたん	2.50	黄	上白糖	6.0
						赤	スープベースチキン	2.0	黄	上白糖	6.0
						赤	水	100.0	黄	上白糖	6.0
						赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
						赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
						赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
						赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
						赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	塩	0.1	黄	上白糖	6.0
						赤	こしょう	0.01	黄	上白糖	6.0
						赤	ぱいとんたん	2.50	黄	上白糖	6.0
						赤	スープベースチキン	2.0	黄	上白糖	6.0
						赤	水	100.0	黄	上白糖	6.0
						赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
						赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
						赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
						赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
						赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	塩	0.1	黄	上白糖	6.0
						赤	こしょう	0.01	黄	上白糖	6.0
						赤	ぱいとんたん	2.50	黄	上白糖	6.0
						赤	スープベースチキン	2.0	黄	上白糖	6.0
						赤	水	100.0	黄	上白糖	6.0
						赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
						赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
						赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
						赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
						赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	塩	0.1	黄	上白糖	6.0
						赤	こしょう	0.01	黄	上白糖	6.0
						赤	ぱいとんたん	2.50	黄	上白糖	6.0
						赤	スープベースチキン	2.0	黄	上白糖	6.0
						赤	水	100.0	黄	上白糖	6.0
						赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	6.0
						赤	かまぼこ	10.0	黄	上白糖	6.0
						赤	にんじん	11.0	黄	上白糖	6.0
						赤	キャベツ	28.0	黄	上白糖	6.0
						赤	葉ネギ	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	普通春雨	4.0	黄	上白糖	6.0
						赤	酒	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	うすロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	6.0
						赤	塩	0.1	黄	上白糖	6.0
						赤	こしょう	0.01	黄	上白糖	6.0
						赤	ぱいとんたん	2.50	黄	上白糖	6.0
						赤	スープベースチキン	2.0			