名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
じゃが芋と油揚げの味噌汁	じゃが芋																												
	油揚げ				○																								
調味料（豊漁だし・味噌）				○	○													○											
鮭の塩焼き	銀鮭の切身																○												
鶏団子とブロッコリーのケチャップ煮	チキンボール	○	○	○	○											○													
	ブロッコリー																												
調味料(ケチャップ・砂糖・鶏がら・醤油)				○	○											○													
マカロニサラダ	マカロニサラダ	○	○	○	○																								
	水菜																												
	赤パプリカ																												
	黄パプリカ																												
	プチトマト																												
オレンジ	オレンジ																			○									
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
麻婆丼	精白米																												
	豚挽肉														○														
	木綿豆腐				○																								
	長葱																												
	ニラ																												
	麻婆ソース			○	○																								
	ごま油							○																					
調味料（砂糖・醤油・鶏ガラ・片栗粉）				○	○											○													
春雨と椎茸のスープ	緑豆春雨				○																								
	椎茸・葱																												
調味料（鶏がら・醤油・塩）				○	○											○													
焼売あんかけ	焼売		○	○	○										○	○													
調味料（鶏がら・醤油・塩）				○	○											○													
フルーツみつ豆	フルーツみつ豆																		○			○							
	パイナップル																												
	みかん																												

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
オクラとなめこの味噌汁	オクラ																												
	なめこ																												
	長葱																												
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
豚バラの生姜焼き	豚バラ														○														
	玉葱・人参																												
	ピーマン																												
	キャノーラ油																												
調味料(鶏ガラ・醤油・酒・味醂・生姜)				○	○											○													
トマトジビエパスタ	猪・鹿合挽																												
	トマトソース				○											○													
	スパゲッティ			○																									
	パセリ																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・ケチャップ)			○	○	○									○		○													
ほぐし鶏と茄子の浸し	ほぐし鶏	○														○						○							
	茄子																												
調味料(豊漁だし・醤油・酒・砂糖)				○	○													○											
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	○		○	○			○																					
	レタス																												
グレープフルーツ(ルビー)	グレープフルーツ																												

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
コッペパン	ドックパン	○	○	○	○																								
ベーコンと玉葱のスープ	ベーコン	○	○		○										○														
	玉葱・パセリ																												
調味料（ビーフコンソメ・塩・胡椒）			○	○	○									○		○													
ウィンナー	ウィンナー	○	○	○	○										○	○													
	ケチャップ																												
スクランブルエッグと法蓮草のソテー	スクランブルエッグ	○	○		○																								
	法蓮草・えのき																												
調味料（塩・胡椒）																													
夏野菜サラダ	赤パプリカ																												
	黄パプリカ																												
	プチトマト																												
調味料（オリーブオイル・塩・胡椒）																													
	ブロッコリー																												
パイナップル	パイナップル																												
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
ハヤシライス	精白米																												
	牛肉													○															
	玉葱・人参																												
	マッシュルーム																												
	キャノーラ油																												
	ハヤシフレーク		○	○	○									○	○	○													
コンソメスープ	キャベツ																												
	パセリ																												
調味料(ビーフコンソメ・塩・胡椒)			○	○	○									○		○													
グリーンサラダ	レタス																												
	水菜																												
	赤パプリカ																												
	黄パプリカ																												
調味料(オリーブオイル・塩・胡椒)																													
ヤクルト	ヤクルト		○																										

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
もやしとにらの中華スープ	もやし				○																								
	にら																												
調味料(鶏ガラ・醤油・塩・胡椒)				○	○											○													
メンチカツ	メンチカツ	○	○	○	○										○	○						○		○					
	キャノーラ油																												
ちくわの素揚げ	竹輪																	○											
	キャノーラ油																												
中濃ソース	中濃ソース				○																	○							
	繊切キャベツ																												
	トマト																												
	ブロッコリー																												
豚挽肉のビーフンの炒め	豚挽肉														○														
	ビーフン																												
	玉ねぎ																												
	ピーマン																												
	キャノーラ油																												
調味料(塩・胡椒・醤油・豊漁だし)				○	○													○											
白玉団子・ミカン	ミカン																												
	白玉団子																												

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪朝食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
わかめと豆腐の味噌汁	わかめ																												
	豆腐				○																								
調味料(豊漁だし・味噌)				○	○													○											
玉子焼き	玉子焼き	○		○	○													○											
おさかなソーセージの野菜炒め	おさかなソー			○	○													○											
	キャベツ・ピーマン																												
	人参・きくらげ																												
	キャノーラ油																												
調味料(豊漁だし・醤油・塩・胡椒)				○	○													○											
南瓜サラダ	ポテトサラダ	○	○	○	○												○												
	南瓜ペースト																												
	枝豆				○																								
	ブロッコリー																												
	プチトマト																												
バナナ	バナナ																						○						
おかわり用　ふりかけ	のりたま	○	○	○	○			○								○		○											
	ゆかり																												

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪昼食≫																													
豚丼	精白米																												
	豚バラ														○														
	玉葱・にら																												
	白滝																												
	キャノーラ油																												
	紅しょうが																												
調味料（豊漁だし・醤油・砂糖）				○	○													○											
きゃべつの味噌汁	きゃべつ																												
	長葱																												
調味料（豊漁だし・味噌）				○	○													○											
切り干し大根の煮物	切り干し大根																												
	人参																												
	隠元																												
	大豆ミート				○																								
	油揚げ				○																								
調味料(豊漁だし・醤油・酒・砂糖)				○	○													○											
プリン	プリン	○	○																										
	牛乳		○																										

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ	アーモンド	カシューナッツ
≪夕食≫																													
ご飯(地元のお米)	ご飯																												
豚汁	豚小間														○														
	大根・人参																												
	牛蒡・里芋																												
	蒟蒻・玉葱・長葱																												
調味料(豊漁だし・ろくすけ味噌)				○	○													○											
鶏肉と野菜のカレー焼き	鶏もも肉															○													
	ズッキーニ・さつま芋																												
	赤パプリカ・蓮根																												
	ヤングコーン																												
調味料(カレーソース)			○	○	○											○													
煮込みミニハンバーグ	ミニハンバーグ	○	○	○	○									○	○									○					
	デミグラスソース		○	○	○									○	○	○								○					
調味料(ビーフコンソメ・砂糖・ケチャップ)			○	○	○									○		○													
小松菜とツナ炒め	小松菜・人参																												
	ツナ				○													○											
	キャノーラ油																												
調味料(豊漁だし・塩・胡椒)				○	○													○											
春雨ポン酢サラダ	春雨サラダ				○			○																					
	法蓮草																												
	ポン酢			○	○																								
ろくすけもちのきな粉がけ	性学餅																												
	きな粉				○																								
	砂糖																												