



# 7月 給食たより



うるま市石川学校給食センター

TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

7月は

## 『県産品奨励月間』です。

沖縄の農水産物をはじめ、県内で作られている様々なものを活用し、消費拡大を推進する月間です。給食センターでも献立の中に県産食材を積極的に取り入れています！！特に、うるま市の特産物「黄金芋」や「もずく」、「パイヤ」が登場します！お楽しみに～♪



《 6月の食育授業 実施 》

6/3 (水) 宮森小1年  
「給食ができるまで」

6/19 (金) 宮森小2年  
「なんでもチャレンジ！」

6/25 (木) 石川中3年  
「幼児のおやつ栄養」



## アレルギー表示について



- ★詳細献立では、食品名の( )内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギーを表示しています。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度 同一の油を使用しています。

★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★給食では、「株ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (水)		牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		ソーキ汁		昆布、赤みそ(大豆)、豚ソーキ、白みそ(大豆)	しょうが、とうがん、にんじん、パクチョイ、椎茸	ぬちまーす、花かつお	
		パイパイイリチー	大豆油	ツナ缶(大豆)、厚揚げ(大豆)	にら、にんじん、パイパイヤ	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		焼き田芋パイ	田芋パイ(小麦・乳・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 93.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 20.7 g	炭水化物 121.6 g			
2 (木)		牛乳		牛乳			
		中華おこわ	こめ油、もち米、米	豚肉、油揚げ(大豆)	しめじ、たけのこ、にんじん、あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、かつお(鶏)、花かつお、酒	
		豚肉の中華風生姜焼き	ごま油、三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)	
		山菜の中華あえ	ごま油、三温糖、ごま、春雨	無添加ハム(豚・大豆・鶏)	きゅうり、にんじん、もやし、山菜ミックス	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		フルーツ杏仁	フルーツ杏仁(大豆・りんご・もも)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 28.3 g	炭水化物 79 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 852 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 35.5 g	炭水化物 97 g			

行事	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
(金)	3	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		けんちん汁	大豆油、里芋	豚肉	ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、椎茸、白ねぎ	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、酒	
		マグロのみそマヨ焼き		マグロ、甘白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		ノンエッグマヨ(大豆)、酒	
		ひじき入りきんぴらごぼう	ごま、ごま油、三温糖、大豆油	ちきあぎ(大豆)、ひじき、鶏肉	ごぼう、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)、酒	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 585 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 13.8 g	炭水化物 85.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 754 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 15.6 g	炭水化物 115.9 g			
(月)	6	牛乳		牛乳			
		豚キムチうどん	うどん(小麦)、三温糖、大豆油	赤みそ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	きくらげ、こまつな、しめじ、にんじん、はくさい、白ねぎ、白菜キムチ(大豆・小麦)、にんにく	キムチの素(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、酒	
		レバニラ炒め	大豆油、でん粉	豚レバー	たまねぎ、にら、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	オイスターソース、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		お芋の大福	お芋の大福				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 446 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 52.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 529 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.1 g	炭水化物 62 g	
		七	(火)	牛乳		牛乳	
ごはん	米						
そばろ丼	鶏そばろ	三温糖、大豆油		鶏肉、大豆たんぱく(大豆)、豚肉	いんげん、たまねぎ、にんじん、しょうが	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、酒	
卵				錦糸卵			
七タ汁	大豆油			魚そうめん、鶏肉	オクラ、しょうが、たけのこ、白ねぎ、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、酒	
七タゼリー	七タゼリー						
一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 584 kcal	たんぱく質 25.6 g		脂質 15.2 g	炭水化物 82.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 734 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 17.4 g	炭水化物 109.1 g			
(水)	8	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		じゃがいものそばろ煮	じゃがいも、三温糖、大豆油、でん粉	厚揚げ(大豆)、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉	グリーンピース、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、酒	
		さばのみそあんかけ	三温糖	さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 666 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20 g	炭水化物 90.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 853 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 23.5 g	炭水化物 121.8 g	
(木)	9	牛乳		牛乳			
		あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)、はったい粉、三温糖、大豆油、黒糖	きな粉(大豆)	揚げ油①(大豆・小麦・乳)		
		夏野菜のミネストローネ	じゃがいも、三温糖、大豆油	鶏肉、無添加ベーコン(豚)	あお豆(大豆)、キャベツ、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく	こしょう、ケチャップ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		ブロッコリーのソテー	マーガリン(乳・大豆)	無添加ベーコン(豚)	コーン、しめじ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		チーズ		チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 646 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 28 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 759 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 32.1 g	炭水化物 88.1 g	
納豆の日	10	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		シカムドゥチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	こんにゃく、しょうが、とうがん、椎茸、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、酒	
		卵入り人参シリシリー	大豆油	鶏卵、豚肉	たまねぎ、にら、にんじん	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、酒、こしょう	
		納豆みそ	三温糖、大豆油	糸けずり、豚肉、ひきわり納豆(大豆)、麦みそ(大豆)	青ねぎ、しょうが	みりん、酒	
		やきのり		のり			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 580 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 17.9 g	炭水化物 81 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 735 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 108.2 g			

7月10日



納豆の日

行事	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
13 (月)	牛乳			牛乳			
	パン	パン(小麦・乳・大豆)					
	チーズハンバーグ			ハンバーグ(大豆・鶏・豚)			
	バーガー			チーズ(乳)			
	チーズ						
	フロッコリーのポタージュ	じゃがいも、大豆油	鶏肉、脱脂粉乳、白花豆ペースト	コーン、しめじ、たまねぎ、にんじん、フロッコリー	こしょう、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ワイン		
	グリーンサラダ		ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン	ぬちまーす、和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)		
くだもの			くだもの				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.6 g	炭水化物 75.2 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 735 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 26.4 g	炭水化物 90.1 g			
14 (火)	牛乳			牛乳			
	もちぎびごはん	もちぎび、米					
	マーボー豆腐	ごま油、でん粉、大豆油	大豆たんぱく(大豆)、豚しゃり、豚肉、豆腐(大豆)	きくらげ、たまねぎ、たけのこ、にら、にんじん、椎茸、にんにく、しょうが	甜麺醤(大豆・小麦)、オイスターソース、こしょう、ぬちまーす、ホーカイ(鶏・豚)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)、豆板醤(大豆)		
	ゴーヤーの中華サラダ	ごま、三温糖、ごま油	鶏ささみ、ひじき	きゅうり、ゴーヤー、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)		
	黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子(ごま)、大豆油	揚げ油②(大豆・小麦・乳・ごま)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 94.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 121.5 g		
15 (水)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	中華コーンスープ	大豆油、でん粉	鶏卵、豆腐(大豆)、無添加ハム(豚・大豆・鶏)	コーン、チンゲン菜、にんじん、はくさい	こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	たけのこシュウマイ		シュウマイ(豚・乳・小麦・大豆)				
	回鍋肉	ごま油、でん粉、三温糖、大豆油	厚揚げ(大豆)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、白ねぎ、しょうが、にんにく	甜麺醤(大豆・小麦)、オイスターソース、みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 17.6 g	炭水化物 78.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 764 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 110.6 g		
16 (木)	牛乳			牛乳			
	カレーピラフ	ごめ油、米	鶏肉	きくらげ、グリーンピース、コーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、赤ピーマン、にんにく	カレー粉、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーカイ(鶏・豚)、ワイン、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)		
	魚のマスタード焼き		チーズ(乳)、ホキ	乾パセリ、赤ピーマン	ノンエッグマヨ(大豆)、粒マスタード		
	ごまじゃこサラダ	ごま油、三温糖、ごま	しらす(えび・かに)、糸けずり	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 74.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 25.4 g	炭水化物 94.5 g		
17 (金)	牛乳			牛乳			
	中身そば	麺 沖縄そば(小麦・大豆)					
	汁	大豆油	豚肉、豚中身、カステラかまぼこ(大豆)	こんにゃく、椎茸、しょうが、青ねぎ	ぬちまーす、花かつお、七味唐辛子(ごま)、豚がら、酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	フーイリチー	大豆油、麩(小麦)	無添加ポーク(豚・鶏)、鶏卵	からしな、キャベツ、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)		
	黒糖蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 17.9 g	炭水化物 71.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 21 g	炭水化物 91.5 g		
20 (月)	牛乳			牛乳			
	もずく丼	ごはん 米					
	もずく丼	でん粉、大豆油	もずく(えび・かに)、豚肉	コーン、こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、しょうが	ぬちまーす、みりん、ホーカイ(鶏・豚)、豆板醤(大豆)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	かしわ汁	大豆油	鶏肉、昆布、豆腐(大豆)	こまつな、しょうが、だいこん、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、酒		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 526 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 12.5 g	炭水化物 81.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 677 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 14.1 g	炭水化物 110 g		

毎月19日は  
食育の日

行事	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
21 (火)	ナッツの日	牛乳		牛乳			
		梅入り炊き込みごはん	麦、こめ油、米	ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、たけのこ、にんじん、カリカリ梅	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、梅肉(大豆・りんご)、花かつお、酒	
		千草焼き		千草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
		野菜の塩昆布和え	ごま油、三温糖、ごま	しらす(えび・かに)、塩昆布(小麦・大豆)、糸けすり	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
		くだもの					
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 548 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 74 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 694 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 93.3 g			
22 (水)	7月22日は ナッツの日	牛乳		牛乳			
		もちぎびごはん	もちぎび、米				
		中華つくねスープ	ごま油、春雨	中華風つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	こまつな、にんじん、はくさい、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
		揚げ餃子	大豆油	餃子(小麦・大豆・豚・ごま)	揚げ油③(大豆・小麦・乳・ごま・豚)		
		豚肉と野菜のオイスターソース炒め	でん粉、大豆油	豚肉	たけのこ、くわい、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、はくさい、ピーマン、椎茸、にんにく	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ボークフィオン(鶏・豚)、酒	
		ナッツと小魚	ナッツと魚(アーモンド・ごま)				
一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 620 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 84.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 815 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 118 g			
27 (月)	スイカの日	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		夏野菜カレー	こめ油、じゃがいも、小麦粉、大豆油	豚肉、白花豆&白いんげん豆ペースト	セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、へちま、栗かぼちゃ、なす、生姜、にんにく	ウスターソース、カレー粉、カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、豚がら、酒、チャツネ(りんご)	
		カットコーン			コーン		
		スイカ入りフルーツポンチ	カラフルボール(大豆)		シークワサー果汁、すいか、パイン缶、みかん缶、もも缶、フルーツカクテル缶(もも)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 717 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 119.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 925 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 157.8 g			
28 (火)		牛乳		牛乳			
		大豆入りくふあじゅーしー	麦、こめ油、米	大豆、豚肉、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、ごぼう、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ボークフィオン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒	
		マグロフライ	大豆油	マグロフライ(小麦・大豆)	揚げ油④(大豆・小麦・乳・ごま・豚)		
		モーウイのツナあえ		ツナ	きゅうり、にんじん、モーウイ	ぬちまーす、青じそドレッシング(小麦・大豆・豚・りんご)	
		くだもの					
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 642 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 81.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 798 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 25.1 g	炭水化物 103.6 g			
29 (水)		牛乳		牛乳			
		ツナサンド	食パン(小麦・乳・大豆)	ツナ	きゅうり、たまねぎ	こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨ(大豆)、粒マスタード	
		ベジタブル麦スープ	麦、大豆油	鶏肉、無添加ウインナー(豚)	キャベツ、コーン、セロリ、たまねぎ、にんじん、フロッコリー	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、ワイン	
		ジャーマンポテト	じゃがいも、マーガリン(乳・大豆)	無添加ベーコン(豚)	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、乾パセリ	こしょう、ぬちまーす、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		型抜きレアチーズ		レアチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 643 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 28.1 g	炭水化物 71.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 753 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 32.9 g	炭水化物 84.2 g			
30 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		イナムドゥッチ	大豆油	甘口白みそ(大豆)、厚揚げ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、カステラかまぼこ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	ボークフィオン(鶏・豚)、花かつお、酒	
		鯖のごま風味焼き	ごま、三温糖	さわら		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		千切りイリチー	三温糖、大豆油	昆布、豚肉、カステラかまぼこ(大豆)	こんにゃく、いんげん、にんじん、切干大根	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ボークフィオン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 613 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 80.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 782 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 20.4 g	炭水化物 108 g			
31 (金)	1学期終業式 あすから 夏休み	牛乳		牛乳			
		ミートボールスパゲティ	スパゲティ(小麦)、三温糖、大豆油	大豆、豚肉、ミートボール(小麦・大豆・牛・鶏・豚)	たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	ウスターソース、こしょう、トマトピューレ、トマトソース(大豆)、ケチャップ、ぬちまーす、ボークフィオン(鶏・豚)、ワイン	
		チキンのガーリック焼き		鶏肉	にんにく、乾パセリ	こしょう、ぬちまーす、ガーリックパウダー	
		ナッツ入りコールスローサラダ	アーモンド		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	こしょう、ノンエッグマヨ(大豆)、コールスロー(卵・大豆)	
		シークワサーソルベ	シークワサーソルベ				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 644 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 24.1 g	炭水化物 78 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 782 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 29.4 g	炭水化物 94.1 g			