献立一覧表

令和7年度
中山の園
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

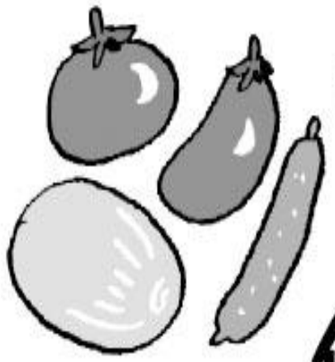
	8月1日（金）	8月2日（土）	8月3日（日）	8月4日（月）	8月5日（火）	8月6日（水）	8月7日（木）
朝食	ご飯 絹さやの味噌汁 卵豆腐 白菜と半片の煮物 お浸し（小松菜） 牛乳 <535kcal 蛋白質19.9g 脂質12.4g 塩分1.9g>	ご飯 かぶの葉と麸の味噌汁 松前漬け もやし炒め お浸し（春菊） 牛乳 <581kcal 蛋白質20.3g 脂質15.7g 塩分2.7g>	ご飯 茄子の味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 ごま和え 牛乳 <584kcal 蛋白質23.3g 脂質14.1g 塩分2.0g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 まろやかわかめ ワラビの煮付け 梅和え 牛乳 <563kcal 蛋白質17.4g 脂質12.8g 塩分2.1g>	ご飯 にらと高野豆腐のみそ汁 イカ塩辛 ひじきの炒り煮 磯和え（ほうれん草） 牛乳 <612kcal 蛋白質23.3g 脂質19.3g 塩分2.5g>	ご飯 大根と揚げの味噌汁 とろろ キャベツの炒め煮 お浸し（小松菜） 牛乳 <572kcal 蛋白質18.2g 脂質13.5g 塩分1.9g>	ご飯 玉葱とじゃがいもの味噌汁 しそ昆布 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <572kcal 蛋白質18.7g 脂質12.3g 塩分2.7g>
昼食	三色丼 麸と春雨の清汁 彩りしんじょのかに風味あんかけ ソフール <674kcal 蛋白質25.3g 脂質19.3g 塩分2.5g>	雑穀ご飯 まいたけの清汁 炭火鶏つくね じゃがいもとさつま揚げの煮物 メロンクリームソーダ風ゼリー <597kcal 蛋白質22.6g 脂質12.8g 塩分2.5g>	雑穀ご飯 せんべい汁 豚の角煮 辛子醤油和え 果物（バナナ） <661kcal 蛋白質22.2g 脂質15.6g 塩分1.9g>	オムライス かにスープ くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーの和え物 アロエヨーグルト <717kcal 蛋白質20.5g 脂質20.8g 塩分6.6g>	雑穀ご飯 夕顔汁 鱈のネギオイル焼き 筑前煮 果物〈メロンとフルーツ缶） <562kcal 蛋白質27.8g 脂質9.9g 塩分2.6g>	ざるそば 卵ロール かぼちゃのそぼろ煮 パンムース（黒糖風味） <509kcal 蛋白質22.5g 脂質11.4g 塩分2.3g>	パン（野菜パン） コンソメスープ 春菊のキッシュ風：手作り カニサラダ 野菜ジュース <791kcal 蛋白質25.4g 脂質32.5g 塩分3.0g>
夕食	麦ご飯 茄子の味噌汁 ハンバーグのオイスターソース キャベツとベーコンのカレー煮 スパゲッティサラダ <763kcal 蛋白質24.0g 脂質30.1g 塩分2.4g>	麦ご飯 青菜汁 酢豚 春巻き ナムル <694kcal 蛋白質20.2g 脂質25.1g 塩分2.1g>	麦ご飯 しいたけ汁 めばるの西京焼き いかの煮物 鶏肉のマリネ <535kcal 蛋白質34.7g 脂質8.3g 塩分2.6g>	麦ご飯 モヤシト揚げの味噌汁 うなぎの蒲焼 炒り鶏 あさりと青菜の和え物 <680kcal 蛋白質36.2g 脂質25.6g 塩分3.0g>	麦ご飯 ジャガイモの味噌汁 生姜焼き きのこのカレー風味 シルバーサラダ <714kcal 蛋白質28.3g 脂質27.1g 塩分2.0g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 鯖の竜田揚げ ふきのフレーク煮 ささ身の梅酢和え <642kcal 蛋白質30.7g 脂質20.0g 塩分2.2g>	麦ご飯 大根と生椎茸の味噌汁 鶏肉のみそ焼き しっとり卵の花豆乳仕立て 玉葱のドレッシング和え <520kcal 蛋白質27.4g 脂質6.4g 塩分1.9g>
計	<1973kcal 蛋白質69.2g 脂質61.9g 塩分6.8g>	<1872kcal 蛋白質63.1g 脂質53.6g 塩分7.2g>	<1780kcal 蛋白質80.1g 脂質38.0g 塩分6.5g>	<1959kcal 蛋白質74.1g 脂質59.2g 塩分11.7g>	<1887kcal 蛋白質79.3g 脂質56.3g 塩分7.0g>	<1723kcal 蛋白質71.4g 脂質44.9g 塩分6.4g>	<1883kcal 蛋白質71.5g 脂質51.2g 塩分7.5g>

≪8/7の昼食は地産地消メニューです≫　★一戸町　米、牛乳　★岩手県産　豚肉、卵、キャベツ

献立一覧表

令和7年度
中山の園
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月8日（金）	8月9日（土）	8月10日（日）
朝食	ご飯 海草の味噌汁 牛肉の大和煮 大根と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳 <553kcal 蛋白質26.1g 脂質10.7g 塩分2.3g>	ご飯 大根の味噌汁 温泉卵 ゼンマイの煮付け えのき和え 牛乳 <606kcal 蛋白質23.3g 脂質17.8g 塩分2.0g>	ご飯 いんげんのみそ汁 しそみそ フキの炒め煮 ピーナツ和え 牛乳 <608kcal 蛋白質19.2g 脂質14.4g 塩分2.4g>
昼食	いくら丼 半片と春雨の清汁 生揚と野菜の旨煮 アイス風デザート <585kcal 蛋白質22.9g 脂質16.7g 塩分1.6g>	赤かぶ青菜ご飯 けんちん汁 アブラガレイのみりん漬焼 生姜醤油和え 果物（スイカ） <551kcal 蛋白質25.5g 脂質9.2g 塩分2.6g>	チキンライス じゃが芋とベーコンのスープ プレーンオムレツ フレンチサラダ マスカットゼリー（手作り） <602kcal 蛋白質19.3g 脂質13.2g 塩分2.4g>
夕食	麦ご飯 モヤシト揚げの味噌汁 味噌田楽 ゆばの煮物 れんこんサラダ <645kcal 蛋白質25.8g 脂質19.9g 塩分2.6g>	麦ご飯 夕顔の味噌汁 すき焼き風煮 茄子炒り トコロテン <690kcal 蛋白質17.3g 脂質33.3g 塩分2.1g>	麦ご飯 えのきの味噌汁 焼き魚（ほっけ） 鶏肉とごぼうの炒め煮 コーンの白和え <555kcal 蛋白質32.8g 脂質11.3g 塩分1.9g>
計	<1783kcal 蛋白質74.8g 脂質47.3g 塩分6.5g>	<1847kcal 蛋白質66.0g 脂質60.3g 塩分6.7g>	<1765kcal 蛋白質71.3g 脂質38.9g 塩分6.6g>



夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、夕顔などの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富ですので、とり過ぎてしまった水分をしっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗りきりましょう。

≪今月の地産地消食材≫　★一戸町　米、牛乳、そば　★岩手県産　雑穀、鶏肉、レタス、すき昆布、わかめ、しいたけ

献立一覧表

令和7年度
中山の園
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月11日（月）	8月12日（火）	8月13日（水）	8月14日（木）	8月15日（金）	8月16日（土）	8月17日（日）
朝食	ご飯 白菜と若布の味噌汁 精進肉炒め 切干大根炒り煮 お浸し（小松菜） 牛乳 <559kcal 蛋白質19.9g 脂質13.5g 塩分1.9g>	ご飯 玉葱と茸の味噌汁 栄養豆腐 みずの炒め煮 わさび菜おひたし 牛乳 <575kcal 蛋白質22.3g 脂質14.2g 塩分2.0g>	ご飯 夕顔汁 茶碗蒸し 白菜と半片の煮物 えのき和え 牛乳 <579kcal 蛋白質21.3g 脂質15.0g 塩分2.6g>	ご飯 海藻と茸の味噌汁 納豆 たらこ炒り 菜の花辛子和え 牛乳 <629kcal 蛋白質27.1g 脂質17.3g 塩分2.1g>	ご飯 白菜と人参の味噌汁 魚缶詰（さんまの蒲焼） キャベツの炒め煮 お浸し（山東菜） 牛乳 <625kcal 蛋白質23.2g 脂質19.8g 塩分1.9g>	ご飯 いんげんのみそ汁 たらこ和風煮 大根と半片の煮物 ピーナツ和え 牛乳 <533kcal 蛋白質17.9g 脂質10.3g 塩分1.9g>	ご飯 茄子の味噌汁 小切イカ黄金 ワラビの煮付け キャベツの香り和え 牛乳 <518kcal 蛋白質19.1g 脂質10.2g 塩分2.4g>
昼食	雑穀ご飯 豚汁 ふんわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 果物（メロン） <719kcal 蛋白質25.6g 脂質23.2g 塩分2.6g>	梅ひじきご飯 花麩と三つ葉の清汁 鮭ソフトカツ・コロッケ シーフードサラダ フルーチェ（ピーチ） <785kcal 蛋白質19.2g 脂質30.1g 塩分2.9g>	カレーライス 野菜スープ グリーンサラダ スイカ <533kcal 蛋白質14.9g 脂質13.8g 塩分2.2g>	パン きのこのスープ チキングラタン：手作り コブサラダ ジョア（ストロベリー） <782kcal 蛋白質29.5g 脂質24.0g 塩分3.3g>	醤油ラーメン ポークシューマイ 春雨サラダ りんごぜりー <664kcal 蛋白質135.7g 脂質77.0g 塩分18.2g>	雑穀ご飯 つみれと豆腐の清汁 海老フライ 南瓜サラダ パイナップルゼリー（手作り） <711kcal 蛋白質18.8g 脂質21.6g 塩分1.8g>	わかめ御飯 豆腐と揚げの味噌汁 テリヤキハンバーグ ごまサラダ あずきのババロア（手作り） <644kcal 蛋白質24.2g 脂質17.8g 塩分1.6g>
夕食	麦ご飯 モヤシト揚げの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き 夕顔のかにあんかけ なめこのおろし和え <492kcal 蛋白質26.4g 脂質4.6g 塩分1.9g>	麦ご飯 板麩とえのきの味噌汁 かに玉 なすの香味炒め 漬物（きゅうり） <482kcal 蛋白質16.4g 脂質11.4g 塩分2.1g>	麦ご飯 麩といんげんの味噌汁 鯖みそ煮 苦瓜と豆腐の炒め物 胡瓜とホタテの和え物 <653kcal 蛋白質32.8g 脂質20.5g 塩分1.7g>	麦ご飯 えのきの味噌汁 回鍋肉 なすの蒸し浸し 長芋の梅和え <507kcal 蛋白質18.1g 脂質10.8g 塩分1.6g>	麦ご飯 小松菜汁 青椒牛肉 里芋の大豆そぼろ煮 セロリーとささ身のサラダ <664kcal 蛋白質24.0g 脂質24.3g 塩分1.6g>	麦ご飯 めかぶ汁 焼き魚（鮭） ビーフン 白菜とかにカマの酢の物 <521kcal 蛋白質27.5g 脂質8.3g 塩分1.6g>	麦ご飯 大根菜っ葉の味噌汁 八宝菜 レバニラ炒め きゅうりの梅おかか和え <577kcal 蛋白質28.4g 脂質15.3g 塩分2.0g>
計	<1770kcal 蛋白質71.9g 脂質41.3g 塩分6.4g>	<1842kcal 蛋白質57.8g 脂質55.6g 塩分6.9g>	<1765kcal 蛋白質69.0g 脂質49.2g 塩分6.5g>	<1917kcal 蛋白質74.6g 脂質52.1g 塩分7.0g>	<1953kcal 蛋白質182.8g 脂質121.0g 塩分21.8g>	<1764kcal 蛋白質64.2g 脂質40.1g 塩分5.3g>	<1739kcal 蛋白質71.7g 脂質43.3g 塩分6.0g>

≪今月の地産地消食材≫★一戸町　米、牛乳　　★岩手県産　鶏肉、豚肉、キャベツ、レタス、わかめ、すき昆布

令和7年度
中山の園

献立一覧表

【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月18日（月）	8月19日（火）	8月20日（水）				
朝食	ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 厚焼玉子 すき昆布の煮物 お浸し（白菜） 牛乳 <588kcal 蛋白質22.6g 脂質15.3g 塩分2.7g>	ご飯 豆腐とねぎの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <647kcal 蛋白質32.2g 脂質18.7g 塩分2.1g>	ご飯 韮と凍豆腐の味噌汁 まぐろフレーク味付 白菜と竹輪の煮物 お浸し（つるむらさき） 牛乳 <524kcal 蛋白質20.7g 脂質10.6g 塩分1.9g>				
昼食	雑穀ご飯 塩ちゃんこ 豆腐チーズオムレツ：手作り 春菊のごまあえ 果物（バナナ） <641kcal 蛋白質22.6g 脂質22.9g 塩分1.7g>	カツ丼 茶そばの清汁 チンゲンサイの煮浸し ヨーグルト <707kcal 蛋白質22.3g 脂質21.8g 塩分2.8g>	ｲﾀﾘｱﾝｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ほうれん草のスープ 若鶏のレモンバジル風味 海老サラダ ブラマンジェ風デザート <773kcal 蛋白質32.8g 脂質29.7g 塩分3.4g>				
夕食	麦ご飯 山東菜の味噌汁 たらのタルタル焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ モズクの酢の物 <591kcal 蛋白質27.3g 脂質12.2g 塩分1.7g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 シイラの照り漬焼き 夕顔の炒め煮 酢の物 <505kcal 蛋白質24.9g 脂質9.1g 塩分2.2g>	麦ご飯 かぶ汁 味噌田楽 牛肉と茸のさっと炒め トコロテン <687kcal 蛋白質29.0g 脂質25.8g 塩分2.7g>				
計	<1820kcal 蛋白質72.5g 脂質50.5g 塩分6.0g>	<1860kcal 蛋白質79.4g 脂質49.6g 塩分7.1g>	<1984kcal 蛋白質82.5g 脂質66.1g 塩分7.9g>				

食べごよみ

お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すところなく使い切ってむだを出さないようにしたりするのが特徴です。お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料理で、仏様の供養をしましょう。

≪8/18昼食は地産地消メニューです≫　★一戸町　米、牛乳　★岩手県産　雑穀、卵、もやし、しいたけ

献立一覧表

令和7年度
中山の園
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月21日（木）	8月22日（金）	8月23日（土）	8月24日（日）	8月25日（月）	8月26日（火）	8月27日（水）
朝食	ご飯 白菜と人参の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳 <591kcal 蛋白質20.3g 脂質12.8g 塩分2.2g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 蕗の味噌炒め お浸し（ほうれん草） 牛乳 <603kcal 蛋白質23.8g 脂質16.6g 塩分1.8g>	ご飯 茄子の味噌汁 減塩まろやかひじき たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳 <551kcal 蛋白質18.1g 脂質12.4g 塩分2.3g>	ご飯 ジャガイモの味噌汁 小切り花咲イカ 野菜いため お浸し（小松菜） 牛乳 <564kcal 蛋白質19.0g 脂質13.8g 塩分2.0g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 梅くらげ すき昆布の煮物 おかか和え 牛乳 <517kcal 蛋白質17.2g 脂質9.9g 塩分2.8g>	ご飯 茄子の味噌汁 帆立うに 切干大根炒り煮 お浸し（ほうれん草） 牛乳 <555kcal 蛋白質20.4g 脂質12.4g 塩分2.2g>	ご飯 夕顔の味噌汁 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り煮 もやしのごま和え 牛乳 <648kcal 蛋白質22.5g 脂質17.7g 塩分2.2g>
昼食	パン コーンスープ 鶏レバー野菜肉団子 シーザーサラダ ミルージュ <805kcal 蛋白質22.4g 脂質27.8g 塩分3.2g>	冷やし素麺 かぼちゃしゅうまい 小松菜とちりめんの和え物 レモンのムース <523kcal 蛋白質20.8g 脂質15.8g 塩分3.1g>	雑穀ご飯 のっぺい汁 照焼チキン しらたきのくるみ和え フルーチェ（メロン） <601kcal 蛋白質25.7g 脂質11.4g 塩分3.1g>	彩りちりめんご飯 半片と葱の清汁 野菜たっぷりオムレツ 夕顔と鶏肉の煮物 果物（オレンジ） <574kcal 蛋白質25.7g 脂質13.2g 塩分2.1g>	麻婆丼 卵とにらのスープ わかめとひじきの海鮮ステーキ プリン <594kcal 蛋白質24.1g 脂質16.3g 塩分2.1g>	雑穀ご飯 芋ノ子汁 秋鮭の照り焼 レタスとかまぼこの和え物 マンゴー <595kcal 蛋白質25.4g 脂質10.9g 塩分1.6g>	雑穀ご飯 すいとん 焼き魚（助宗だら塩麹漬） 青菜と卵の和え物 ぶどうゼリー <539kcal 蛋白質27.7g 脂質6.9g 塩分1.6g>
夕食	麦ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 しゃぶしゃぶ マーボーなす オクラのツナ和え <602kcal 蛋白質30.4g 脂質17.3g 塩分2.1g>	麦ご飯 夕顔汁 めばるの西京味噌焼き 茶碗蒸し：手作り ミモザサラダ <529kcal 蛋白質25.9g 脂質9.4g 塩分2.7g>	麦ご飯 小松菜汁 揚げだし豆腐 餃子 しらす入り酢の物 <754kcal 蛋白質18.9g 脂質31.7g 塩分3.3g>	麦ご飯 大根と揚げの味噌汁 めぬきの粕漬焼き 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <590kcal 蛋白質28.9g 脂質17.1g 塩分2.2g>	麦ご飯 小松菜と豆麸の味噌汁 タラのムニエル 茄子の味噌炒め もやしとハムの和え物 <653kcal 蛋白質30.4g 脂質21.6g 塩分2.1g>	麦ご飯 大根と茸の味噌汁 ミックスフライ ささげのきんぴら風煮 漬物（きゅうり） <758kcal 蛋白質25.4g 脂質25.2g 塩分2.9g>	麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 デミグラスハンバーグ キャベツとウインナーのソテー ブロッコリーのおかか和え <632kcal 蛋白質23.4g 脂質17.6g 塩分2.2g>
計	<1997kcal 蛋白質73.1g 脂質57.9g 塩分7.6g>	<1654kcal 蛋白質70.5g 脂質41.8g 塩分7.6g>	<1905kcal 蛋白質62.7g 脂質55.5g 塩分8.6g>	<1729kcal 蛋白質73.5g 脂質44.2g 塩分6.3g>	<1764kcal 蛋白質71.6g 脂質47.7g 塩分6.9g>	<1908kcal 蛋白質71.2g 脂質48.4g 塩分6.7g>	<1818kcal 蛋白質73.6g 脂質42.2g 塩分6.1g>

≪8/27昼食は地産地消メニューです≫　★一戸町　米、牛乳、ひっつみ　★岩手県産　雑穀、鶏肉、しいたけ、ねぎ

令和7年度
中山の園

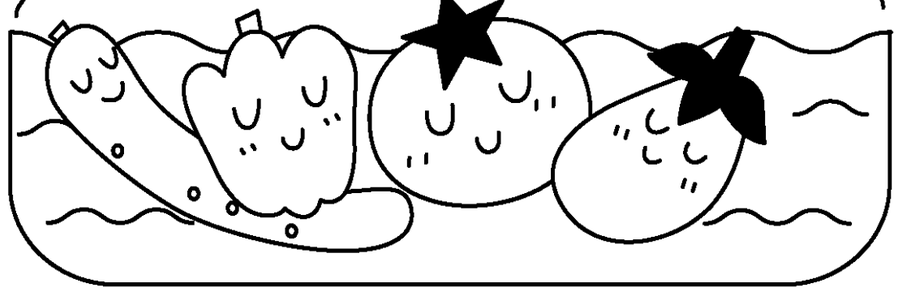
献立一覧表

【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	8月28日（木）	8月29日（金）	8月30日（土）	8月31日（日）
朝食	ご飯 いんげんのみそ汁 枝豆とうふ 帆立と白菜の炒め煮 オクラとモロヘイヤのおかか和え 牛乳 <669kcal 蛋白質24.1g 脂質17.5g 塩分3.4g>	ご飯 海草の味噌汁 五目厚焼玉子 みずの炒め煮 お浸し（つるむらさき） 牛乳 <676kcal 蛋白質23.3g 脂質25.1g 塩分2.8g>	ご飯 絹さやの味噌汁 栄養豆腐 白菜と半片の煮物 お浸し（小松菜） 牛乳 <565kcal 蛋白質22.2g 脂質13.5g 塩分1.9g>	ご飯 かぶの葉と麸の味噌汁 魚缶詰（秋刀魚梅煮） もやし炒め お浸し（春菊） 牛乳 <598kcal 蛋白質25.5g 脂質17.1g 塩分2.1g>
昼食	パン キャベツとじゃが芋のスープ 茄子とひき肉のトマト煮 コーンサラダ まめぴよ <809kcal 蛋白質24.4g 脂質33.3g 塩分3.5g>	焼うどん わかめスープ 錦糸卵の海老しんじょう しめじのピーナッツ和え ハスカップゼリー <516kcal 蛋白質19.9g 脂質20.3g 塩分2.9g>	焼き肉ピラフ きくらげスープ 海老餃子 海草サラダ フルーツ和え <432kcal 蛋白質14.5g 脂質7.7g 塩分2.9g>	わかめ御飯 そうめんの清汁 鶏肉のすき焼き風煮 さつま芋の甘煮 果物（オレンジ） <610kcal 蛋白質19.6g 脂質10.5g 塩分1.6g>
夕食	麦ご飯 しいたけ汁 煮魚（カレイの煮付け） 蕪のクリーム煮 春雨と胡瓜の酢物 <604kcal 蛋白質28.7g 脂質14.2g 塩分2.2g>	麦ご飯 モヤシと揚げの味噌汁 天ぷら（ｷｽ・ﾅｽ・ﾋﾟｰﾏﾝ） しっとり卵の花豆乳仕立て 長芋の漬物 <597kcal 蛋白質17.9g 脂質19.7g 塩分1.8g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 赤魚の生姜煮 味噌きんぴら モズクの酢の物（柚子風味） <512kcal 蛋白質24.0g 脂質7.3g 塩分2.4g>	麦ご飯 豆腐とねぎの味噌汁 酢豚 にんじんしゅうまい しそ和え <586kcal 蛋白質19.4g 脂質14.9g 塩分2.0g>
計	<2082kcal 蛋白質77.2g 脂質65.0g 塩分9.1g>	<1790kcal 蛋白質61.0g 脂質65.1g 塩分7.5g>	<1510kcal 蛋白質60.6g 脂質28.5g 塩分7.2g>	<1795kcal 蛋白質64.4g 脂質42.5g 塩分5.6g>

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

≪今月の地産地消食材≫★一戸町　米、牛乳、レタス、キャベツ　★岩手県産　豚肉、卵、もやし、わかめ、すき昆布