

8/29(火)		
献立名	材料名	量(g)
トマトソースペンネ	小さい米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	マカロニ(ペンネ)	39
	塩	0.06
	サラダ油	1.3
	レトルトまぐろ油漬け	39
	トマト	13
	たまねぎ	52
	にんじん	26
	トマト(角切り)缶	26
	(冷)グリーンピース	3.9
	ガーリック	0.01
	サラダ油	0.65
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖	0.65
	ソース	6.5
	コンソメスープのもと	0.65
	ローレル	0.01
	でん粉	1.3
	水	2.6
	水	26
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03

8/29(火)		
献立名	材料名	量(g)
コーンのソテー 小松菜と 甘夏かん (缶)	小松菜	28
	とうもろこし(ホール)缶	42
	サラダ油	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	甘夏かん缶	40

8/30(水)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉どんぶり 五目はるさめスープ 冷凍みかん	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	45
	たまねぎ	90
	糸こんにゃく	45
	サラダ油	1.5
	砂糖	3.75
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	8.25
	塩	0.15
	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	緑豆はるさめ	7
	にんじん	14
	キャベツ	42
	たまねぎ	28
	きくらげ(スライス)	2.1
	(冷)小松菜(カット)	21
	コンソメスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	(冷)みかん	75.2

8/31(木)		
献立名	材料名	量(g)
チリコンカン 野菜ソテー	ナン(県産小麦粉)	100
	牛乳	206
	豚ひき肉	14
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.4
	(冷)水煮大豆	42
	レトルトミックスビーンズ	21
	レンズ豆	14
	たまねぎ	70
	(冷)グリーンピース	7
	(冷)とうもろこし	7
	トマト(角切り)缶	42
	トマトケチャップ	9.1
	チリソース	2.38
	コンソメスープのもと	1.82
	ソース	2.24
	でん粉	0.7
	水	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	ベーコン	7
	にんじん	14
	キャベツ	56
	ピーマン	7
サラダ油	0.7	
塩	0.11	
洋こしょう	0.01	

8/31(木)		
献立名	材料名	量(g)
一食ヨーグルト	一食ヨーグルト	105

8/31(木)		
献立名	材料名	量(g)

1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
麻婆豆腐	豚ひき肉	14
	レトルト大豆(挽き割り)	14
	しょうが	0.7
	ガーリック	0.14
	サラダ油	1.4
	(冷)豆腐	182
	白ねぎ	14
	砂糖	0.7
	酒	4.2
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	麦みそ	3.5
	コンソメスープのもと	0.7
	豆板じゃん	0.28
	でん粉	1.4
	水	2.8
ごま油	0.7	
塩	0.07	
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35

1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
野菜のオイスターソース炒め	にんじん	14
	キャベツ	56
	サラダ油	0.7
	オイスターソース	3.5
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	一食アーモンドいりこ	10

4日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
ジャアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	33.6
	厚揚げ	100.8
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	たけのこ水煮	14
	(冷)小松菜(カット)	21
	サラダ油	1.68
	しょうゆ(こいくち)	8.4
	中華スープのもと	1.18
	砂糖	0.84
	みりん	3.36
	コチュジャン	0.84
	でん粉	0.84
	水	1.68
	塩	0.17
水		
(ごま入シリシリ)	レトルトまぐろ油漬け	7
	にんじん	56
	すりごま	4.2
	サラダ油	1.4
	みりん	0.84
	しょうゆ(こいくち)	3.22

5日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鮭のタルタルソース	(冷)塩鮭切身	40
	一食タルタルソース	8
じゃがいものインド風煮	豚ひき肉	15
	しょうが	1.5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1
	じゃがいも	80
	揚げ油	6
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	カレー粉	0.3
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	塩	0.2
洋こしょう	0.02	

5日(火)		
献立名	材料名	量(g)
もずくスープ	(冷)もずく	42
	えのきだけ	7
	たまねぎ	28
	にんじん	7
	レトルトうずら卵	28
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	コンソメスープのもと	2.38
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
そばちやの煮	鶏ひき肉	14
	しょうが	0.28
	サラダ油	0.56
	かぼちゃ	56
	三温糖	2.24
	しょうゆ(こいくち)	3.36
水		
うちこみ汁	冷凍うどん	42
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	35
	にんじん	14
	(冷)小松菜(カット)	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
塩	0.28	
	一食パリパリいりこ	5

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
中華ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	1.4
	豚ひき肉	35
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	なす	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	しょうが	1.4
	白ねぎ	7
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.4
	トマトケチャップ	1.26
	三温糖	1.82
	しょうゆ(こいくち)	1.54
	麦みそ	9.24
	豆板じゃん	0.14
	でん粉	0.7
	水	1.4
	ごま油	0.42
	(冷)鶏がらスープストック	0.7
	水	28

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
アーモンド炒め	しらす干し	2.8
	キャベツ	70
	アーモンド(細切)	7
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ビーフカレーライス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	牛肉(スライス)	26
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(冷)グリーンピース	6.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
ソース	1.95	
コンソメスープのもと	2.6	
ローレル	0.01	
水	58.5	
塩	0.13	
チーズオムレツ	(冷)チーズオムレツ	50

8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
寒天入りミックスフルーツ	パイナップル(くさび形)缶	30
	黄桃(角切り)缶	10
	レトルトみかんシロップ漬け	10
	寒天缶	20

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
ピリ辛肉じゃが	豚肉(スライス)	21
	しょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	49
	にんじん	28
	糸こんにゃく	28
	サラダ油	2.8
	三温糖	4.2
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	9.1
	豆板じゃん	0.21
	納豆	一食納豆
一食かつお節		1
一食しょうゆ		3
キャベツのごま酢炒め	キャベツ	56
	すりごま	4.2
	サラダ油	0.7
	砂糖	0.84
	酢	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.38
	塩	0.14

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
ポテトのチーズ煮	ベーコン	6
	じゃがいも	78
	きざみチーズ	9.6
	マーガリン(調理用)	0.6
	コンソメスープのもと	0.24
肉団子とうずら卵のスープ	水	
	洋こしょう	0.01
	(冷)ミートボール	28
	しょうが	0.7
	緑豆はるさめ	11.2
とうずら卵のスープ	たまねぎ	42
	にんじん	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	小松菜	21
	レトルトとうずら卵	28
	しょうゆ(こいくち)	2.52
	コンソメスープのもと	1.12
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あさりとツナのひじきご飯	あさりの佃煮	13
	干しひじき	3.9
	(冷)えだ豆むき身	13
	にんじん	13
	レトルたまぐろ油漬け	13
	サラダ油	1.3
	砂糖	1.3
	しょうゆ(こいくち)	4.55
	酒	1.3
	水	
ししやもの天ぷら	(冷)ししやもの天ぷら(子持ち)	50
	揚げ油	5
塩豚汁	豚肉(スライス)	21
	にんじん	14
	ごぼう	7
	キャベツ	42
	カットしめじ	14
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
塩	0.21	

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食焼のり(5枚)	2
みりんのいわしの厚揚げのうま煮	(冷)いわしのみりん干し	35
	豚肉(スライス)	14.4
	厚揚げ	57.6
	切り干しだいこん	7.2
	にんじん	14.4
	(冷)さやいんげん	6
	サラダ油	1.44
	三温糖	4.32
	しょうゆ(こいくち)	5.76
	水	

14日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉(厚切り)	14	
	冬瓜	42	
	にんじん	21	
	(冷)小松菜(カット)	14	
	しょうゆ(うすくち)	2.1	
	酒	0.56	
	でん粉	1.4	
	水	2.8	
	こんぶ(だし用)	1.12	
	かつお節(だし用)	4.9	
	水	126	
	塩	0.14	

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
魚のピザソース焼き	(冷)シイラ切身	50
	トマトケチャップ	5
	チリソース	5
	ガーリック	0.01
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.04
	洋こしょう	0.01
	シュレットチーズ	10
ツナじゃがいも	レトルたまぐろ油漬け	15
	たまねぎ	10
	じゃがいも	70
	サラダ油	0.6
	コンソメスープのもと	0.4
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
夏野菜スープ	ベーコン	14
	サラダ油	1.4
	レンズ豆	21
	たまねぎ	28
	にんじん	7
	トマト(角切り)缶	14
	(冷)とうもろこし	14
	キャベツ	14
	ピーマン	7
	コンソメスープのもと	2.1
	カレー粉	0.28
	水	119
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食プルーン	12

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのめかみそだき	(冷)さば切身	60
	めかみそ	12
	三温糖	4.5
	酒	3
	みりん	3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	一味唐辛子	0.03
	水	20
ゆかり	キャベツ	56
	しそ粉	0.56
	しょうゆ(こいくち)	1.4
かぼちやのみそ汁	厚揚げ	42
	たまねぎ	14
	かぼちゃ	28
	(冷)小松菜(カット)	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
カレー味のガパオ風ライス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.4
	(冷)厚揚げ	35
	たまねぎ	56
	たけのこ水煮	14
	小松菜	21
	カレー粉	0.28
	砂糖	0.28
	中濃ソース	4.2
	オイスターソース	2.8
	乾燥バジル	0.03
	でん粉	2.8
	水	5.6
	水	
	塩	0.28
	洋こしょう	0.01
リヨポネットズ	じゃがいも	60
	たまねぎ	20
	マーガリン(調理用)	2
	塩	0.25
	洋こしょう	0.01
一食(冷)ムース	50	

21日(木)		
献立名	材料名	量(g)
フィッシュソーテー	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
	キャベツ	56
	サラダ油	0.7
	ソース	1.82
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
コーンチャウダー	ベーコン	7
	とうもろこし(ホール)缶	42
	じゃがいも	70
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	マーガリン(調理用)	2.8
	無調整豆乳	56
	脱脂粉乳	8.4
	水	8.4
	コンソメスープのもと	1.82
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
一食ミニみかんゼリー	22	

22日(金)		
献立名	材料名	量(g)
回鍋肉	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	24
	ガーリック	0.08
	サラダ油	0.78
	キャベツ	48
	にんじん	15.6
	ピーマン	7.8
	きくらげ(スライス)	2.4
	白ねぎ	7.8
	砂糖	1.08
	しょうゆ(こいくち)	2.04
	麦みそ	1.08
	テンメンジャン	1.08
	豆板じゃん	0.05
	でん粉	1.56
	水	3.12
	ごま油	0.48
	塩	0.05
	シヨロンポウ	(冷)ショーロンポウ

22日(金)		
献立名	材料名	量(g)
チンゲンサイのスープ	鶏卵	28
	たまねぎ	28
	(冷)チンゲンサイ(カット)	28
	きくらげ(スライス)	2.1
	えのきだけ	14
	しょうゆ(こいくち)	1.68
	中華スープのもと	2.1
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)みかん	75.2

25日(月)		
献立名	材料名	量(g)
レバーカレー	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	豚肉(スライス)	14
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	63
	にんじん	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	キャベツ	77
	レトルトうずら卵	35
	サラダ油	2.8
	しょうゆ(こいくち)	3.78
	でん粉	2.52
	水	5.04
シューマイ	ごま油	0.42
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	(冷)シューマイ	18
	マカロニ(ホイール)	14.4
	塩	0.07
	きなこ	6
	砂糖	6
	塩	0.06
	一食ミニみかん	22

26日(火)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐の中華スープ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	(冷)水煮大豆	26
	小麦粉	2.6
	揚げ油	8.45
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	豚肉(スライス)	7
	豆腐	49
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	キャベツ	21
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
きくらげ(スライス)	2.1	
しょうゆ(こいくち)	1.89	
中華スープのもと	1.4	
ごま油	0.14	
水	133	
塩	0.28	
洋こしょう	0.03	
冷凍みかん	(冷)みかん	75.2

