

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	26
	厚揚げ	32.5
	(冷)角天ぷら	26
	じゃがいも	39
	にんじん	19.5
	だいこん	52
	こんにゃく	26
	レトルトうずら卵	32.5
	三温糖	3.9
	しょうゆ(こいくち)	6.5
水	19.5	
にんじんの キャベツと ごま酢和え	にんじん	14
	キャベツ	56
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	塩	0.14
あさりの 佃煮	あさりの佃煮	21

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食のり佃煮	8
シューマイ	(冷)シューマイ	36
大学いも	さつまいも	50
	揚げ油	3.5
	砂糖	3
	しょうゆ(こいくち)	1
はるさめ スープ	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	42
	きくらげ(スライス)	1.4
	緑豆はるさめ	7
	レトルトうずら卵	28
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	中華スープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ビビンバ 風どんぶり	牛肉(スライス)	26
	しょうが	0.2
	サラダ油	0.39
	酒	0.91
	しょうゆ(こいくち)	1.69
	豆板じゃん	0.09
	もやし	39
	小松菜	32.5
	砂糖	0.36
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	豆板じゃん	0.26
サラダ油	0.91	
鶏卵	39	
砂糖	1.3	
塩	0.13	
サラダ油	1.95	
豆腐の スープ	豆腐	42
	たまねぎ	42
	塩わかめ	7
	白ねぎ	7
	コンソメスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
一食(冷)ムース	50	

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
ポーク ビー ンズ	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.3
	(冷)水煮大豆	58.5
	じゃがいも	52
	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	(冷)グリーンピース	6.5
	粉末チーズ	2.6
	トマトケチャップ	13
	ソース	6.5
	水	13
	塩	0.13
洋こしょう	0.03	
アー モン ドサ ラダ	にんじん	14
	キャベツ	56
	アーモンド(スライス)	4.2
	サラダ油	2.1
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
栗ご 飯	鶏肉(こま切れ)	13
	油揚げ	6.5
	にんじん	13
	干しいたけ(全形)	0.65
	もどし汁	
	カットしめじ	6.5
	系こんにゃく	13
	レトルト蒸し栗(カット)	19.5
	砂糖	1.3
	酒	1.3
	みりん	0.65
しょうゆ(こいくち)	2.6	
しょうゆ(うすくち)	2.6	
いわ しの み り ん 干 し	(冷)いわしのみりん干し	40

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
うち こ み 汁	冷凍うどん	35
	はくさい	42
	にんじん	14
	だいこん	49
	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	133
	塩	0.28





20日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
グリーンシチュー	キャロットパン(小麦粉)	70	
	牛乳	206	
	鶏肉(角切り)	26	
	じゃがいも	65	
	たまねぎ	26	
	にんじん	26	
	カットしめじ	13	
	小松菜	19.5	
	サラダ油	1.3	
	小麦粉	3.9	
	マーガリン(調理用)	3.9	
	牛乳(調理用)	52	
	脱脂粉乳	5.2	
	水	5.2	
	コンソメスープのもと	1.64	
	昆布茶	0.55	
	水	26	
	塩	0.17	
	洋こしょう	0.03	

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
トマトオムレツ	(冷)トマトオムレツ	50
ドレッシング イタリアン サラダ	キャベツ	56
	とうもろこし(ホール)缶	7
	オリーブ油	2.1
	酢	2.8
	ガーリック	0.03
	塩	0.21
	洋こしょう	0.01

23日(月)		
献立名	材料名	量(g)
五目厚焼卵	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	(冷)五目厚焼卵	40
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
腸活きんぴらごぼう	にんじん	12
	ごぼう	18
	茎わかめ	12
	すりごま	2.4
	サラダ油	1.2
	しょうゆ麴	3.6
	みりん	0.6
	一味唐辛子	0.01
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	塩	0.12
	ごま油	0.36

23日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
魚団子のすまし汁	(冷)魚すり身団子	35	
	豆腐	42	
	たまねぎ	28	
	にんじん	14	
	はくさい	28	
	(冷)小松菜(カット)	14	
	しょうゆ(こいくち)	0.87	
	しょうゆ(うすくち)	4.34	
	こんぶ(だし用)	0.7	
	かつお節(だし用)	2.8	
	水	119	
	塩	0.14	

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
どみんぶ	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	42
	たまねぎ	63
かやくうどん	砂糖	5.6
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	冷凍うどん	100
	(冷)かまぼこ(細切り)	14
	白ねぎ	14
	塩わかめ	4.2
しょうゆ(うすくち)	4.9	
アーモンド炒め	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	161
	塩	0.14
	小松菜	21
	キャベツ	49
	アーモンド(荒)	4.2
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	
	一食いちごヨーグルト	105

献立名	材料名	量(g)

25日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
かば焼 きびなごの	(冷)きびなご(子持ち)	49	
	でん粉	1.4	
	小麦粉	2.1	
	揚げ油	4.2	
	しょうが	0.42	
	酒	1.26	
	砂糖	1.54	
	しょうゆ(こいくち)	2.52	
	みりん	1.26	
	水	1.4	
	さつまい	鶏肉(厚切り)	14
		さつまいも	56
にんじん		28	
だいこん		35	
こんにやく		14	
ごぼう		7	
白ねぎ		7	
みずな		7	
干しいたけ(全形)		0.7	
もどし汁		14	
米みそ(白)		7	
麦みそ		8.4	
いりこ(だし用)		4.2	
水		112	

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
みかん	みかん	75

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
スク ラ ン ポ テ ト 入 エ ッ グ	豚ひき肉	19.5
	たまねぎ	13
	にんじん	6.5
	サラダ油	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	鶏卵	65
	牛乳(調理用)	3.9
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	マーガリン(調理用)	1.3
	サラダ油	0.65
じゃがいも	26	
一食ケチャップ	8	
豆 乳 ス ー プ 入 り	ベーコン	14
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	キャベツ	42
	(冷)とうもろこし	7
	コンソメスープのもと	0.7
	米みそ(白)	5.6
	無調整豆乳	56
水	35	
	塩	0.14

27日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
しょうが 煮	(冷)さんま	50	
	しょうが	2.5	
	三温糖	5	
	酒	2.7	
	みりん	2.7	
	しょうゆ(こいくち)	11.3	
	水	15	
	ごま 酢 の え	もやし	56
		すりごま	4.2
		砂糖	0.84
		酢	2.38
しょうゆ(こいくち)		2.38	
	塩	0.14	
豚汁	豚肉(スライス)	14	
	豆腐	28	
	(冷)さといも	28	
	にんじん	14	
	だいこん	28	
	はくさい	35	
	こんにやく	14	
	白ねぎ	7	
	米みそ(白)	7	
	麦みそ	8.4	
	いりこ(だし用)	4.2	
水	119		

30日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
厚 ア チ ヤ ン ド ウ フ 風	鶏ひき肉	28	
	厚揚げ	98	
	たまねぎ	42	
	にんじん	14	
	たけのこ水煮	14	
	きくらげ(スライス)	2.1	
	(冷)小松菜(カット)	14	
	サラダ油	1.4	
	しょうゆ(こいくち)	7	
	中華スープのもと	0.98	
	砂糖	0.7	
	みりん	2.8	
	コチュジャン	0.7	
	でん粉	0.7	
	水	1.4	
	塩	0.14	
	水		
	焼 き し し ゃ も	(冷)ししゃも(子持ち)	20

30日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
海 藻 ご ま サ ラ ダ	海藻ミックス	0.7	
	キャベツ	42	
	とうもろこし(ホール)缶	7	
	すりごま	2.8	
	ごま油	0.7	
	しょうゆ(こいくち)	2.8	
	酢	1.4	
	砂糖	0.7	

