1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	26
	厚揚げ	32.5 26
	(冷)角天ぷら	26
	じゃがいも	45.5
	にんじん	19.5
関	だいこん	39
東	こんにゃく	26
煮	レトルトうずら卵	39 26 26
	三温糖	3.9
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	水	20
	塩	0.13
L.	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
し 天し		
ここ や		
ふ t		
天ぷらしゃもの		
+	ほうれんそう	14
ヤほ	キャベツ	35
べう	すりごま	4.2
ツれ	砂糖	0.56
のん	しょうゆ(こいくち)	1.26
のごま		
まう		
和と		
え		

4日(月)		
献立名	4日(月) 材料名 パン(小麦粉) 牛乳 一食ソフトチーズ	量(g)
	パン(小麦粉)	80 206
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	10
	(冷)コロッケ	60
	揚げ油	6
ッ		
コロッケ		
	h	
	キャベツ	30 0.5
+	サラダ油	0.5
ソテー	ソース	1
アベ	塩 ニー・	0.05
ーツ	洋こしょう	0.01
	· - ·	_
ベ	ベーコン	/
	カーリック	0.01
-	サラダ油 じゃがいも	1.4
	しゃかいも	20
ī	<u>にまねさ</u> に / ! /	49
I.I	ナット・カド	14
"	コンソメスープのもと	0.7
ベーコン入り豆乳スープ	コンノグヘーノのもと	56 49 14 14 0.7 4.2 56 35
孔	無調整豆乳	4.Z
수	水砂正立化	35
	<u>小</u> 塩	0.14
)	<u>*</u>	0.14
	一食(冷)りんごのタルト	35
	200000000000000000000000000000000000000	- 50

E [] (II)		
5日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	21
べだ	だいこん	140
つい	サラダ油	1.4
ここ	三温糖	5.6 2.1
うん	みりん	2.1
煮の		7
, ·		
	一食納豆	40
納	一食かつお節 一食しょうゆ	1
豆	一食しょうゆ	3
	20.77	
	豆腐	56
か	たまねぎ	28
つ	塩わかめ	4.2
お	カットしめじ	14
お 菜 の	かつお菜	4.2 14 14 7
(n)	ルッパー 米みそ(白)	
み	麦みそ	
そ	<u> りょく</u> いりこ(だし用)	4.2
汁	水	126
iΤ	//\	120
		+
		+
		+
		+
		-
		-
		-

	6日(水)		
献立名	材料名	量(g)	
	ピタパン(小麦粉)	80	
	牛乳	206	
	一食スライスチーズ	20	
	合びき肉	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	42 21 14	
チ	たまねぎ	70	
リ	(冷)とうもろこし	7	
\Box	トマト(角切り)缶	42	
チリコンカン	トマトケチャップ	9.1	
カ	チリソース	2.38	
ン	コンソメスープのもと	1.82	
	ソース	1.82 2.24	
	でん粉	0.7 1.4	
	水	1.4	
	塩	0.14	
	洋こしょう	0.01	
	しらす干し	1.4	
アー	小松菜	21 42	
	キャベツ	42	
モ野	アーモンド(荒)	4.2	
ン菜	サラダ油	0.7	
ドの	しょうゆ(こいくち)	0.28	
炒	塩	0.14	
8	<u></u> 洋こしょう	0.01	

6日(水)		
献立名	材料名	量(g) 60
ゖゕ	(冷)かぼちゃグラタン	60
クがラぼ		
グラタン		
ンャ		

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	19.5
	厚揚げ	52
	鶏卵	39
	じゃがいも	52
親	たまねぎ	39 13
子	にんじん	13
煮	サラダ油	1.3
凉	三温糖	3.25
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	しょうゆ(うすくち)	3.9
	塩	0.13
あ	あさりの佃煮	14
Ľ,	ほうれんそう	14
ごさり	キャベツ	35
酢と	すりごま	4.2
和野	酢	0.98
仙野	しょうゆ(こいくち)	0.7
え菜	塩	0.07
の		
	一食アーモンドいりこ	10

- - (A)		
8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
い	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	40
ゎ	揚げ油	4
フライ		
ラカ		
イリ		
カリ		
リ		
	しめ豆腐	104
	油揚げ	6.5 13 19.5 52
	(冷)さといも	13
	にんじん	19.5
	だいこん	52
け	小松菜	13
ん	こんにゃく	13
ち	サラダ油	2.08
けんちょう	砂糖	1.95
う	しょうゆ(こいくち)	6.5
-	みりん	1.3
	かつおだしのもと	0.39
	水	13
	塩	0.07
	みかん	75.2
74		
/ /\		
みかん		
\sim		
	_	

		1.2
11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(コッペ型)(小麦粉)	70 206
	牛乳	206
	一食ココアクリーム	15
	鶏肉(厚切り)	19.5
	たまねぎ	52
, .	にんじん	26
か	かぶ	52
ぶ	ブロッコリー	19.5
の	サラダ油	1.3
ク	小麦粉	3.9
IJ	マーガリン(調理用)	3.9
かぶのクリームシチュー	牛乳(調理用)	52 26 52 19.5 1.3 3.9 52 6.5 6.5 1.3 3.9 0.13
7	脱脂粉乳	6.5
	7k	6.5
1 4	<u> </u>	1 3
_	コンソメスープのもと	1.3
1 亡	<u> </u>	39
l '	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
	7	0.00
±	あらびきウインナー	20
כעס	<u> </u>	20
り		
Ų.		
₹.		
ウ		
あらびきウインナー		
ン		
ナ		
ĺĺ		

•	【十十次具作门	140.2
11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
1	レトルトひよこ豆	18 12
Ņ	レトルトまぐろスープ煮	12
ょ	キャベツ	24
	すりごま	3.6 1.68
묘	サラダ油	1.68
ひよこ豆のサラダ	砂糖	0.6
サ	酢	1.08
ラ	しょうゆ(こいくち)	1.44
ダ	塩	0.04

	12日(火)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米) 牛乳	100
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
l,	しょうが	3 6.5
ر ۲ +	三温糖	6.5
ょさ	酒	4
がの	<u>二価値</u> 酒 みりん	4
煮	しょうゆ(こいくち)	13
点	水	20
	じゃがいも	35
した	にんじん	7
きゃ	すりごま	1.4
きゃがぴい	サラダ油	0.84
ぴい	三温糖	1.26
らも	みりん	0.42
の	しょうゆ(こいくち)	2.66
	厚揚げ	28
大	たまねぎ	28
葉春	キャベツ	28
春	大葉春菊	7
一	米みそ(白)	7
頼のみ	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
みそ	水	126
汁		
7T		

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
HV-T-U	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	十七	200
バ	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	56
Ī	揚げ油	5.6
~i	りんご	14
+	かぼす果汁	0.18
モレ	砂糖	1.82
゚゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	酢	1.82
	しょうゆ(こいくち)	1.82
バーベキューソース和レバーの	001717 (=0 137	
"		
ス		
和		
え		
	ブロッコリー	28
ブロッコリー	塩	0.07
ツ		
コ		
IJ		
Ì		

13日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	(冷)かまぼこ(細切り)	7	
	たまねぎ	14	
	にんじん	14	
14	キャベツ	28	
19	たけのこ水煮	28	
9	きくらげ(スライス)	0.7	
2	緑豆はるさめ	7	
め	日ねぎ	7	
はるさめスープ	レトルトうずら卵	28	
I	しょうゆ(こいくち)	0.84	
ブ	中華スープのもと	2.38	
	<u>水</u>	140	
	塩	0.08	
	洋こしょう	0.03	
	•		

若松	区・八幡東区・八幡西区	₹•戸畑	凶	令和5年12月詳紀	出献立る	表	〔中学校資料1〕	No.3
	14日(木)			14日(木)			15日(金)	
献立名	材料名	量(g)	献立名		量(g)	献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100		鶏肉(厚切り)	7		減量ご飯(米)	80
	牛乳	206		鶏卵	28		牛乳	206
	キャロの何孝	13		たまねぎ	28			90
	あさりの佃煮 干しひじき	3.9		<u>にんじん</u> 小松菜	14 28		冷凍うどん 鶏肉(厚切り)	80 13
あ		13	む	えのきだけ	7		<u> 海内()子917/</u> (冷)かまぼこ(細切け)	13
ひさ	レトルトまぐろ油漬け	6.5	むらくも	しょうゆ(うすくち)	3.5	藍	(冷)かまぼこ(細切り) たまねぎ にんじん	26
じり	サニだ油	0.65	\ \ \ \	しょうゆ(うすくち) でん粉	1.4	か島	にんじん	6.5
きとごツ	砂糖	1.04	も	水	2.8	や座	塩わかめ	6.5 6.5 6.5 6.5
こり	1しよ ハア (にいうつ)	2.73	汁	いりこ(だし用)	4.2	くわ	みずな 白ねぎ	6.5
飯ナ	酒	1.04		こんぶ(だし用)	0.7	うか	白ねぎ	6.5
の	水			<u>水</u> 塩	119	どめ	しょうゆ(うすくち) いりこ(だし用) こんぶ(だし用)	4.55
				塩	0.28	ん入	いりこ(だし用)	3.9
ーシ	(冷)シューマイ	36		A (1A)		IJ	<u>こんぶ(だし用)</u>	0.65
ュ				<u>ー食(冷)ムース</u>	50		<u>水</u> 塩	150
							<u> </u>	0.13
マ							 (冷)塩さば	50
1					-	塩さ	(力/塩では	50
						焼ば		
						きの		
						L 07		
							にんじん	14
						Į.	キャベツ とうもろこし(ホール)缶	35
						+	とうもろこし(ホール)缶	28
						ンヤ	サラダ油	1.4
						のべ	<u>塩</u>	0.14
						リソツ	洋こしょう	0.01
						テと		
	18日(月)			18日(月)				
献立名	18日(月) 材料名	量(g)	献立名	18日(月) 材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)
献立名	材料名 ご飯(米)	量(g) 100	献立名		量(g) 75.2	献立名	材料名	量(g)
献立名				材料名		献立名	材料名	量(g)
	材料名 ご飯(米) 牛乳	100 206	み	材料名		献立名	材料名	量(g)
	材料名 ご飯(米) 牛乳	100 206 32.5	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
	材料名 ご飯(米) 牛乳	100 206 32.5 2.6	み	材料名		献立名	材料名	量(g)
	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖	100 206 32.5 2.6 1.56	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒	32.5 2.6 1.56 0.52	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりん	32.5 2.6 1.56 0.52 1.04	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりん しょうゆ(こいくち)	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま砂糖 酒 みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油	32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩	32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり	32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり	32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 熟肉(厚切り) 油揚げ	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま 砂糖 酒 みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま 砂糖 酒 みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも にんじん	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬け すりごま 砂糖 酒 みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも にんじん だいこん	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 14 7 28 14	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯の	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま砂糖 酒みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも にんじん だいこん ほうれんそう	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 44 7 28 14	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯のっ	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま砂糖 酒みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも にんじん だいこん ほうれんそう カットしめじ	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 44 7 28 14 42 14	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯のつぺ	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま砂糖 酒みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも にんじん だいこん ほうれんそう カットしめじ サラダ油	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 44 7 28 14 42 14 14	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯 のっぺい	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま 砂糖 酒みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも にんじん だいこん ほうれんそう カットしめじ サラダ油 しょうゆ(こいくち)	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯のつぺ	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま 砂糖 酒みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも にんじん だいこん ほうれんそう カットしめじ サラダ油 しょうゆ(こいくち) でん粉	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯 のっぺい	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま 砂糖 酒みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 釉揚げ (冷)さといも にんじん だいこん ほうれんそう カットしめじ サラダ油 しょうゆ(こいくち) でん粉 水	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 42 14 42 14 14 1.4 4.2	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯 のっぺい	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま 砂糖 酒みりんしょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 油揚げ (冷)さといも にんじん だいこん ほうれんそう カットしめじ サラダ油 しょうゆ(こいくち) でんめ ボいりこくだし用)	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 42 14 42 14 14 1.4 4.2 1.4 2.8 4.2	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)
三色ご飯 のっぺい	材料名 ご飯(米) 牛乳 レトルトまぐろ油漬けすりごま 砂糖 酒みりん しょうゆ(こいくち) 鶏卵 砂糖 塩 サラダ油 一食きざみのり 鶏肉(厚切り) 釉揚げ (冷)さといも にんじん だいこん ほうれんそう カットしめじ サラダ油 しょうゆ(こいくち) でん粉 水	100 206 32.5 2.6 1.56 0.52 1.04 2.21 39 1.3 0.13 1.95 1 42 14 42 14 14 1.4 4.2	みか	材料名		献立名	材料名	量(g)

右仏	丞・八幡東区・八幡西	ᅜᆘ
	19日(火)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	42
豚	しょうが	1.82
肉	サラダ油	1.4
の	しょうゆ(こいくち)	0.84
ı	たまねぎ にんじん	28 14
<u>ل</u>	にんじん	14
しょう	たけのこ水煮	14
が	砂糖	3.64 5.46
ή. (1)	しょうゆ(こいくち)	5.46
炒	でん粉	0.98
め	水	1.96
	はくさい	70
は	ゆず果汁	1.4
<	しょうゆ(うすくち)	2.8
さ		
い		_
の		
はくさいのゆず		
ਰੱ		
香		
和		
え		
~		+
		-
		+
		-
	20日(水)	

19日(火)				
献立名	材料名	量(g)		
	小麦粉	11.2		
	(冷)裏ごしかぼちゃ	11.2		
٠.	水			
ルゴ	(冷)さといも	14		
かぼちゃ団子汁	にんじん	14		
5	たいこん	28 14 14		
72	カットしめじ	14		
回	<u>ロねさ</u> 米みそ(白)	14		
子		7		
汁	<u>麦みそ</u> いりこ(だし用)	4.2		
	がして、たし用)	133		
	八	133		
		igsquare		
		\sqcup		
		\sqcup		

	—	
	20日(水)	
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
チ	(冷)ハンバーグ	80
Ιĺ	シュレットチーズ	13
ズ	一食ケチャップ	8
チー ズ ハンバー グ		
l 🗥		
L.		
9		
青	キャベツ	36
ெ	サラダ油	0.6
i)	青のり	0.12
主	しょうゆ(こいくち)	0.24
7	塩	0.18
青のりキャベツ		
ッ		

20日(水)				
献立名	材料名	量(g)		
	ベーコン	7		
	たまねぎ	42		
_	にんじん	14		
	ガーリック	0.01		
マ・・	サラダ油	1.4 14		
ロマネスコのスープ	レンズ豆	14		
ス	ロマネスコ	28		
П	コンゾメスープのもと	1.68		
の	ローレル	0.01		
ス	水	133 0.14		
-	塩 洋こしょう	0.14		
プ	洋こしょう	0.03		

大字 大字 大字 大字 大字 大字 大字 大字		21日(木)	
表ご飯(米) 110 牛乳 206 鶏肉(角切り) 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 59 塩 0.13	献立名	材料名	量(g)
鶏肉(角切り) 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 59 塩 0.13		麦ご飯(米)	110
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 59 塩 0.13		牛乳	206
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 59 塩 0.13			
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 59 塩 0.13		鶏肉(角切り)	26
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 59 塩 0.13		ガーリック	0.01
チ たまねぎ 65 にんじん 26 りんご 19.5 (冷)グリンピース 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 59 塩 0.13		カレ一粉	0.13
チ たまねぎ 65 にんじん 26 りんご 19.5 (冷)グリンピース 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 59 塩 0.13		サラダ油	2.6
チ たまねぎ 65 にんじん 26 りんご 19.5 (冷)グリンピース 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 59 塩 0.13		じゃがいも	91
フ りんご (2) 19.5 (2)	チ	たまねぎ	65
フ りんご (2) 19.5 (2)	+	にんじん	26
コンソメス一プのもと 2.6 ローレル 0.01 水 59 塩 0.13	S	りんご	19.5
コンソメス一プのもと 2.6 ローレル 0.01 水 59 塩 0.13	_	(冷)グリンピース	6.5
コンソメス一プのもと 2.6 ローレル 0.01 水 59 塩 0.13	7.1	小麦粉	5.2
コンソメス一プのもと 2.6 ローレル 0.01 水 59 塩 0.13	7	732 [7]	0.91
ファイン 1.30 コンソメスープのもと 2.6 ローレル 0.01 水 59 塩 0.13	_	マーガリン(調理用)	5.2
コンソメス一プのもと 2.6 ローレル 0.01 水 59 塩 0.13	フ	煮汁	
ファイン 1.30 コンソメスープのもと 2.6 ローレル 0.01 水 59 塩 0.13	1	トマトケチャップ	0.65
水 59 塩 0.13	ス	ソース	1.95
水 59 塩 0.13		コンソメスープのもと	2.6
水 59 塩 0.13		ローレル	0.01
		水	59
		塩	0.13
ト (冷)トマトオムレツ 50 マ ト ト オ ム レ ツ			
マトオムレッツ	7	(冷)トマトオムレツ	50
トオムレッツ	- フ		
オムレッ	Ļ		
ム レ ツ	۱٬ ۱		
ム レ ッ	7		
y H	4		
ツ	レ		
	ツ		

21日(木) ***********************************				
材料名	量(g)			
レトルトみかんシロップ漬け	14			
パインアップル(くさび形)缶	35 15.4			
<u>醗酵乳</u>	15.4			
	21日(木) 材料名 レトルトみかんシロップ漬けパインアップル(くさび形)缶 醗酵乳			