

1日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ケチャップの煮	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	しょうが	0.5
	トマトケチャップ	6
	砂糖	2
	ソース	4.5
	水	10
	水	
キャベツの青のり	キャベツ	40
	サラダ油	0.6
	青のり	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	塩	0.1
豆腐の中華風スープ	豚肉(スライス)	5
	豆腐	40
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	小松菜	15
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	中華スープのもと	1
	でん粉	1.5
	水	3
	ごま油	0.1
	水	95
	塩	0.2
洋こしょう	0.02	

2日(金)		
献立名	材料名	量(g)
手巻きご飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食手巻きのり(4枚)	3.2
	しらす干し	1
	にんじん	5
	たかな漬け	20
	すりごま	3
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	水	
粕汁	豚肉(スライス)	10
	(冷)さといも	20
	にんじん	15
	だいこん	40
	かつお菜	10
	酒粕(清酒)	3.5
	米みそ(白)	10
	いりこ(だし用)	3
	水	85
	水	
一食節分豆(ミックス)	一食節分豆(ミックス)	10

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
コスタリカライス	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	レトルトひよこ豆	10
	レンズ豆	10
	たまねぎ	50
	トマト(角切り)缶	15
	とうもろこし(ホール)缶	10
	オリーブ油	1
	トマトケチャップ	8
	ソース	2
	デミグラスソース	4
	しょうゆ(こいくち)	1
	水	15
	ローレル	0.01
一味唐辛子	0.01	
塩	0.2	
洋こしょう	0.01	
ホジャットのサイラムダ	じゃがいも	60
	たまねぎ	10
	サラダ油	1
	ドレッシング	5
	酢	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

6日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ライ麦パン	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ビーンズシチュー	鶏肉(厚切り)	20
	レトルト水煮白いんげん豆	20
	じゃがいも	25
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	サラダ油	1
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	5
	水	5
	コンソメスープのもと	1.2
	ワイン(白)	2
	水	25
	塩	0.1
洋こしょう	0.03	
野菜のアーモンド炒め	しらす干し	2
	小松菜	15
	キャベツ	30
	アーモンド(細切)	5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
関東煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	20
	厚揚げ	25
	(冷)角天ぷら	20
	じゃがいも	30
	にんじん	10
	だいこん	50
	こんにゃく	20
	レトルトうずら卵	25
あさりと野菜のごま和え	三温糖	3
	しょうゆ(こいくち)	5
	水	15
	あさりの佃煮	15
	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	すりごま	3
	しょうゆ(こいくち)	0.8

8日(木)		
献立名	材料名	量(g)
親子うどん	小さい黒砂糖パン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	鶏卵	20
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	小松菜	15
	しょうゆ(うすくち)	3.5
にんじんシリシリ	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.2
	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	40
	サラダ油	1
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	2
バナナ	バナナ*1本	65



19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
わかさぎのから揚げ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)わかさぎ(子持ち)	35
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	でん粉	2
	小麦粉	2
	揚げ油	4
ひじきの炒め煮	(冷)水煮大豆	5
	(冷)角天ぷら	5
	にんじん	5
	干しひじき	4
	サラダ油	1
	三温糖	2.6
	しょうゆ(こいくち)	3.7
かぶのみそ汁	厚揚げ	20
	じゃがいも	20
	かぶ	20
	小松菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐のクリーム煮	コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	マカロニ(エルボ)	4
	塩	0.05
	鶏肉(厚切り)	10
	豆腐	70
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	カリフラワー	10
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	45
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1
水	5	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
ドレッシング	キャベツ	30
	パインアップル(くさび形)缶	20
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ほくほくたいこん入り肉じゃが	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	じゃがいも	50
	たまねぎ	20
	にんじん	20
	だいこん	50
	糸こんにゃく	5
	白ねぎ	5
サラダ油	1	
三温糖	2.8	
酒	1.1	
しょうゆ(こいくち)	8	
納豆	一食納豆	30
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
ごま酢和え	もやし	40
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.08

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
二色ご飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	レトルトまぐろ油漬け	25
	すりごま	3
	砂糖	1.2
	酒	0.4
	みりん	0.8
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	鶏卵	30
砂糖	1	
塩	0.1	
サラダ油	1.5	
大葉春菊のみそ汁	厚揚げ	20
	じゃがいも	20
	だいこん	40
	大葉春菊	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90
一食(冷)豆乳いちご大福		30

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ミートソーススパゲッティ	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	2
	豚ひき肉	25
	レトルト大豆(挽き割り)	10
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	(冷)グリーンピース	5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1
	トマトピューレ	20
	砂糖	1
	ソース	4
	コンソメスープのもと	0.5
でん粉	0.5	
水	1	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
ドレッシング	キャベツ	40
	とうもろこし(ホール)缶	5
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリック	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
コロコロチキン南蛮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	50
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2.5
	小麦粉	3.5
	揚げ油	5
	砂糖	3.5
酢	2	
しょうゆ(こいくち)	2	
水	3	
一食タルタルソース	8	
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.05
キャベツとだいこんの	ベーコン	5
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	だいこん	40
	キャベツ	35
	コンソメスープのもと	1.5
	水	85
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

