

1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ちらしずし	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	3
	にんじん	10
	糸こんにゃく	5
	カットしめじ	5
	干しいたけ(全形)	1
	もどし汁	
	(冷)さやいんげん	5
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	塩	0.05
	砂糖	2
	酢	4
	塩	0.05
	鶏卵	25
	砂糖	0.8
	塩	0.08
サラダ油	1.2	

1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
な花しんじよのすまし汁	(冷)魚すり身(白身魚)	20
	小麦粉	1.5
	な花	3
	にんじん	15
	はくさい	30
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	3.6
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	100
	塩	0.12
	一食ひなあられ	10

4日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ケハチンヤバツグ煮の	コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ	60
	トマトケチャップ	7
	砂糖	2
	ソース	4
	水	20
	ブロッコリー	20
	塩	0.04
	春キャベツのチャウダー	ベーコン
とうもろこし(ホール)缶		25
じゃがいも		20
キャベツ		40
たまねぎ		30
マーガリン(調理用)		2
牛乳(調理用)		40
脱脂粉乳		4
水		4
コンソメスープのもと		1.5
水	25	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

5日(火)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの含め煮	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
あさりと野菜のごま酢和え	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	糸こんにゃく	35
	サラダ油	1
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
	あさりの佃煮	15
	にんじん	10
キャベツ	30	
すりごま	3	
酢	0.7	
しょうゆ(こいくち)	0.5	
塩	0.05	

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
レバアのソース和え	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
	揚げ油	4
	りんご	10
	かぼす果汁	0.14
	砂糖	1.4
	酢	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
しらす入り青のりキャベツ	しらす干し	2
	キャベツ	40
	サラダ油	0.5
	青のり	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.1

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
中華スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	きくらげ(スライス)	1
	ほうれんそう	10
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	中華スープのもと	0.8
	水	90
	塩	0.12
洋こしょう	0.02	

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ハヤシライス	牛肉(スライス)	20
	ガーリック	0.02
	サラダ油	2
	たまねぎ	70
	にんじん	20
	小麦粉	3
	トマトピューレ	20
	トマトケチャップ	10
	砂糖	1.5
	ソース	2.5
	コンソメスープのもと	1
	ローレル	0.01
	水	35
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
	ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆
レトルトまぐろスープ煮		10
キャベツ		15
すりごま		3
サラダ油		1.4
砂糖		0.5
酢		0.9
しょうゆ(こいくち)		1.2
塩	0.03	
	一食(冷)ガトーショコラ	30

8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコアンドホワイト	11
ラーメン	中華めん	25
	焼き豚	10
	たけのこ水煮	5
	(冷)チンゲンサイ(カット)	20
	もやし	20
	きくらげ(スライス)	1.5
	白ねぎ	10
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	中華スープのもと	1.5
	(冷)豚骨スープのもと	2.5
	ごま油	1
	(冷)鶏がらスープストック	15
	水	105
塩	0.2	
洋こしょう	0.03	
小松菜とソーテー	小松菜	10
	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	20
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	15
	ガーリック	0.02
	サラダ油	1
	(冷)水煮大豆	50
	じゃがいも	45
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	(冷)グリーンピース	5
	粉末チーズ	2
	トマトケチャップ	10
	ソース	5
水	10	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	
ゆで野菜サラダごま風味	キャベツ	40
	にんじん	10
	すりごま	3
	サラダ油	1.5
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	塩	0.1
洋こしょう	0.01	

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
チキンカレーライス	鶏肉(角切り)	30
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	とうもろこし(ホール)缶	5
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
水	45	
塩	0.1	
ヨーグルトサラダ	レトルトみかんシロップ漬け	10
	パインアップル(くさび形)缶	40
	黄桃(角切り)缶	10
	醗酵乳	10

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ポテトドレッシング	じゃがいも	50
	にんじん	10
	キャベツ	10
	とうもろこし(ホール)缶	10
	ドレッシング	10
	砂糖	1.5
	酢	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
いりこ大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	6
	いり大豆	4
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
はくさいのミルクスープ	ベーコン	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	はくさい	50
	サラダ油	1
	牛乳(調理用)	60
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1
	水	20
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	

