

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
牛肉のしぐれ煮	牛肉(スライス)	28
	たけのこ水煮	28
	糸こんにゃく	14
	しょうが	0.42
	サラダ油	1.68
	砂糖	3.78
	みりん	1.54
	しょうゆ(こいくち)	5.32
	キャベツ	42
	しょうゆ(うすくち)	0.98
白玉すまし汁	(冷)白玉もち	42
	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	14
	しょうゆ(うすくち)	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.21

12日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
パインアップル(缶)	パインアップル(くさび形)缶	40	

15日(月)		
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
新にんじんのホワイトシチュー	鶏肉(厚切り)	21
	じゃがいも	70
	たまねぎ	49
	にんじん	35
	とうもろこし(ホール)缶	14
	サラダ油	2.8
	小麦粉	4.2
	マーガリン(調理用)	4.2
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	シュレットチーズ	4.2
	コンソメスープのもと	2.1
	ワイン(白)	4.2
	ローレル	0.01
水	42	
塩	0.21	
洋こしょう	0.04	

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
いろどり豆サラダ	レトルトミックスビーンズ	12
	レトルトまぐろスープ煮	12
	キャベツ	30
	にんじん	6
	すりごま	3.6
	サラダ油	1.68
	砂糖	0.6
	酢	1.08
	しょうゆ(こいくち)	1.44
	塩	0.04

16日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
天ぷらのししゃもの	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50	
	揚げ油	5	
栄養満点！小松菜ひじきの炒め煮(ごま入り)	しらす干し	1.8	
	油揚げ	6	
	にんじん	12	
	小松菜	18	
	干しひじき	1.8	
	すりごま	1.2	
	サラダ油	1.2	
	三温糖	1.8	
	みりん	1.2	
	酒	1.2	
	しょうゆ(こいくち)	3.6	
ごま油	0.36		
春キャベツのみそ汁	じゃがいも	28	
	たまねぎ	14	
	にんじん	7	
	キャベツ	42	
	米みそ(白)	7	
	麦みそ	7	
	いりこ(だし用)	4.2	
	水	126	

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ケチャップの煮	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	52
	しょうが	0.52
	トマトケチャップ	6.89
ラハノサラタ	砂糖	2.34
	ソース	5.2
	水	13
	キャベツ	52
	とうもろこし(ホール)缶	13
	オリーブ油	1.95
	酢	2.6
	ガーリック	0.03
	オレガノ	0.01
	塩	0.2
洋こしょう	0.01	
レヴィシアシューパ	ベーコン	14
	レトルトひよこ豆	14
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	1.4
	水	133
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏肉のソテー	鶏肉(カツ・から揚げ用)	50
	ガーリック	0.03
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	小麦粉	5
	サラダ油	3.3
いり豆腐	鶏肉(厚切り)	12
	しめ豆腐	102
	鶏卵	24
	たまねぎ	30
	にんじん	18
	(冷)ほうれんそう(カット)	18
	サラダ油	1.8
	三温糖	3.6
	しょうゆ(うすくち)	4.8
	塩	0.18
ごま酢和え	もやし	52
	にんじん	3.9
	すりごま	3.9
	砂糖	0.65
	酢	1.95
	しょうゆ(こいくち)	1.95
	塩	0.1

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鱈の西京焼き	(冷)鱈西京焼き	60
にんじんキャベツのごま和え	にんじん	14
	キャベツ	49
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
藍島みそわかめの汁	厚揚げ	49
	たまねぎ	28
	小松菜	14
	塩わかめ	2.8
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	15
ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	39
	塩	0.07
	サラダ油	1.3
	豚ひき肉	26
	たまねぎ	52
	にんじん	39
	(冷)グリーンピース	6.5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	0.65
	トマトピューレ	32.5
	砂糖	1.3
	ソース	5.2
	コンソメスープのもと	0.65
	でん粉	0.65
水	1.3	
塩	0.2	
洋こしょう	0.03	
ツナサラダ	レトルトまぐろ油漬け	28
	にんじん	7
	キャベツ	49
	ノンエッグマヨネーズ	9.8
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
チキンカレーライス	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	1.95
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	とうもろこし(ホール)缶	13
	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	
トマトオムレツ	(冷)トマトオムレツ	50

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
フルーツゼリース	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	42
	黄桃(角切り)缶	14
	アガー	0.7
	砂糖	2.1
	みかんシロップ	14
	水	14

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)

24日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	減量ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
皿うどん	一食揚げめん	30	
	豚肉(スライス)	12	
	にんじん	18	
	キャベツ	60	
	きくらげ(スライス)	1.8	
	白ねぎ	6	
	サラダ油	1.92	
	しょうゆ(こいくち)	5.64	
	鶏がらスープのもと	1.08	
	でん粉	3	
	水	6	
	ごま油	0.6	
	水	36	
	塩	0.12	
洋こしょう	0.02		
シューマイ	(冷)シューマイ	36	

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
浦上そばろ	(冷)角天ぷら	9.8
	ごぼう	14.7
	にんじん	9.8
	糸こんにゃく	19.6
	もやし	24.5
	サラダ油	0.98
	かつおだしのもと	0.2
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	砂糖	1.37
	みりん	0.49
	塩	0.03

25日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
切り干しだいこんと厚揚げのうま煮	鶏肉(厚切り)	12
	厚揚げ	48
	にんじん	12
	切り干しだいこん	6
	(冷)さやいんげん	6
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.6
	しょうゆ(こいくち)	4.8
	水	
青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	4.8
	青のり	0.24
	サラダ油	0.24
	砂糖	1.68
	みりん	0.36
	しょうゆ(こいくち)	0.36

25日(木)		
献立名	材料名	量(g)
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	白ねぎ	7
	みずな	7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.28

26日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
ポークビーonz	パン(小麦粉)	80	
	牛乳	206	
	一食ミックスジャム	15	
	豚肉(スライス)	21	
	ガーリック	0.03	
	サラダ油	2.1	
	(冷)水煮大豆	70	
	じゃがいも	63	
	たまねぎ	28	
アーモンド炒め	にんじん	21	
	(冷)グリーンピース	7	
	粉末チーズ	4.2	
	トマトケチャップ	14	
	ソース	7	
	水	14	
	塩	0.14	
	洋こしょう	0.03	
野菜の炒め	小松菜	14	
	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)	0.28	
	塩	0.14	
洋こしょう	0.01		
一食(冷)チョコプリン	40		

30日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
含め煮	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにゃく	21
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.6
しょうゆ(こいくち)	9.8	
納豆	一食納豆	40
	一食しょうゆ	3
ドレッシング	あさりの佃煮	14
	にんじん	14
	キャベツ	49
	サラダ油	1.54
	酢	1.96
	塩	0.08
野菜の和え		