

| 1日(水) | | |
|---------------------|--|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ねじりパン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| 白 いんげん豆の スープ煮 | ベーコン | 10 |
| | レトルト水煮白いんげん豆 | 35 |
| | じゃがいも | 35 |
| | たまねぎ | 35 |
| | にんじん | 20 |
| | (冷)グリーンピース | 5 |
| | サラダ油 | 1 |
| | コンソメスープのもと | 1.2 |
| | 水 | 35 |
| | 塩 | 0.15 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | イタリ ア ン ド レ ッ シ ン グ サ ラ ダ | キャベツ |
| とうもろこし(ホール)缶 | | 10 |
| オリーブ油 | | 1.5 |
| 酢 | | 2 |
| ガーリックパウダー | | 0.02 |
| 塩 | | 0.15 |
| 洋こしょう | | 0.01 |
| | | |
| | | |
| | | |

| 2日(木) | | |
|--------------------------------------|-------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| あ さ り と ご っ ぱ の | あさりの佃煮 | 10 |
| | 干しひじき | 3 |
| | 小松菜 | 5 |
| | にんじん | 5 |
| | レトルトまぐろ油漬け | 5 |
| | サラダ油 | 0.8 |
| | 砂糖 | 0.8 |
| | しょうゆ(こいくち) | 2.1 |
| | 酒 | 0.8 |
| | 水 | |
| あ じ の つ み 入 れ 汁 | (冷)魚すり身(あじ) | 15 |
| | しょうが | 0.5 |
| | 小麦粉 | 1.1 |
| | 豆腐 | 30 |
| | たまねぎ | 20 |
| | にんじん | 10 |
| | 白ねぎ | 10 |
| | 米みそ(白) | 5 |
| | 麦みそ | 5 |
| | いりこ(だし用) | 3 |
| 水 | 85 | |
| | 一食ミニりんごゼリー | 21 |

| 7日(火) | | |
|---------------------------------------|----------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| た け の こ ご 飯 | 鶏肉(こま切れ) | 15 |
| | 油揚げ | 7 |
| | にんじん | 15 |
| | たけのこ水煮 | 20 |
| | 糸こんにゃく | 15 |
| | (冷)さやいんげん | 5 |
| | 三温糖 | 1.2 |
| | 酒 | 1.2 |
| | しょうゆ(うすくち) | 4.8 |
| | 水 | |
| じゃ が い も の み そ 汁 | じゃがいも | 35 |
| | たまねぎ | 30 |
| | (冷)ほうれんそう(カット) | 20 |
| | 米みそ(白) | 5 |
| | 麦みそ | 5 |
| | いりこ(だし用) | 3 |
| | 水 | 90 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 一食(冷)柏もち | 40 |

| 8日(水) | | |
|---|--------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食ひじきふりかけ | 2.8 |
| 魚 と だ い ず の み そ が ら め | (冷)ホキ(角切り) | 30 |
| | でん粉 | 4 |
| | 小麦粉 | 2 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 水 | 4 |
| | (冷)水煮大豆 | 30 |
| | 小麦粉 | 2 |
| | 揚げ油 | 6 |
| | しょうが | 0.2 |
| | 三温糖 | 1.5 |
| | みりん | 0.8 |
| | 麦みそ | 3.5 |
| 水 | 2 | |
| 五 目 ス ー プ | (冷)かまぼこ(細切り) | 5 |
| | にんじん | 10 |
| | キャベツ | 25 |
| | たまねぎ | 15 |
| | 小松菜 | 15 |
| | きくらげ(スライス) | 1.5 |
| | 鶏がらスープのもと | 1.5 |
| | 水 | 90 |
| | 塩 | 0.15 |
| | 洋こしょう | 0.02 |

| 9日(木) | | |
|--|----------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ソフトフランスパン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| シ ャ ン ピ ニ オ ン ソ ー ス | (冷)プレーンオムレツ | 50 |
| | たまねぎ | 15 |
| | カットしめじ | 15 |
| | エリンギ | 15 |
| | トマト(角切り)缶 | 10 |
| | ガーリックパウダー | 0.03 |
| | オリーブ油 | 0.5 |
| | 乾燥バジル | 0.1 |
| | 塩 | 0.2 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| ポ タ ー ジ ュ ク レ シ ー | じゃがいも | 25 |
| | たまねぎ | 50 |
| | にんじん | 50 |
| | 乾燥バジル | 0.1 |
| | マーガリン(調理用) | 1 |
| | 牛乳(調理用) | 50 |
| | 脱脂粉乳 | 5 |
| | 水 | 5 |
| | コンソメスープのもと | 1.5 |
| | 水 | 25 |
| 塩 | 0.1 | |
| 洋こしょう | 0.02 | |

| 10日(金) | | |
|---------------------------------|------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| 厚 揚 げ の う ま 煮 | 豚肉(スライス) | 10 |
| | 厚揚げ | 40 |
| | 切り干しだいこん | 5 |
| | にんじん | 10 |
| | (冷)さやいんげん | 5 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 三温糖 | 3 |
| | しょうゆ(こいくち) | 4 |
| | 水 | |
| | | |
| (の り 佃 煮) | 一食納豆 | 30 |
| | 一食のり佃煮 | 8 |
| か き た ま 汁 | 鶏卵 | 30 |
| | たまねぎ | 25 |
| | にんじん | 10 |
| | 小松菜 | 10 |
| | しょうゆ(こいくち) | 0.5 |
| | しょうゆ(うすくち) | 2.5 |
| | でん粉 | 1 |
| | 水 | 2 |
| | こんぶ(だし用) | 0.5 |
| | かつお節(だし用) | 2 |
| 水 | 95 | |
| 塩 | 0.2 | |

| 13日(月) | | |
|----------|--------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | パン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食黒豆きなこクリーム | 10 |
| チリコンカン | 豚ひき肉 | 15 |
| | ガーリックパウダー | 0.02 |
| | サラダ油 | 1 |
| | (冷)水煮大豆 | 30 |
| | レトルトミックスビーンズ | 15 |
| | レンズ豆 | 10 |
| | たまねぎ | 50 |
| | とうもろこし(ホール)缶 | 10 |
| | トマト(角切り)缶 | 30 |
| | トマトケチャップ | 6.5 |
| | チリソース | 1.7 |
| | コンソメスープのもと | 1.3 |
| | ソース | 1.6 |
| | でん粉 | 0.5 |
| | 水 | 1 |
| | 塩 | 0.1 |
| 洋こしょう | 0.01 | |
| アーモンドサラダ | キャベツ | 35 |
| | きゅうり | 10 |
| | アーモンド(スライス) | 5 |
| | サラダ油 | 1.5 |
| | 酢 | 1.5 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.01 |

| 14日(火) | | |
|-----------|----------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 麦ご飯(米) | 88 |
| | 牛乳 | 206 |
| ポークカレーライス | 豚肉(スライス) | 20 |
| | ガーリックパウダー | 0.01 |
| | カレー粉 | 0.1 |
| | サラダ油 | 2 |
| | じゃがいも | 70 |
| | たまねぎ | 50 |
| | にんじん | 20 |
| | りんご | 15 |
| | (冷)グリーンピース | 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 | |
| ミックスフルーツ | 甘夏かん缶 | 20 |
| | パインアップル(くさび形)缶 | 30 |
| | 黄桃(角切り)缶 | 10 |
| | | |

| 15日(水) | | |
|-------------|--------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 小さいパン(小麦粉) | 45 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食チョコ大豆クリーム | 10 |
| イタリアンスパゲッティ | スパゲッティ | 30 |
| | 塩 | 0.05 |
| | サラダ油 | 2 |
| | ウインナーソーセージ | 15 |
| | たまねぎ | 50 |
| | にんじん | 15 |
| | ピーマン | 5 |
| | ガーリックパウダー | 0.01 |
| | サラダ油 | 2 |
| | 粉末チーズ | 1 |
| 野菜ソテー | トマトケチャップ | 10 |
| | ソース | 5 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | キャベツ | 20 |
| | 小松菜 | 15 |
| | とうもろこし(ホール)缶 | 15 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.01 |

| 16日(木) | | |
|--------|--------------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食お茶ふりかけ | 2 |
| いそべフライ | (冷)きびなごいそべフライ(手持ち) | 35 |
| | 揚げ油 | 3.5 |
| | | |
| 即席漬け | きゅうり | 20 |
| | すりごま | 2 |
| | きざみ昆布 | 0.3 |
| | 砂糖 | 2.5 |
| | 酢 | 2 |
| むらくも汁 | しょうゆ(こいくち) | 2.5 |
| | 鶏肉(厚切り) | 10 |
| | 鶏卵 | 30 |
| | たまねぎ | 30 |
| | にんじん | 10 |
| | ほうれんそう | 10 |
| | しょうゆ(うすくち) | 2.5 |
| | でん粉 | 1 |
| | 水 | 2 |
| | いりこ(だし用) | 3 |
| | こんぶ(だし用) | 0.5 |
| | 水 | 85 |
| 塩 | 0.2 | |

| 17日(金) | | |
|------------|------------|-------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| さばのさっぱり煮 | (冷)さば切身 | 60 |
| | しょうが | 1 |
| | 三温糖 | 4 |
| | 酒 | 3 |
| | しょうゆ(こいくち) | 9 |
| | みりん | 3 |
| | 一味唐辛子 | 0.01 |
| | 酢 | 5 |
| | 水 | 20 |
| | じゃが芋の | じゃがいも |
| にんじん | | 5 |
| すりごま | | 3 |
| サラダ油 | | 0.5 |
| 三温糖 | | 0.75 |
| みりん | | 0.25 |
| しょうゆ(こいくち) | | 1.6 |
| ごま油 | 0.2 | |
| たまねぎのみそ汁 | 厚揚げ | 30 |
| | たまねぎ | 35 |
| | 塩わかめ | 2 |
| | 白ねぎ | 5 |
| | 米みそ(白) | 5 |
| | 麦みそ | 5 |
| | いりこ(だし用) | 3 |
| | 水 | 90 |

| 20日(月) | | |
|-----------|--------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 胚芽パン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食いちごジャム | 15 |
| ツナのカレーポテト | レトルトまぐろ油漬け | 15 |
| | じゃがいも | 50 |
| | たまねぎ | 25 |
| | (冷)グリーンピース | 5 |
| | サラダ油 | 1 |
| | カレー粉 | 0.5 |
| | 砂糖 | 0.2 |
| | ソース | 0.7 |
| | コンソメスープのもと | 0.5 |
| | 塩 | 0.15 |
| ミネストローネ | マカロニ(ツイスト) | 5 |
| | 塩 | 0.05 |
| | ベーコン | 5 |
| | たまねぎ | 30 |
| | にんじん | 10 |
| | キャベツ | 30 |
| | トマト(角切り)缶 | 30 |
| | とうもろこし(ホール)缶 | 5 |
| | レンズ豆 | 10 |
| | サラダ油 | 1 |
| | コンソメスープのもと | 1 |
| | 水 | 45 |
| 塩 | 0.1 | |
| 洋こしょう | 0.02 | |

| 21日(火) | | |
|------------|-----------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| なでしこハヤシライス | 豚ひき肉 | 15 |
| | ガーリックパウダー | 0.01 |
| | サラダ油 | 1 |
| | たまねぎ | 50 |
| | にんじん | 10 |
| | トマト | 50 |
| | じゃがいも | 10 |
| | トマトピューレ | 28 |
| | トマトケチャップ | 8 |
| | デミグラスソース | 10 |
| | 砂糖 | 0.6 |
| | 鶏がらスープのもと | 1 |
| | はちみつ | 1.5 |
| | ローレル | 0.01 |
| | オレガノ | 0.01 |
| | オールスパイス | 0.01 |
| | 水 | 40 |
| | 塩 | 0.1 |

| 21日(火) | | | |
|-------------|--------------|------|--|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | |
| キャベツのコールスロー | キャベツ | 40 | |
| | にんじん | 10 | |
| | とうもろこし(ホール)缶 | 5 | |
| | 砂糖 | 0.5 | |
| | 酢 | 1.5 | |
| | ノンエッグマヨネーズ | 4 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 洋こしょう | 0.02 | |
| | | | |
| | | | |
| | 一食(冷)甘夏ゼリー | 40 | |

| 22日(水) | | |
|-----------------|-----------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 小さいキャロットパン(小麦粉) | 45 |
| | 牛乳 | 206 |
| 藍島産くわい | 乾めん | 25 |
| | 鶏肉(厚切り) | 10 |
| | (冷)かまぼこ(細切り) | 10 |
| | たまねぎ | 40 |
| | 塩わかめ | 3 |
| | みずな | 5 |
| | しょうゆ(うすくち) | 3.5 |
| | いりこ(だし用) | 3 |
| | こんぶ(だし用) | 0.5 |
| | 水 | 115 |
| | 塩 | 0.1 |
| 小松菜と凍り豆腐のベーコン炒め | ベーコン | 5 |
| | 凍り豆腐(細切り) | 5 |
| | 小松菜 | 15 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | オイスターソース | 1.3 |
| | 酒 | 1 |
| | みりん | 1 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| バナナ | バナナ*1本 | 64.8 |
| | | |

| 23日(木) | | |
|---------------|------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 麦ご飯(米) | 88 |
| | 牛乳 | 206 |
| かつおの二色ご飯(そぼろ) | レトルトかつお油漬け | 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 |
| 打ち豆汁 | 打ち豆 | 5 |
| | 油揚げ | 10 |
| | にんじん | 5 |
| | ごぼう | 5 |
| | (冷)さといも | 20 |
| | キャベツ | 15 |
| | みずな | 5 |
| | 白ねぎ | 5 |
| | 米みそ(白) | 5 |
| | 麦みそ | 5 |
| いりこ(だし用) | 3 | |
| 水 | 90 | |

| 24日(金) | | |
|--------------|------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| 肉団子のカラフル甘酢あん | (冷)鶏肉団子 | 30 |
| | ピーマン | 5 |
| | 揚げ油 | 4 |
| | たまねぎ | 15 |
| | にんじん | 10 |
| | サラダ油 | 1.5 |
| | トマトケチャップ | 6.5 |
| | 砂糖 | 6.5 |
| | しょうゆ(こいくち) | 0.7 |
| | ソース | 1.5 |
| | 酢 | 6.5 |
| | でん粉 | 0.5 |
| | 水 | 1 |
| | 水 | 8 |

| 24日(金) | | |
|---------|----------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| はるさめスープ | たまねぎ | 20 |
| | にんじん | 15 |
| | キャベツ | 20 |
| | にら | 5 |
| | 緑豆はるさめ | 5 |
| | きくらげ(スライス) | 1 |
| | しょうゆ(こいくち) | 0.5 |
| | 鶏がらスープのもと | 1.95 |
| | 水 | 100 |
| | 塩 | 0.05 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | | |
| | 一食(冷)瀬戸内レモンゼリー | 40 |

