

9日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
ツナそばろ	レトルトまぐろ油漬け	30	
	砂糖	1.5	
	酒	0.5	
	みりん	1	
	しょうゆ(こいくち)	2	
白玉雑煮	(冷)白玉もち	25	
	鶏肉(厚切り)	10	
	にんじん	10	
	干しいたけ(全形)	0.5	
	はくさい	40	
	みずな	5	
	しょうゆ(うすくち)	2.5	
	こんぶ(だし用)	0.5	
	かつお節(だし用)	2	
	水	85	
	塩	0.15	
紅白なます	にんじん	3	
	だいこん	25	
	砂糖	2	
	酢	5	
	こんぶ(だし用)	0.1	
	塩	0.1	

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
筑前煮	鶏肉(角切り)	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	15
	れんこん	10
	たけのこ水煮	10
	こんにやく	10
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	三温糖	1.3
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.7
	塩	0.03
	水	
田作り	いりこ(中ぶり)	6
	サラダ油	0.5
	三温糖	2.3
	しょうゆ(こいくち)	1
かぶのみそ汁	豆腐	30
	たまねぎ	20
	かぶ	25
	小松菜	15
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ザ・中華煮こみ	じゃがいも	30
	揚げ油	2.15
	鶏肉(角切り)	30
	酒	2
	塩	0.18
	白ねぎ	20
	サラダ油	3
	たまねぎ	20
	はくさい	45
	砂糖	2.6
	オイスターソース	2.2
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	でん粉	3
水	6	
水	45	
サラダ油	0.5	
ごまドレッシング和え	あさりの佃煮	15
	にんじん	10
	キャベツ	30
	すりごま	2
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食はちみつ	15
チーズグラタン風	(冷)えび(L)	6
	ワイン(白)	0.1
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	ブロッコリー	10
	オリーブ油	0.5
	きざみチーズ(5mm)	8
	小麦粉	2
	マーガリン(調理用)	2
	無調整豆乳	30
	コンソメスープのもと	0.8
	水	10
	塩	0.05
洋こしょう	0.01	

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
鶏肉とはくさいの米粉チャウダー	鶏肉(角切り)	20
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	はくさい	40
	とうもろこし(ホール)缶	5
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	米粉	4
	脱脂粉乳	6
	水	6
	コンソメスープのもと	1.7
	ワイン(白)	3
水	15	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
マカロニサラダ風味	マカロニ(エルボ)	10
	塩	0.05
	にんじん	5
	キャベツ	30
	ノンエッグマヨネーズ	9
	カレー粉	0.1
	塩	0.05
洋こしょう	0.01	

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
冬のミネストローネ	ベーコン	10
	レンズ豆	5
	たまねぎ	30
	だいこん	40
	トマト(角切り)缶	30
	大葉春菊	3
	しょうが	0.3
	オリーブ油	1
	米みそ(白)	3
	コンソメスープのもと	1.5
	水	45
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

17日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
しょうが煮	(冷)いわし	50	
	しょうが	2	
	三温糖	4.5	
	酒	2.5	
	みりん	2.5	
	しょうゆ(こいくち)	9	
	水	15	
キャベツとにんじんの ごま酢炒め	キャベツ	30	
	にんじん	10	
	すりごま	3	
	サラダ油	1	
	砂糖	0.6	
	酢	1.7	
	しょうゆ(こいくち)	1.7	
	塩	0.1	
かつお菜のみそ汁	厚揚げ	30	
	じゃがいも	30	
	たまねぎ	10	
	かつお菜	10	
	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)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食みかんジャム	15
カレーレバースの 和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	揚げ油	4.5
	カレー粉	0.35
	トマトケチャップ	3
	砂糖	0.4
	中濃ソース	2
	水	
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐の中華風スープ	豆腐	25
	はくさい	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	鶏がらスープのもと	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	

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
ひきざり	鶏肉(厚切り)	30
	しめ豆腐	50
	たまねぎ	40
	はくさい	50
	小松菜	10
	白ねぎ	10
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	1.5
	三温糖	4
	酒	1.6
しょうゆ(こいくち)	7.5	
うまからーまとだいご ごま酢和え	大葉春菊	5
	だいごん	35
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1

22日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
藍島産くわいどめん入り	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	白ねぎ	5
	塩わかめ	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	
ほうれんそうと凍り豆腐の	ベーコン	5
	凍り豆腐(細切り)	5
	ほうれんそう	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	

献立名	材料名	量(g)

23日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
キンパ風まぜご飯	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	牛肉(スライス)	20	
	しょうが	0.5	
	ガーリックパウダー	0.01	
	サラダ油	0.5	
	酒	0.4	
	砂糖	0.3	
	しょうゆ(こいくち)	0.7	
	だいにん	20	
	にんじん	15	
	小松菜	10	
	サラダ油	1	
	しょうゆ(こいくち)	1.8	
	オイスターソース	0.5	
	砂糖	0.3	
	コチュジャン	1.5	
	塩	0.05	
	すりごま	1	
	ごま油	0.3	
	一食ぎざみのり	1	

23日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
と卵ろとみ厚揚げの	鶏卵	20	
	(冷)厚揚げ	40	
	白ねぎ	5	
	きくらげ(スライス)	1	
	しょうゆ(こいくち)	1	
	鶏がらスープのもと	1	
	でん粉	1	
	水	2	
	水	95	
	塩	0.15	
	洋こしょう	0.02	
		一食アーモンドいりこ	10

24日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
さばのダブルみそ揚げ	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)さば切身	50	
	酒	0.8	
	でん粉	6.6	
	揚げ油	5	
	ぬかみそ	6.6	
	砂糖	0.8	
	酒	2.5	
	みりん	2.5	
	しょうゆ(こいくち)	0.4	
	米みそ(白)	2.5	
	水	8	
	だぶ	鶏肉(厚切り)	5
		切りふ	1
		厚揚げ	25
		(冷)かまぼこ(細切り)	5
にんじん		10	
だいにん		20	
たけのこ水煮		5	
かつお菜		10	
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	90		
塩	0.1		

24日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	一食ミニいちごゼリー	21

27日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
(フエと豆の煮込み)	パンパン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
	豚肉(スライス)	20	
	ガーリックパウダー	0.01	
	サラダ油	1	
	(冷)水煮大豆	30	
	レンズ豆	10	
	じゃがいも	40	
	たまねぎ	30	
	にんじん	15	
	デミグラスソース	5	
	トマトケチャップ	10	
	コンソメスープのもと	1	
砂糖	0.4		
塩	0.1		
洋こしょう	0.01		
水	10		
コーンサラダ	キャベツ	35	
	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	

献立名	材料名	量(g)

31日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ソフトフランスパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
アップル ポーク クチ ンチ ュー	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	50
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	りんご	15
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	2
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	水	
	トマトピューレ	15
	トマトケチャップ	3
	コンソメスープのもと	1
	ワイン(赤)	3
	ローレル	0.01
	水	45
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03

31日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
ア ー さ さ モ ミ ン ト ド 冬 サ 野 ラ 菜 ダ の	レトルト鶏ささ身	10	
	だいこん	30	
	ブロッコリー	10	
	アーモンド(スライス)	2	
	オリーブ油	1.5	
	酢	1.5	
	砂糖	0.3	
	塩	0.15	
	洋こしょう	0.01	
	バナナ	64.8	

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)