令和7年1月詳細献立表

9日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ツナそぼろご飯	レトルトまぐろ油漬け	42
	砂糖	2.1
	酒	0.7
	みりん	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.8
白玉雑煮	(冷)白玉もち	35
	鶏肉(厚切り)	14
	にんじん	14
	干ししいたけ(全形)	0.7
	はくさい	56
	みずな	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.21
紅白なます	にんじん	3.6
	だいこん	30
	砂糖	2.4
	酢	6
	こんぶ(だし用)	0.12
	塩	0.12

10日(金)

献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食みかんジャム	20
チーズ入りスクランブルエッグ	たまねぎ	14
	(冷)とうもろこし	21
	サラダ油	1.4
	鶏卵	70
	牛乳(調理用)	4.2
	マーガリン(調理用)	1.4
	きざみチーズ(8mm)	9.8
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
野菜スープ	ベーコン	14
	じゃがいも	42
	たまねぎ	56
	にんじん	14
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンドいりこ	10

14日(火)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
筑前煮	鶏肉(角切り)	24
	(冷)さといも	24
	にんじん	18
	れんこん	12
	たけのこ水煮	12
	こんにゃく	12
	(冷)さやいんげん	6
	サラダ油	1.2
	三温糖	1.56
	みりん	0.72
	しょうゆ(こいくち)	3.24
	塩	0.04
	水	
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
田作り	いりこ(中ぶり)	7.2
	サラダ油	0.6
	三温糖	2.76
	しょうゆ(こいくち)	1.2

14日(火)

献立名	材料名	量(g)
かぶのみそ汁	豆腐	42
	たまねぎ	28
	かぶ	35
	小松菜	21
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

15日(水)

献立名	材料名	量(g)
	パインパン(小麦粉)	70
	牛乳	206
鶏肉とはくさいの米粉チャウダー	鶏肉(角切り)	26
	じゃがいも	52
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	はくさい	52
	とうもろこし(ホール)缶	6.5
	マーガリン(調理用)	1.3
	牛乳(調理用)	65
	米粉	5.2
	脱脂粉乳	7.8
	水	7.8
	コンソメスープのもと	2.21
	ワイン(白)	3.9
	水	19.5
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
マカロニサラダカレー風味	マカロニ(エルボ)	13
	塩	0.05
	にんじん	6.5
	キャベツ	39
	ノンエッグマヨネーズ	11.7
	カレー粉	0.13
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	一食チーズ	15

16日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
いわしのしょうが煮	(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	42
	にんじん	14
	すりごま	4.2
	サラダ油	1.4
	砂糖	0.84
	酢	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.38
	塩	0.14
かつお菜のみそ汁	厚揚げ	42
	じゃがいも	42
	たまねぎ	14
	かつお菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

令和7年1月詳細献立表

17日(金)		
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
アップルポークシチュー	豚肉(スライス)	26
	じゃがいも	65
	たまねぎ	39
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(冷)グリンピース	6.5
	サラダ油	2.6
	小麦粉	5.2
	マーガリン(調理用)	5.2
	水	
	トマトピューレ	19.5
	トマトケチャップ	3.9
	コンソメスープのもと	1.3
	ワイン(赤)	3.9
	ローレル	0.01
	水	59
	塩	0.26
	洋こしょう	0.04

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ささみと冬野菜のアーモンドサラダ	レトルト鶏ささ身	13
	だいこん	39
	ブロッコリー	13
	アーモンド(スライス)	2.6
	オリーブ油	1.95
	酢	1.95
	砂糖	0.39
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
	一食ヨーグルト	105

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ザ・中華煮こみ	じゃがいも	42
	揚げ油	3.01
	鶏肉(角切り)	42
	酒	2.8
	塩	0.25
	白ねぎ	28
	サラダ油	4.2
	たまねぎ	28
	はくさい	63
	砂糖	3.64
	オイスターソース	3.08
	しょうゆ(こいくち)	9.1
	でん粉	4.2
	水	8.4
	水	63
	サラダ油	0.7
シューマイ	(冷)シューマイ	36

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮	21
	にんじん	14
	キャベツ	42
	すりごま	2.8
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
肉と豆の煮こみご飯(フェジョアーダライス)	豚肉(スライス)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.3
	(冷)水煮大豆	39
	レンズ豆	13
	じゃがいも	52
	たまねぎ	39
	にんじん	19.5
	デミグラスソース	6.5
	トマトケチャップ	13
	コンソメスープのもと	1.3
	砂糖	0.52
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	水	13
コーンサラダ	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	12
	オリーブ油	1.8
	酢	2.4
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.18
	洋こしょう	0.01

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)
米粉の手作りバナナケーキ	米粉	10
	豆腐	10
	サラダ油	1.5
	砂糖	6
	無調整豆乳	8.5
	ベーキングパウダー	0.6
	バナナ(調理用)	10
	水	

令和7年1月詳細献立表

22日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ひきずり	鶏肉(厚切り)	42
	しめ豆腐	70
	たまねぎ	56
	はくさい	70
	小松菜	14
	白ねぎ	14
	糸こんにゃく	28
	サラダ油	2.1
	三温糖	5.6
	酒	2.24
	しょうゆ(こいくち)	10.5
厚焼卵	(冷)厚焼卵	60
うまかろーまとだいこんのごま酢和え	大葉春菊	6
	だいこん	42
	すりごま	3.6
	砂糖	0.6
	酢	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.12

23日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
レバーのカレーソース和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	揚げ油	5.85
	カレー粉	0.46
	トマトケチャップ	3.9
	砂糖	0.52
	中濃ソース	2.6
	水	
ブロッコリー	ブロッコリー	28
	塩	0.04

令和7年1月詳細献立表

27日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのダブルみそ揚げ	(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)	7
	切りふ	1.4
	厚揚げ	35
	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	にんじん	14
	だいこん	28
	たけのこ水煮	7
	かつお菜	14
	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	126
	塩	0.14

27日(月)

献立名	材料名	量(g)
	一食ミニいちごゼリー	21

28日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食はちみつ	15
あらびきウインナー	あらびきウインナー	20
グラタン風チーズじゃがじゃが	(冷)えび(L)	7.8
	ワイン(白)	0.13
	じゃがいも	39
	たまねぎ	39
	ブロッコリー	13
	オリーブ油	0.65
	きざみチーズ(5mm)	10.4
	小麦粉	2.6
	マーガリン(調理用)	2.6
	無調整豆乳	39
	コンソメスープのもと	1.04
	水	13
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

28日(火)

献立名	材料名	量(g)
冬のミネストローネ	ベーコン	14
	レンズ豆	7
	たまねぎ	42
	だいこん	56
	トマト(角切り)缶	42
	大葉春菊	4.2
	しょうが	0.42
	オリーブ油	1.4
	米みそ(白)	4.2
	コンソメスープのもと	2.1
	水	63
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

29日(水)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
だいこんカレー	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	1.3
	だいこん	110.5
	たまねぎ	58.5
	にんじん	26
	りんご	6.5
	とうもろこし(ホール)缶	6.5
	小麦粉	7.8
	カレー粉	1.04
	マーガリン(調理用)	7.8
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	砂糖	0.26
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	33
	塩	0.13
ほうれんそうオムレツ	(冷)ほうれんそうオムレツ	60

29日(水)

献立名	材料名	量(g)
手作りミックスフルーツゼリー	レトルトみかんシロップ漬け	26
	パインアップル(くさび形)缶	39
	アガー	1.43
	砂糖	4.42
	みかんシロップ	20.8
	水	20.8

令和7年1月詳細献立表

30日(木)

献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
藍島産わかめ入りかやくうどん	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	白ねぎ	6.5
	塩わかめ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.13
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持ち)	50
ほうれんそうと凍り豆腐のベーコン炒め	ベーコン	7
	凍り豆腐(細切り)	7
	ほうれんそう	21
	サラダ油	0.7
	オイスターソース	1.82
	酒	1.4
	みりん	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

31日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばの塩焼き	(冷)塩さば	40
ひじきの炒め煮	干しひじき	4.8
	あさりの佃煮	12
	にんじん	6
	サラダ油	0.96
	三温糖	0.96
	しょうゆ(こいくち)	2.52
うま辛鶏団子みそ汁	(冷)鶏肉団子	28
	だいこん	21
	たけのこ水煮	7
	キャベツ	21
	小松菜	14
	(冷)とうもろこし	7
	しょうが	0.28
	すりごま	1.4
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	豆板じゃん	0.21
	ごま油	0.42
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133

献立名	材料名	量(g)