







23日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
どんとろけ飯	しめ豆腐	40
	にんじん	5
	ごぼう	10
	油揚げ	3
	サラダ油	1.5
	しょうゆ(うすくち)	2
	しょうゆ(こいくち)	2
	みりん	4
いわし団子のすまし汁	(冷)いわしミニボール	30
	たまねぎ	30
	小松菜	15
	白ねぎ	3
	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	90
	塩	0.1

24日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
きびなごのかば焼き	(冷)きびなご(子持ち)	35
	でん粉	1
	小麦粉	1.5
	揚げ油	3
	(冷)おろししょうが	0.3
	酒	0.9
	砂糖	1.1
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	みりん	0.9
	水	1
さつま汁	鶏肉(厚切り)	10
	さつまいも	25
	にんじん	15
	だいこん	20
	ごぼう	5
	こんにゃく	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	10
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	6
いりこ(だし用)	3	
水	80	
みかん	みかん 1/2個	37.6

27日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
クリーミービーンズシチュー	鶏肉(厚切り)	15
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	10
	レトルトミックスビーンズ	20
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	マーガリン(調理用)	1.5
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	3
	水	3
	きざみチーズ(8mm)	3
	コンソメスープのもと	1.2
ワイン(白)	2	
水	15	
塩	0.1	
洋こしょう	0.03	
アーモンドサラダ	とうもろこし(ホール)缶	10
	キャベツ	35
	アーモンド(スライス)	4
	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

28日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
塩焼き	(冷)塩さんま	50
さんまのしょうが炒め	にんじん	5
	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	(冷)おろししょうが	0.15
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15
うちこみ汁	冷凍うどん	30
	(冷)角天ぷら	5
	にんじん	5
	たまねぎ	35
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	100

29日(水)		
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
スクランブルエッグ	とうもろこし(ホール)缶	20
	ほうれんそう	15
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
	きざみチーズ(8mm)	5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
レンズ豆の豆乳スープ	ベーコン	5
	レンズ豆	10
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	マーガリン(調理用)	2
	無調整豆乳	40
	コンソメスープのもと	1.5
	水	25
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

30日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
風味豊かな鶏ごぼうごはん	鶏ひき肉	20
	しょうが	0.2
	にんじん	10
	ごぼう	20
	小松菜	10
	サラダ油	1.5
	三温糖	1
	酒	1
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	4
	塩	0.05
すりごま	2	
ごま油	0.2	
水		
厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
豆腐汁	豆腐	30
	にんじん	10
	だいこん	40
	白ねぎ	5
	しょうゆ(こいくち)	3
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	75
塩	0.15	

