

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	63
	にんじん	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
(たれ付) 納豆	一食納豆(たれ付)	40
あさりと野菜のあさり酢炒め	あさりの佃煮	18
	もやし	24
	キャベツ	24
	サラダ油	1.2
	すりごま	3.6
	酢	0.72
	しょうゆ(こいくち)	0.48
塩	0.05	

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
スクランブルエッグ チーズ入り	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミックスマスタード	15
	とうもろこし(ホール)缶	26
	ほうれんそう	19.5
	サラダ油	1.3
	鶏卵	65
	牛乳(調理用)	3.9
	マーガリン(調理用)	1.3
レンズ豆の豆乳スープ	きざみチーズ(8mm)	6.5
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
	ベーコン	7
	レンズ豆	14
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
一食アーモンドいりこ	マーガリン(調理用)	2.8
	無調整豆乳	56
	コンソメスープのもと	2.1
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

3日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
八宝菜	豚肉(スライス)	18
	(冷)角天ぷら	12
	たまねぎ	30
	にんじん	12
	キャベツ	36
	きくらげ(スライス)	1.2
	サラダ油	1.8
	しょうゆ(こいくち)	3
	でん粉	1.8
	水	3.6
ギョーザ 焼き	ごま油	0.36
	塩	0.14
	洋こしょう	0.02
厚揚げのスープ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
厚揚げのスープ	厚揚げ	49
	たまねぎ	49
	塩わかめ	7
	鶏がらスープのもと	1.82
	コチュジャン	0.98
	水	126
	塩	0.14
洋こしょう	0.03	

6日(月)		
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
さといも	(冷)さといも	72
	揚げ油	6.6
	砂糖	2.64
	しょうゆ(こいくち)	5.4
	でん粉	1.2
月見汁	水	15
	白玉粉	8.4
	(冷)裏ごしかぼちゃ	8.4
	水	4.2
	にんじん	14
	(冷)小松菜(カット)	21
	たまねぎ	56
	しょうゆ(うすくち)	4.48
	こんぶ(だし用)	0.7
かつお節(だし用)	2.8	
水	119	
塩	0.14	

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
ツナのナポリタン		
	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	2.8
	レトルトまぐろ油漬け	28
	にんじん	7
	たまねぎ	56
	カットしめじ	7
	とうもろこし(ホール)缶	7
	ガーリックパウダー	0.01
チーズポテト	オリーブ油	1.4
	トマトケチャップ	16.8
	トマトピューレ	2.8
	ソース	1.12
	乾燥バジル	0.01
	塩	0.22
	洋こしょう	0.01

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
野菜のマスタード炒め	にんじん	6
	キャベツ	36
	サラダ油	0.6
	コンソメスープのもと	0.16
	粒マスタード	0.48
	塩	0.08
	洋こしょう	0.01

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ホキの たつた揚げ	(冷)ホキ(角切り)	60
	(冷)おろししょうが	1.5
	しょうゆ(こいくち)	3.6
	酒	1.8
	でん粉	19.5
	揚げ油	7.2
かぼす 和えの	にんじん	10
	キャベツ	25
	かぼす果汁	0.7
	しょうゆ(うすくち)	1.4
なめこ みそ汁	厚揚げ	35
	たまねぎ	49
	なめこ	14
	塩わかめ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

9日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	減量ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	一食わかめふりかけ	2.5	
焼うどん	乾めん	35	
	豚肉(スライス)	21	
	(冷)角天ぷら	14	
	たまねぎ	35	
	にんじん	21	
	キャベツ	70	
	白ねぎ	7	
	かつお節	2.8	
	サラダ油	2.8	
	しょうゆ(こいくち)	3.08	
	ソース	3.78	
いりこ からめ大豆の	塩	0.14	
	洋こしょう	0.03	
	いりこ(中ぶり)	6	
	いり大豆	12	
	サラダ油	0.24	
	砂糖	2.4	
	みりん	0.6	
	しょうゆ(こいくち)	0.84	
	一食乳酸菌飲料	133	

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
野菜の 甘酢和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	たまねぎ	13
	にんじん	6.5
	しょうが	0.65
	きくらげ(スライス)	0.65
	サラダ油	1.04
	トマトケチャップ	1.11
	砂糖	1.95
	酢	1.11
	しょうゆ(こいくち)	2.34
	でん粉	1.04
水	2.08	
小松菜 のみそ汁	厚揚げ	42
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	小松菜	21
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	
あさりの 佃煮	あさりの佃煮	20

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
焼きチキン	鶏肉(角切り)	50
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	みりん	3.8
	三温糖	1
	でん粉	1
	水	1.2
キャベツと コーンのソテー	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	30
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
きのこの チーズ スクリーム スープ	ベーコン	7
	じゃがいも	70
	たまねぎ	35
	にんじん	7
	カットしめじ	7
	エリンギ	7
	マーガリン(調理用)	1.4
	シュレットチーズ	7
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	4.2
	水	4.2
	コンソメスープのもと	1.4
	水	14
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
しょうが 豚肉の 焼き	豚肉(スライス)	50
	(冷)おろししょうが	0.8
	サラダ油	1
	砂糖	4
	酒	1.5
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	6
お好み 焼き	ベーコン	3
	キャベツ	30
	鶏卵	23
	白だし	1.3
	小麦粉	16
	水	9
	一食中濃ソース	5
一食ノンエッグマヨネーズ	10	
じゃがいも のみそ汁	(冷)豆腐	42
	じゃがいも	49
	にんじん	7
	(冷)小松菜(カット)	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	

