

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
肉団子のトマト煮込み	(冷)ミートボール	48
	たまねぎ	36
	トマト(角切り)缶	30
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.2
	トマトケチャップ	4.8
	砂糖	0.96
	ソース	0.96
	コンソメスープのもと	0.24
	ワイン(赤)	0.96
	カレー粉	0.24
	水	6
	塩	0.06
	洋こしょう	0.01
かぼちやのチーズ焼き	(冷)かぼちや	40
	きざみチーズ(8mm)	5
	ノンエッグマヨネーズ	5
	酢	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
もち麦入り野菜たっぷり食べるスープ	鶏肉(こま切れ)	6.5
	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	だいこん	45.5
	(冷)とうもろこし	13
	もち麦	6.5
	(冷)おろししょうが	0.65
	サラダ油	1.3
	鶏がらスープのもと	1.69
	水	97.5
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03

2日(木)		
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
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
厚揚げのスープレウマ辛	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	

3日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
パジコルコキン	鶏肉(角切り)	52
	ガーリックパウダー	0.03
	塩	0.16
	洋こしょう	0.03
	乾燥パジル	0.01
	小麦粉	5.2
	サラダ油	3.38
カポナータ	トマト(角切り)缶	39
	たまねぎ	45.5
	カットしめじ	6.5
	サラダ油	1.3
	トマトケチャップ	6.11
	砂糖	2.99
	酢	1.17
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.13
洋こしょう	0.01	

3日(金)		
献立名	材料名	量(g)
卵とキャベツのスープ	鶏卵	35
	レンズ豆	7
	たまねぎ	21
	にんじん	14
	キャベツ	49
	しょうゆ(こいくち)	1.68
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンド	15

6日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
さみたらし	(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
水	15	
月見汁	白玉粉	8.4
	(冷)裏ごしかぼちや	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	

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
焼きチキン	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	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
	コーン	20
	キャベツ	30
サラダ油	1	
塩	0.1	
洋こしょう	0.01	
きのこのチーズクリームスープ	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)	
しょうが焼肉	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	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	

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
トマトのおんがえしカレー	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚ひき肉	26
	(冷)おろししょうが	1.04
	カレー粉	0.13
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.3
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	さつまいも	39
ゆで卵	トマト(角切り)缶	65
	小麦粉	5.2
	カレー粉	1.43
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	はちみつ	3.64
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
水	39	
塩	0.13	
鶏卵*1個	53.6	

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ	黄桃(角切り)缶	14
	パインアップル(くさび形)缶	28
	(冷)カクテルゼリー	35

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とぬかたけのこのスープ煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(角煮用)	52
	たけのこ水煮	19.5
	こんにゃく	26
	ぬかみそ	3.9
	三温糖	2.86
	みりん	4.29
	しょうゆ(こいくち)	4.29
	一味唐辛子	0.03
さつぱりきんぴら	水	
	じゃがいも	30
	にんじん	6
	サラダ油	0.6
	三温糖	1.08
	みりん	0.36
	かぼす果汁	0.48
	しょうゆ(こいくち)	2.28
	ごま油	0.24
	すまし汁	豆腐
たまねぎ		42
にんじん		7
小松菜		14
しょうゆ(うすくち)		4.2
こんぶ(だし用)		0.7
かつお節(だし用)		2.8
水		140
塩		0.14

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐ときのこのスープ煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	豚肉(スライス)	21
	サラダ油	2.1
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	(冷)豆腐	112
	たまねぎ	28
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
ツナキャベツの炒め物	きくらげ(スライス)	2.1
	えのきだけ	7
	カットしめじ	7
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	コンソメスープのもと	0.28
	一味唐辛子	0.03
	水	42
	塩	0.07
	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	5
キャベツ	30	
サラダ油	1	
みりん	0.6	
しょうゆ(こいくち)	2	
ふかし	さつまいも	50
	一食ソフトマーガリン	8

