



5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
中華どんぶり	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	しょうが	0.5
	サラダ油	1.5
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	はくさい	60
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	鶏がらスープのもと	0.6
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	0.5
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
いりここと大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの 含め煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	じゃがいも	80
	たまねぎ	45
	にんじん	20
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	2
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
(たれ付) 納豆	一食納豆(たれ付)	30
はくさいと小松菜の 煮びたし	(冷)角天ぷら	10
	小松菜	5
	はくさい	30
	三温糖	0.5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	水	5

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
冬至の七福シチュー	ミルクパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	だいこん	25
	れんこん	5
	カットしめじ	5
	(冷)かぼちゃ	25
	マーガリン(調理用)	2.5
	米粉	3.2
	煮汁	
	無調整豆乳	40
	鶏がらスープのもと	1
	米みそ(白)	4
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
イタリアンドレッシングサラダ (アーモンド入り)	にんじん	5
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	アーモンド(スライス)	4
	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

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
スパイシーポテト	じゃがいも	30
	サラダ油	1.5
	塩	0.11
	チリパウダー	0.08
	カレー粉	0.08

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
親子そろ煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食大豆ふりかけ	2.5
	鶏ひき肉	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	15
ドレスィング和え	(冷)さやいんげん	5
	白ねぎ	5
	サラダ油	2
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
	あさりの佃煮	10
	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ホキの カレー ムニエル	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	(冷)ホキ(角切り)	40
	塩	0.2
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
	サラダ油	2.8
野菜 ソー テー	キャベツ	30
	にんじん	5
	サラダ油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ロ マ ネ ス コ の ク リ ー ム 煮	鶏肉(厚切り)	15
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ロマネスコ	20
	かぶ	20
	サラダ油	1.5
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	45
	脱脂粉乳	3
	水	3
	鶏がらスープのもと	1
	水	30
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
から揚げ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ふぐ切身	60
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2
	小麦粉	2.5
	揚げ油	6
けん ち ょう	しめ豆腐	80
	油揚げ	3
	(冷)さといも	10
	にんじん	15
	だいこん	40
	こんにゃく	10
	サラダ油	1.6
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	5
	みりん	1
み か ん	かつおだしのもと	0.3
	水	10
	塩	0.05
	みかん	75.2

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
カ ミ カ ミ チ キ ン チ キ ン	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	30
	でん粉	1.6
	小麦粉	1.8
	ごぼう	20
	小麦粉	1.6
	揚げ油	5
	いりこ(中ぶり)	3
豆 腐 の 中 華 風 ス ー プ	砂糖	2
	酒	2
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	みりん	3.5
	豆腐	30
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	キャベツ	20
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.35
	鶏がらスープのもと	1.3
	ごま油	0.3
	水	100
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
肉 団 子 の ブ ラ ウ ン ソ ー ス ( ヘ リ ハ プ ッ ラ )	ライ麦コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ミートボール	40
	たまねぎ	30
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	2
	小麦粉	1
	トマトケチャップ	2.4
	砂糖	0.8
	ソース	1
	コンソメスープのもと	1
	ワイン(赤)	1
	ナツメグ	0.01
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	水	10

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
き ( シ コ エ の ニ ク ケ リ イ ム ス ト ー ブ )	じゃがいも	50
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	カットしめじ	5
	エリンギ	7
	マーガリン(調理用)	1
	シュレットチーズ	5
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	3
	水	3
	鶏がらスープのもと	1
	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉のしぐれ煮	豚肉(スライス)	30
	たけのこ水煮	20
	しょうが	0.4
	サラダ油	1.8
	砂糖	3.5
	みりん	1.6
	しょうゆ(こいくち)	3.5
キャベツとうまからーまの ごま和え	キャベツ	35
	大葉春菊	5
	すりごま	2
	砂糖	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.7
だみいそ汁の	厚揚げ	20
	にんじん	10
	だいこん	30
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

[illegible]