

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
チキンカツカレー (カレー)	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
(チキンカツ)	水	58.5
	塩	0.13
	(冷)チキンカツ	60
	サラダ油	4

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
即席漬け	切り干しだいこん	4
	きざみ昆布	0.3
	砂糖	2.5
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	2.5

2日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ローストチキン 若松潮風キャベツのコールスロー	黒砂糖パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
	ガーリックパウダー	0.02
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	ワイン(白)	1.8
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	サラダ油	1.2
	キャベツ	36
	とうもろこし(ホール)缶	6
	砂糖	0.42
	酢	1.2
	ノンエッグマヨネーズ	3.6
	塩	0.08
	洋こしょう	0.02

2日(火)		
献立名	材料名	量(g)
かぶのミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	4.2
	塩	0.05
	レンズ豆	7
	にんじん	14
	たまねぎ	42
	かぶ	42
	トマト(角切り)缶	14
	小松菜	14
	塩	0.14
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.1
	鶏がらスープのもと	1.68
	水	63
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)ガトーショコラ	30

3日(水)		
献立名	材料名	量(g)
天ぷらもの ひじきの炒め煮 むらくも汁	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
	干しひじき	4.8
	(冷)水煮大豆	6
	にんじん	12
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.12
	しょうゆ(こいくち)	4.44
	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	42
	たまねぎ	35
	だいこん	21
	かつお菜	14
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	119
	塩	0.28

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
五目厚焼卵 あん小松菜うどんの ごまだいこんのサラダ	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食お魚ふりかけ	2.8
	(冷)五目厚焼卵	40
	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	小松菜	19.5
	カットしめじ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	でん粉	1.3
	水	2.6
	こんぶ(だし用)	0.65
	かつお節(だし用)	2.6
	水	149.5
	塩	0.13
	レトルトまぐろ油漬け	9.6
	だいこん	48
	レトルトひよこ豆	6
	すりごま	2.4
	ノンエッグマヨネーズ	8.4
	塩	0.08
	洋こしょう	0.01

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
中華どんぶり	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	21
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	56
	にんじん	14
	はくさい	84
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	鶏がらスープのもと	0.84
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	でん粉	2.8
	水	5.6
	ごま油	0.7
	水	21
焼きギョーザ	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
いりこと大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	6
	いり大豆	6
	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

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)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	21
	じゃがいも	112
	たまねぎ	63
	にんじん	28
	(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
	一食納豆(たれ付)	30
納豆(たれ付)	(冷)角天ぷら	12
	小松菜	6
	はくさい	36
	三温糖	0.6
	酒	0.6
	しょうゆ(こいくち)	1.68
煮びたし	水	6

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)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	だいこん	35
	れんこん	7
	カットしめじ	7
	(冷)かぼちゃ	35
	マーガリン(調理用)	3.5
	米粉	4.48
	煮汁	
	無調整豆乳	56
	鶏がらスープのもと	1.4
	米みそ(白)	5.6
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
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	6
	キャベツ	36
	とうもろこし(ホール)缶	6
	アーモンド(スライス)	4.8
	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

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
スパイシーポテト	じゃがいも	45
	サラダ油	2.25
	塩	0.17
	チリパウダー	0.12
	カレー粉	0.12

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
親子そぼろ煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏ひき肉	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	(冷)さやいんげん	7
	白ねぎ	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
あさりの佃煮	ほうれんそう	14
	キャベツ	42
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07
ドレッシング和え		
バナナ	バナナ	64.8

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ホキの カレー ムココ ニエル コロ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食大豆ふりかけ	2.5
	(冷)ホキ(角切り)	56
	塩	0.28
	カレー粉	0.49
	コンソメスープのもと	0.39
	小麦粉	2.8
	サラダ油	3.92
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)	21
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ロマネスコ	28
	かぶ	28
	サラダ油	2.1
	小麦粉	5.6
	マーガリン(調理用)	5.6
	牛乳(調理用)	63
	脱脂粉乳	4.2
	水	4.2
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	42
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
から揚げ ふぐの	ご飯(米)	100
	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	112
	油揚げ	4.2
	(冷)さといも	14
	にんじん	21
	だいこん	56
	こんにゃく	14
	サラダ油	2.24
	砂糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	7
	みりん	1.4
み か ん	かつおだしのもと	0.42
	水	14
	塩	0.07
	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)	100
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	42
	でん粉	2.24
	小麦粉	2.52
	ごぼう	28
	小麦粉	2.24
	揚げ油	7
	いりこ(中ぶり)	4.2
豆 腐 の 中 華 風 ス ー プ	砂糖	2.8
	酒	2.8
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	みりん	4.9
	豆腐	42
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	キャベツ	28
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.89
	鶏がらスープのもと	1.82
	ごま油	0.42
	水	140
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
じゃが チ ーズ	じゃがいも	45
	シュレットチーズ	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

献立名	材料名	量(g)

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
肉団子のブラウンスー(ハリハプッラ)	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	(冷)ミートボール	52
	たまねぎ	39
	(冷)グリーンピース	6.5
	サラダ油	2.6
	小麦粉	1.3
	トマトケチャップ	3.12
	砂糖	1.04
	ソース	1.3
	コンソメスープのもと	1.3
	ワイン(赤)	1.3
	ナツメグ	0.01
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	水	13

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
きのこのシエニケイムススープ	じゃがいも	60
	にんじん	12
	たまねぎ	24
	カットしめじ	6
	エリンギ	8.4
	マーガリン(調理用)	1.2
	シュレットチーズ	6
	牛乳(調理用)	60
	脱脂粉乳	3.6
	水	3.6
	鶏がらスープのもと	1.2
	水	12
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
	一食ヨーグルト	105

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
関東煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	28
	厚揚げ	42
	(冷)角天ぷら	28
	じゃがいも	56
	にんじん	21
	だいこん	56
	こんにゃく	21
	三温糖	4.2
	しょうゆ(こいくち)	7
	水	21
アーモンド炒め	キャベツ	56
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.28
	塩	0.14
マカロニあべ川	洋こしょう	0.01
	マカロニ(ホイール)	12
	塩	0.05
	きなこ	5
	砂糖	5
	塩	0.05

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
オーロラソース	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	にんじん	13
	水	
	トマトケチャップ	8.32
	砂糖	1.04
	ソース	2.08
ブロッコリー	ブロッコリー	28
	塩	0.04
	一食ノンエッグマヨネーズ	10
かきたまはるさめスープ	緑豆はるさめ	7
	鶏卵	21
	にんじん	7
	たまねぎ	28
	キャベツ	28
	塩わかめ	2.8
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	140
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉のしぐれ煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	42
	たけのこ水煮	28
	しょうが	0.56
	サラダ油	2.52
	砂糖	4.9
	みりん	2.24
	しょうゆ(こいくち)	4.9
キャベツごま和え	キャベツ	49
	大葉春菊	7
	すりごま	2.8
	砂糖	0.56
	しょうゆ(こいくち)	2.38
だみそ汁	厚揚げ	28
	にんじん	14
	だいこん	42
	塩わかめ	4.2
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
さばのみそ煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)さば切身	70
	しょうが	1
	三温糖	5.8
	みりん	1.2
	しょうゆ(こいくち)	5.8
	麦みそ	5.8
	水	20
ゆはくさい	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2
冬至のかぼちゃ団子汁	小麦粉	11.2
	(冷)裏ごしかぼちゃ	11.2
	水	
	にんじん	14
	だいこん	42
	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	133
	塩	0.14