

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐のクリーム煮	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
	マカロニ(エルボ)	4
	塩	0.05
	鶏肉(厚切り)	10
	(冷)えび(L)	10
	豆腐	70
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
ドレッシング	牛乳(調理用)	45
	脱脂粉乳	3
	水	3
	コンソメスープのもと	1
	水	5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	キャベツ	30
	パインアップル(くさび形)缶	20
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ヤンニョム	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	トマトケチャップ	1
	はちみつ	0.7
	コチュジャン	2
	水	5
アーモンドソテー	キャベツ	30
	アーモンド(細切)	3
	サラダ油	0.4
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01
ワントンスープ	ワントンめん	5
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	しょうが	0.5
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
さつまいもからめ	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごマーガリン	9
	(冷)水煮大豆	15
	小麦粉	1
	さつまいも	50
	いりこ(中ぶり)	5
	揚げ油	6
	砂糖	4.5
チンゲンサイと卵のスープ	しょうゆ(こいくち)	1.5
	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	7
	(冷)チンゲンサイ(カット)	20
	きくらげ(スライス)	1.5
	えのきだけ	5
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	鶏がらスープのもと	2
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.3
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
鮭の塩焼き	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)塩鮭切身	40
じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	10
	しょうが	0.2
	サラダ油	0.5
	じゃがいも	50
	(冷)グリーンピース	5
	三温糖	1.7
	しょうゆ(こいくち)	2.3
	水	
具だくさんみそ汁	豆腐	30
	にんじん	10
	だいこん	20
	キャベツ	10
	塩わかめ	3
	干しいたけ(全形)	0.5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
(ベトナム風サンドイッチ)	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	30
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	30
	砂糖	0.4
	酒	1
(ベトナム風サンドイッチ)	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	オイスターソース	1.5
	豆板じゃん	0.05
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
(野菜)	にんじん	5
	だいこん	30
	すりごま	1
	酢	4.5
	砂糖	2.3
	塩	0.07

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
(ミエンスガー)のスープ	鶏肉(厚切り)	10
	鶏肉厚揚げ	15
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	15
	みずな	5
	緑豆はるさめ	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.95
	水	100
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02
	一食(冷)かぼちゃプリン	40

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
きのこカレーライス	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	じゃがいも	60
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	りんご	10
	カットしめじ	10
	エリンギ	5
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	ソース	1.5
	鶏がらスープのもと	2
ヨーグルトサラダ	ローレル	0.01
	水	40
	塩	0.1
	レトルトみかんシロップ漬け	20
	りんご(角切り)缶	20
	黄桃(角切り)缶	20
	醃酵乳	11

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
みそラーメン	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	中華めん	25
	豚肉赤身(スライス)	10
	サラダ油	0.3
	砂糖	0.2
	酒	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	にんじん	10
	キャベツ	25
	もやし	20
	きくらげ(スライス)	1
	白ねぎ	10
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	麦みそ	8
	(冷)豚骨スープのもと	2
	コンソメスープのもと	0.8
	水	105
	ごま油	0.5
コーンのソテー	塩	0.15
	洋こしょう	0.03
	小松菜	15
	とうもろこし(ホール)缶	20
	サラダ油	1
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	一食(冷)さつまいもと栗のタルト	25

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
あじフライ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
野菜のねりごま和え	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	こんにゃく寒天	0.3
	ねりごま	1.5
	ノンエッグマヨネーズ	3
	しょうゆ(こいくち)	1
かきたま汁	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	ほうれんそう	10
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.2

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
キャベたけエネルギーチャージ丼	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	30
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1.5
	にんじん	15
	たけのこ水煮	15
	キャベツ	45
	青ねぎ	1
	カレー粉	0.4
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	3
	コンソメスープのもと	1.5
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
さといものみそ汁	厚揚げ	30
	(冷)さといも	20
	たまねぎ	25
	小松菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90
みかん	みかん	75.2

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
チキンのマスタード焼き	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	鶏肉(角切り)	50
	レトルトおろしりんご	4
	トマトケチャップ	5
	しょうゆ(こいくち)	2
	ワイン(赤)	0.3
	粒マスタード	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	でん粉	1
ひじきのペペロンチーノ	ベーコン	10
	ガーリックパウダー	0.05
	オリーブ油	0.5
	にんじん	6
	とうもろこし(ホール)缶	5
	干しひじき	2
	しょうゆ(うすくち)	0.6
	一味唐辛子	0.01
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ブロッコリーのチャウダー	(冷)白豆白いんげん豆ペースト	15
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ブロッコリー	10
	キャベツ	20
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	5
	水	5
	コンソメスープのもと	1.3
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

[illegible]

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
和風サイコロステーキ	牛肉(サイコロステーキ)(博多和牛)	64
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1
	マーガリン(調理用)	1
	酒	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	たまねぎ	40
	セロリー	3
	りんご	10
	カットしめじ	15
	砂糖	1
	酒	4
	みりん	2
ブロッコリー	しょうゆ(こいくち)	3.5
	ブロッコリー	20
	塩	0.04
キャベツとだいこんの		
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	だいこん	40
	キャベツ	20
	コンソメスープのもと	2
	水	85
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
スクランブルエッグ	ベーコン	5
	(冷)とうもろこし	10
	ほうれんそう	10
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
シェフのミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	3
	塩	0.05
	レンズ豆	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	25
	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.1
	オリーブ油	1
	トマト(角切り)缶	10
	鶏がらスープのもと	0.7
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	水	45
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	

30日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
甘露煮	(冷)いわし甘露煮	50
小松菜と凍り豆腐のベーコン炒め	ベーコン	5
	凍り豆腐(細切り)	5
	小松菜	15
	サラダ油	0.5
	オイスターソース	1.3
	酒	1
	みりん	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
(団子のすまし汁)	小麦粉	10
	水	5
	鶏肉(厚切り)	10
	にんじん	10
	はくさい	30
	干しいたけ(全形)	0.5
	白ねぎ	5
	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	95
	塩	0.2

[illegible]