

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの 含め煮	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	糸こんにゃく	20
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	2
(たれ付) 納豆	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
ごまドレッシング和え	あさりの佃煮	15
	にんじん	10
	キャベツ	30
	すりごま	3
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

4日(水)		
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
ドレッシング	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
	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

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
肉みそおでん	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	厚揚げ	40
	(冷)角天ぷら	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	20
	だいこん	50
	こんにゃく	20
	しょうゆ(こいくち)	1
肉みそおでん	こんぶ(だし用)	1
	水	50
	鶏ひき肉	10
	酒	0.8
	水	5
	砂糖	5.5
	みりん	0.8
	米みそ(白)	5
	麦みそ	4.5
もやしのごま酢和え		
	にんじん	10
	もやし	40
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
和風カレーうどん	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	乾めん	30
	鶏肉(厚切り)	10
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	油揚げ	2
	たまねぎ	40
じゃこ炒め	にんじん	10
	白ねぎ	10
	塩わかめ	2
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	かつおだしのもと	1.2
	水	100
	塩	0.1
	しらす干し	2
	キャベツ	30
	小松菜	10
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.48
	塩	0.1

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
バナナ	バナナ*1本	64.8

9日(月)		
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
ワンタンスープ	ワンタンめん	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

10日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
	背割りパン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
チリコンカン ドッグ	豚ひき肉	10	
	ガーリックパウダー	0.02	
	サラダ油	1	
	(冷)水煮大豆	25	
	レトルトミックスビーンズ	10	
	レンズ豆	10	
	たまねぎ	50	
	トマト(角切り)缶	30	
	トマトケチャップ	6.5	
	ソース	1.6	
	鶏がらスープのもと	1.3	
	チリソース	1.7	
	でん粉	0.5	
	水	1	
塩	0.1		
洋こしょう	0.01		
コールスロー サラダ	にんじん	10	
	キャベツ	35	
	とうもろこし(ホール)缶	10	
	ノンエッグマヨネーズ	4	
	酢	1.5	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	
	一食アーモンドいりこ	8	

11日(水)		
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
ローレル	0.01	
水	40	
塩	0.1	
ヨーグルトサラダ	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

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごマーガリン	9
さつまいもの からめ和え	(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
	しょうゆ(こいくち)	1.5
チンゲンサイと卵の スープ		
	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

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
鮭の塩焼き	(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

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あじフライ	(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

[illegible]

17日(火)		
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
ひじきのペペロンチーノ	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	でん粉	1
	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

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ブロックリーのチャウダー	(冷)白花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

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
さばのダブルみそ揚げ(さば)	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	酒	1
	でん粉	8
	揚げ油	6
さばのダブルみそ揚げ(みそだれ)	ぬかみそ	4.5
	砂糖	0.6
	酒	1.7
	みりん	1.7
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	米みそ(白)	1.7
	水	6
ゆず香和え	はくさい	40
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	1.2

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
秋のふきよせ汁	にんじん	10
	だいこん	35
	れんこん	5
	小松菜	5
	カットしめじ	5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.15

19日(木)		
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
小松菜とソーテー	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
	塩	0.15
	洋こしょう	0.03

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
和風サイコロステーキ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
博多和牛のサイコロステーキ	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
	しょうゆ(こいくち)	3.5
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
キャベツとだいこんのホットスープ	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

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
八宝菜	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	10
	(冷)角天ぷら	15
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	たけのこ水煮	5
	キャベツ	60
	きくらげ(スライス)	1.5
	白ねぎ	10
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	4
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	0.3
	塩	0.17
	洋こしょう	0.02
ギョーザ	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35
黒糖和え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	サラダ油	0.2
	黒砂糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7

26日(木)		
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

25日(水)		
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
	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
(ベトナム風サンドイッチ)	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
(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

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(ミエンガー)	鶏肉(厚切り)	10
	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	一食(冷)かぼちゃプリン	40
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