

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)	70
	牛乳	206
	一食いちごマーガリン	9
	マカロニ(エルボ)	5.6
	塩	0.05
	鶏肉(厚切り)	14
	(冷)えび(L)	14
	豆腐	98
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	(冷)グリーンピース	7
	サラダ油	1.4
	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
ドレッシング キャベツ	水	4.2
	コンソメスープのもと	1.4
	水	7
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	キャベツ	42
	パインアップル(くさび形)缶	28
	サラダ油	1.4
	酢	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	一食アーモンドいりこ	8

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
レンニョム	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	トマトケチャップ	1.3
	はちみつ	0.91
	コチュジャン	2.6
	水	6.5
アーモンドソテー	キャベツ	36
	アーモンド(細切)	3.6
	サラダ油	0.48
	塩	0.18
	洋こしょう	0.01
ワンタンスープ	ワンタンめん	7
	たまねぎ	35
	にんじん	21
	しょうが	0.7
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.82
	鶏がらスープのもと	1.82
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)ムース	40

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
焼きとり丼	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	50
	白ねぎ	5
	三温糖	1
	みりん	3.8
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	一味唐辛子	0.01
	でん粉	1
さつまいもの からめ和え	一食さきみのり	1
	(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

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
チンゲンサイと卵のスープ	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	9.8
	(冷)チンゲンサイ(カット)	28
	きくらげ(スライス)	2.1
	えのきだけ	7
	しょうゆ(こいくち)	1.68
	鶏がらスープのもと	2.8
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
塩焼の じゃがいも 煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)塩鮭切身	50
	鶏ひき肉	12
	しょうが	0.24
	サラダ油	0.6
	じゃがいも	60
具だくさん みそ汁	(冷)グリーンピース	6
	三温糖	2.04
	しょうゆ(こいくち)	2.76
	水	
	豆腐	42
	にんじん	14
	だいこん	28
	キャベツ	14
	塩わかめ	4.2
みかん	干しいたけ(全形)	0.7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
	みかん	75.2

献立名	材料名	量(g)

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
(ベトナム風サンドイッチ)	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	42
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	42
	砂糖	0.56
	酒	1.4
(ベトナム風サンドイッチ)	みりん	0.56
	しょうゆ(こいくち)	0.98
	オイスターソース	2.1
	豆板じゃん	0.07
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
(ベトナム風サンドイッチ)	にんじん	7
	だいこん	42
	すりごま	1.4
	酢	6.3
	砂糖	3.22
	塩	0.1

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
(鶏肉とミエのスープ)	鶏肉(厚切り)	14
	厚揚げ	21
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	21
	みずな	7
	緑豆はるさめ	7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	2.73
	水	140
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)かぼちゃプリン	60

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
きのこカレーライス	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	26
	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	78
	たまねぎ	52
	にんじん	26
ヨーグルト	りんご	13
	カットしめじ	13
	エリンギ	6.5
	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
	鶏がらスープのもと	2.6
オムレツ	ローレル	0.01
	水	52
	塩	0.13
	レトルトみかんシロップ漬け	26
	りんご(角切り)缶	26
	黄桃(角切り)缶	26
	醃酵乳	14.3
	(冷)ツナオムレツ	50

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
みそラーメン	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	冷凍ちゃんぽん麺	70
	豚肉赤身(スライス)	13
	サラダ油	0.39
	砂糖	0.26
	酒	0.13
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	にんじん	13
米粉シューマイ	キャベツ	32.5
	もやし	26
	きくらげ(スライス)	1.3
	白ねぎ	13
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	麦みそ	10.4
	(冷)豚骨スープのもと	2.6
	コンソメスープのもと	1.04
	水	137
	ごま油	0.65
	塩	0.2
	洋こしょう	0.04
	(冷)米粉シューマイ	34

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
小松菜とコーンのソテー	小松菜	21
	とうもろこし(ホール)缶	28
	サラダ油	1.4
	塩	0.1
	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)
フライ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
ねりごま和え	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	こんにゃく寒天	0.42
	ねりごま	2.1
	ノンエッグマヨネーズ	4.2
	しょうゆ(こいくち)	1.4
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	ほうれんそう	14
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.28
	一食りんご(カット・生)	40

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)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	42
	ガーリックパウダー	0.14
	サラダ油	2.1
	にんじん	21
	たけのこ水煮	21
	キャベツ	63
	青ねぎ	1.4
	カレー粉	0.56
	みりん	2.8
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	コンソメスープのもと	2.1
	でん粉	0.7
さといものみそ汁	水	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	厚揚げ	42
	(冷)さといも	28
	たまねぎ	35
	小松菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
しらすねぎ入り厚焼卵	(冷)しらすねぎ入り厚焼卵	50

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
マスタード焼きチキンのマスタード焼き	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食お魚ふりかけ	2.8
	鶏肉(角切り)	70
	レトルトおろしりんご	5.6
	トマトケチャップ	7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	ワイン(赤)	0.42
	粒マスタード	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	でん粉	1.4
ひじきのペパロンチーノ	ベーコン	12
	ガーリックパウダー	0.06
	オリーブ油	0.6
	にんじん	7.2
	とうもろこし(ホール)缶	6
	干しひじき	2.4
	しょうゆ(うすくち)	0.72
	一味唐辛子	0.01
	水	
	塩	0.12
	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	21
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ブロッコリー	14
	キャベツ	28
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	7
	水	7
	コンソメスープのもと	1.82
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
八宝菜	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	14
	(冷)角天ぷら	21
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	たけのこ水煮	7
	キャベツ	84
	きくらげ(スライス)	2.1
	白ねぎ	14
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	でん粉	2.8
	水	5.6
ギョーザ	ごま油	0.42
	塩	0.24
	洋こしょう	0.03
	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
いりこ大豆の黒糖和え	いりこ(中ぶり)	6
	いり大豆	6
	サラダ油	0.24
	黒砂糖	2.4
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.84

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
和風カレーうどん	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食大豆ふりかけ	2.5
	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	13
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.3
	油揚げ	2.6
	たまねぎ	52
	にんじん	13
	白ねぎ	13
	塩わかめ	2.6
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
じゃやこべ炒めの	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	みりん	1.3
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	かつおだしのもと	1.56
	水	130
	塩	0.13
	しらす干し	2.8
	キャベツ	42
	小松菜	14
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.67
	塩	0.14
	一食いちごヨーグルト	105

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのダブルみそ揚げ (さば)	(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 (みだそだれみそ揚げ)	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
ゆはくさ ずさ 香和 いの	はくさい	56
	ゆず果汁	1.4
	しょうゆ(うすくち)	1.68

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
秋のふきよせ汁	にんじん	14
	だいこん	49
	れんこん	7
	小松菜	7
	カットしめじ	7
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.21

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食焼のり*5枚	2
博多和牛の和風サイコロステーキ	牛肉(サイコロステーキ)(博多和牛)	83.2
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.3
	マーガリン(調理用)	1.3
	酒	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
	たまねぎ	52
	セロリー	3.9
	りんご	13
	カットしめじ	19.5
	砂糖	1.3
	酒	5.2
	みりん	2.6
	しょうゆ(こいくち)	4.55
ブロッコリー	ブロッコリー	24
	塩	0.04

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
キャベツとだいこんの	たまねぎ	42
	にんじん	14
	だいこん	56
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	2.8
	水	119
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
チリコンカン	豚ひき肉	13
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.3
	(冷)水煮大豆	32.5
	レトルトミックスビーンズ	13
	レンズ豆	13
	たまねぎ	65
	トマト(角切り)缶	39
	トマトケチャップ	8.45
	ソース	2.08
	鶏がらスープのもと	1.69
	チリソース	2.21
コンソメポテト	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	じゃがいも	50
	サラダ油	4
	塩	0.2
	ガーリックパウダー	0.01
	コンソメスープのもと	0.06

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
コールスローサラダ	にんじん	13
	キャベツ	45.5
	とうもろこし(ホール)缶	13
	ノンエッグマヨネーズ	5.2
	酢	1.95
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの 含め煮	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	糸こんにゃく	28
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
(たれ付) 納豆	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
ごまドレッシングの あさりと野菜の 和え	あさりの佃煮	21
	にんじん	14
	キャベツ	42
	すりごま	4.2
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
米粉パン(県産小麦粉) 牛乳	米粉パン(県産小麦粉)	70
	牛乳	206
	ベーコン	7
	(冷)とうもろこし	14
	ほうれんそう	14
	サラダ油	1.4
	鶏卵	70
	牛乳(調理用)	4.2
	マーガリン(調理用)	1.4
スクランブルエッグ	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食ケチャップ	8
	マカロニ(ツイスト)	4.2
	塩	0.05
	レンズ豆	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	35
シェフのミネストローネ	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.14
	オリーブ油	1.4
	トマト(角切り)缶	14
	鶏がらスープのもと	0.98
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	水	63
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
グカ ラ ぼ ち ゃ ン	(冷)かぼちゃグラタン	60

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ご飯(米) 牛乳	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	厚揚げ	56
	(冷)角天ぷら	28
	(冷)さといも	28
	にんじん	28
	だいこん	70
	こんにゃく	28
	しょうゆ(こいくち)	1.4
(おでん) 肉みそおでん	こんぶ(だし用)	1.4
	水	70
	鶏ひき肉	14
	酒	1.12
	水	7
	砂糖	7.7
	みりん	1.12
	米みそ(白)	7
	麦みそ	6.3
(肉みそ) 肉みそおでん		
もやしのごま酢和え	にんじん	14
	もやし	56
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	塩	0.14

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
カリ き な ご フリ ャ イ	(冷)きびなごカリフリフライ(手持ち)	20
	サラダ油	2

30日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ご飯(米) 牛乳	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)いわし甘露煮	60
甘露煮 いわしの 小松菜と凍り豆腐の ベーコン炒め	ベーコン	7
	凍り豆腐(細切り)	7
	小松菜	21
	サラダ油	0.7
	オイスターソース	1.82
	酒	1.4
	みりん	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
(団子のすまし汁) ひつまみ	小麦粉	14
	水	7
	鶏肉(厚切り)	14
	にんじん	14
	はくさい	42
	干しいたけ(全形)	0.7
	白ねぎ	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	0.28