

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)	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)	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
納豆	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	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

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)	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
ドレッシング	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
	水	4.2
	コンソメスープのもと	1.4
	水	7
キャベツ	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

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
肉みそおでん	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
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
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

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
カリカリフライ	(冷)きびなごカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2
きびなご		

6日(金)		
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
じゃがいも	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
	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
じゃがいも	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

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ヤンバニョム	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
一食(冷)ムース	洋こしょう	0.03

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
チリコンカン	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	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
コンソメポテト	チリソース	2.21
	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

10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

11日(水)		
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
	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
ヨーグルトサラダ	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
	ローレル	0.01
	水	52
	塩	0.13
オムレツ	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

12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
	一食きざみのり	1
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

12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

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
塩焼き	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
	(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	
具だくさんみそ汁	豆腐	42
	にんじん	14
	だいこん	28
	キャベツ	14
	塩わかめ	4.2
	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		
	みかん	75.2

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
フライ	(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

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食お魚ふりかけ	2.8
マスタード焼き	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
ひじきのペペロンチーノ	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

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

18日(水)		
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	(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	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
ゆはくさ香和え	はくさい	56
	ゆず果汁	1.4
	しょうゆ(うすくち)	1.68

18日(水)		
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

献立名	材料名	量(g)

[illegible]

25日(水)		
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

25日(水)		
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

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
キャベタ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
さといものみそ汁	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
	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

26日(木)		
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

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
甘露煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)いわし甘露煮	60
小松菜とベーコン炒め	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)	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

献立名	材料名	量(g)

30日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	70
	牛乳	206
スクランブルエッグ	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
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食ケチャップ	8
シェフのミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	4.2
	塩	0.05
	レンズ豆	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	35
	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

30日(月)		
献立名	材料名	量(g)
グカ ラ ぼ ち ん	(冷)かぼちゃグラタン	60

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)