

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
中華どんぶり	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	14
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)いか(短冊)	14
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	はくさい	70
	たけのこ水煮	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	小松菜	14
	レトルトうずら卵	28
	中華スープのもと	0.7
	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	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
シューマイ	(冷)シューマイ	36
黄桃(缶)	黄桃(角切り)缶	50

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
しょうが煮	(冷)いわし	50
	しょうが	2
	三温糖	4.5
	酒	2.5
	みりん	2.5
	しょうゆ(こいくち)	9
	水	15
ごま酢和え	もやし	56
	にんじん	7
	すりごま	2.8
	砂糖	0.84
	酢	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.38
	塩	0.14
みそ汁	厚揚げ	42
	さといも	28
	だいこん	35
	小松菜	21
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
	一食アーモンド	10

6日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
納豆	一食納豆	40
	一食しょうゆ	3
	一食かつお節	1
牛肉とじゃがいもの含め煮	牛肉(スライス)	24
	じゃがいも	96
	たまねぎ	36
	にんじん	12
	糸こんにゃく	42
	(冷)さやいんげん	6
	サラダ油	2.4
	三温糖	4.8
	しょうゆ(こいくち)	8.4
ひじきのごまサラダ	レトルトまぐろ油漬け	14
	にんじん	14
	干しひじき	14
	すりごま	2.8
	サラダ油	2.1
	砂糖	1.4
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
豆腐のクリーム煮	マカロニ(エルボ)	5.6
	塩	0.07
	鶏肉(厚切り)	14
	豆腐	98
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	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	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	1.4
		水
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
ベイパンクドエッグ	(冷)パンクドエッグ	40

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	24
	キャベツ	36
	一食イタリアンドレッシング	8

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
	揚げ油	5
キャベツ青のり	キャベツ	48
	サラダ油	0.6
	青のり	0.12
	しょうゆ(こいくち)	0.24
	塩	0.18
豚汁	豚肉(スライス)	14
	豆腐	28
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	だいこん	28
	はくさい	28
	こんにゃく	14
	かつお菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食焼きのり(5枚)	2
カレーうどん	冷凍うどん	90
	鶏肉(厚切り)	13
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.3
	たまねぎ	52
	にんじん	6.5
	白ねぎ	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
	砂糖	0.26
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
ローレル	0.01	
水	130	
塩	0.13	
アーモンド炒め	ベーコン	7
	にんじん	7
	キャベツ	49
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)ムース	50

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
レバーのからめ煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	48
	しょうが	1.2
	たまねぎ	12
	砂糖	1.56
	オイスターソース	3.24
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	酒	0.84
水	5	
ブロッコリー	ブロッコリー	28
	塩	0.07
えび団子のすまし汁	(冷)えび団子	42
	緑豆はるさめ	4.2
	にんじん	7
	みずな	14
	たまねぎ	28
	しょうゆ(うすくち)	4.9
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.21

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
バナナ	バナナ*1本	64.8

献立名	材料名	量(g)

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
肉みそおでん	(冷)厚揚げ	52
	(冷)角天ぷら	26
	レトルとうずら卵	26
	(冷)さといも	26
	にんじん	13
	だいこん	65
	こんにゃく	26
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	こんぶ(だし用)	1.3
	水	65
	鶏ひき肉	13
	酒	1.04
	水	6.5
	砂糖	7.15
	みりん	1.04
米みそ(白)	6.5	
麦みそ	5.85	
カリカリいわしフライ	(冷)いわしかりかりフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
キャベツとにんじんのアーモンド和え	にんじん	7
	キャベツ	49
	アーモンド(荒)	4.2
	砂糖	0.42
	しょうゆ(こいくち)	2.1

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
はくさいのチャウダー	ベーコン	7
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	28
	はくさい	42
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	サラダ油	2.1
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	2.1
水	21	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	
ツナドレッシングサラダ	レトルたまごろスープ煮	24
	にんじん	6
	キャベツ	42
	ドレッシング	8.4
	塩	0.08
	洋こしょう	0.01

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
チキンライス	鶏肉(こま切れ)	39
	たまねぎ	65
	にんじん	19.5
	トマト(角切り)缶	19.5
	(冷)グリーンピース	6.5
	サラダ油	1.3
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖	0.39
	ソース	0.65
	コンソメスープのもと	1.3
	ローレル	0.01
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
オムレツ	(冷)プレーンオムレツ	50
キャベツとにんじんのホバットのスープ	にんじん	7
	だいこん	28
	たまねぎ	28
	キャベツ	56
	コンソメスープのもと	2.8
	水	119
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
いわしのみりん干し	(冷)いわしのみりん干し	40

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
大学豆	(冷)水煮大豆	20
	小麦粉	1.2
	プレスハム(厚切り)	8
	さつまいも	40
	揚げ油	6.4
	干しぶどう	2.4
	(冷)グリーンピース	2.4
	砂糖	3.2
	しょうゆ(こいくち)	1.28

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
チンゲンサイのスープ	鶏卵	28
	たまねぎ	35
	(冷)チンゲンサイ(カット)	42
	きくらげ(スライス)	1.82
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	中華スープのもと	1.68
	水	133
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
きのこのビーフカレーライス	牛肉(スライス)	39
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	1.3
	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
	(冷)グリーンピース	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
	コンソメスープのもと	2.6
ローレル	0.01	
水	46	
塩	0.13	

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ	パインアップル(くさび形)缶	42
	黄桃(角切り)缶	14
	レトルトみかんシロップ漬け	14
	寒天缶	14
	一食ヨーグルト	105

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食りんごジャム	20
スクランブルエッグ	とうもろこし(ホール)缶	20
	ほうれんそう	15
	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	
一食ケチャップ	8	
ファバーダ	ウインナーソーセージ	14
	レトルト水煮白いんげん豆	49
	じゃがいも	56
	たまねぎ	49
	にんじん	14
	(冷)グリーンピース	7
	サラダ油	1.4
コンソメスープのもと	1.68	
水	49	
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	
グカボちゃん	(冷)かぼちゃグラタン	60

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食胚芽ふりかけ	2.5
白身魚のケチャップあんかけ	(冷)ホキ(角切り)	54
	ガーリック	0.05
	塩	0.11
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2.16
	小麦粉	3.24
	揚げ油	5.4
	たまねぎ	16.2
	にんじん	10.8
	キャベツ	37.8
	トマト(角切り)缶	10.8
	とうもろこし(ホール)缶	5.4
	サラダ油	0.86
	トマトケチャップ	8.64
	砂糖	0.65
	ソース	0.86
	しょうゆ(こいくち)	0.65
コンソメスープのもと	0.32	
でん粉	0.86	
水	1.73	
水		
塩	0.01	

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)
五目スープ	鶏肉(厚切り)	14
	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	にんじん	7
	キャベツ	35
	小松菜	21
	コンソメスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	
	一食(冷)ぶどうゼリー	40

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)

22日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
みそラーメン	冷凍ちゃんぽん麺	70
	豚肉(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
	キャベツ	32.5
	(冷)チンゲンサイ(カット)	19.5
	もやし	26
	(冷)とうもろこし	13
	たけのこ水煮	13
	きくらげ(スライス)	1.3
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	麦みそ	10.4
	豚骨スープのもと	2.6
	コンソメスープのもと	0.65
	(冷)鶏がらスープストック	19.5
	水	137
	ごま油	0.65
塩	0.2	
洋こしょう	0.04	

22日(水)		
献立名	材料名	量(g)
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
大豆入り青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	青のり	0.3
	サラダ油	0.3
	砂糖	3
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6

24日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ぬかみそさばの	(冷)さば切身	60
	ぬかみそ	12
	三温糖	4.5
	酒	3
	みりん	3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	一味唐辛子	0.03
水	20	
ゆはくさいの	はくさい	63
	ゆず果汁	1.26
	しょうゆ(うすくち)	2.52
根菜汁	豚肉(スライス)	7
	油揚げ	7
	にんじん	14
	だいこん	42
	ごぼう	14
	白ねぎ	7
	こんにゃく	11.2
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	4.9
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
塩	0.21	

27日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
とりすき	鶏肉(厚切り)	39
	焼き豆腐	65
	たまねぎ	52
	はくさい	52
	白ねぎ	13
	糸こんにゃく	39
	切りふ	2.6
	サラダ油	1.3
	三温糖	5.2
	酒	2.08
	しょうゆ(こいくち)	9.1
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
あさりと野菜の	あさりの佃煮	24
	ほうれんそう	12
	キャベツ	36
	すりごま	3.6
	酢	0.84
	しょうゆ(こいくち)	0.6
塩	0.06	

28日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ハンバーグのきのこソース	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	たまねぎ	24
	カットしめじ	18
	エリンギ	6
	サラダ油	1.2
	デミグラスソース	3.96
	トマトピューレ	3.96
	砂糖	1.32
	ソース	1.32
	ワイン(赤)	1.32
	でん粉	0.36
	水	0.72
	水	
	塩	0.12
洋こしょう	0.01	

28日(火)		
献立名	材料名	量(g)
A B C スープ	マカロニ(アルファベット)	7
	塩	0.07
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	キャベツ	35
	ブロッコリー	14
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンドいりこ	10

29日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
ひき肉と厚揚げの煮物	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	豚ひき肉	28	
	厚揚げ	84	
	白ねぎ	14	
	(冷)さやいんげん	7	
	サラダ油	1.26	
	砂糖	0.84	
	酒	1.82	
	酢	1.82	
	しょうゆ(こいくち)	3.64	
	テンメンジャン	2.38	
	豆板じゃん	0.28	
	コンソメスープのもと	0.56	
	でん粉	1.26	
	水	2.52	
	水	14	

29日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
チャプスイ	豚肉(スライス)	14	
	しょうが	0.7	
	サラダ油	1.4	
	にんじん	14	
	キャベツ	56	
	小松菜	21	
	きくらげ(スライス)	1.4	
	酒	1.4	
	しょうゆ(こいくち)	1.12	
	中華スープのもと	1.12	
	でん粉	2.8	
	水	5.6	
	水	77	
	塩	0.28	
	洋こしょう	0.03	
	みかん	75.2	

30日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ポークビーンズ	フォカッチャ(小麦粉)	70
	牛乳	206
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	14
	ガーリック	0.03
	サラダ油	2.1
	(冷)水煮大豆	70
	じゃがいも	63
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	どうもろこし(ホール)缶	14
	粉末チーズ	2.8
	トマトケチャップ	14
ソース	8.4	
水	14	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	
アーモンドサラーの	ブロッコリー	42
	アーモンド(荒)	5.6
	サラダ油	2.66
	酢	2.66
	しょうゆ(こいくち)	1.82
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	
一食(冷)さつまいもと栗のタルト	30	

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)