



17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
切り干しだいこんと厚揚げのうま煮	鶏肉(厚切り)	12
	厚揚げ	48
	にんじん	12
	切り干しだいこん	6
	(冷)さやいんげん	6
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.6
	しょうゆ(こいくち)	4.8
	水	
青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	4.8
	青のり	0.24
	サラダ油	0.24
	砂糖	1.68
	みりん	0.36
	しょうゆ(こいくち)	0.36

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	白ねぎ	7
	みずな	7
	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

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ケチレヤバツの煮	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	52
	しょうが	0.52
	トマトケチャップ	6.89
	砂糖	2.34
	ソース	5.2
	水	13
ラハノサラタ	キャベツ	52
	とうもろこし(ホール)缶	13
	オリーブ油	1.95
	酢	2.6
	ガーリック	0.03
	オレガノ	0.01
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
レヴィシアスープ	ベーコン	14
	レトルトひよこ豆	14
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	1.4
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鱈の西京焼き	(冷)鱈西京焼き	60
にんじんのキャベツとま和え	にんじん	14
	キャベツ	49
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
藍島みそ汁	厚揚げ	49
	たまねぎ	28
	小松菜	14
	塩わかめ	2.8
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
チキンカレーライス	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	1.95
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	とうもろこし(ホール)缶	13
	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	59	
塩	0.13	
トマトオムレツ	(冷)トマトオムレツ	50

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
フルーツゼリー	レトルトみかんシロップ漬け	14
	パインアップル(くさび形)缶	42
	黄桃(角切り)缶	14
	アガー	0.7
	砂糖	2.1
	みかんシロップ	14
	水	14

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	15
ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	39
	塩	0.07
	サラダ油	1.3
	豚ひき肉	26
	たまねぎ	52
	にんじん	39
	(冷)グリーンピース	6.5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	0.65
	トマトピューレ	32.5
	砂糖	1.3
	ソース	5.2
	コンソメスープのもと	0.65
	でん粉	0.65
	水	1.3
塩	0.2	
洋こしょう	0.03	
ツナサラダ	レトルトまぐろ油漬け	28
	にんじん	7
	キャベツ	49
	ノンエッグマヨネーズ	9.8
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにゃく	21
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
納豆	一食納豆	40
	一食しょうゆ	3
あさりと野菜のドレッシング和え	あさりの佃煮	14
	にんじん	14
	キャベツ	49
	サラダ油	1.54
	酢	1.96
	塩	0.08

25日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	減量ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
皿うどん	一食揚げめん	30	
	豚肉(スライス)	12	
	にんじん	18	
	キャベツ	60	
	きくらげ(スライス)	1.8	
	白ねぎ	6	
	サラダ油	1.92	
	しょうゆ(こいくち)	5.64	
	鶏がらスープのもと	1.08	
	でん粉	3	
	水	6	
	ごま油	0.6	
シューマイ	水	36	
	塩	0.12	
	洋こしょう	0.02	
	(冷)シューマイ	36	

25日(木)		
献立名	材料名	量(g)
浦上そばろ	(冷)角天ぷら	9.8
	ごぼう	14.7
	にんじん	9.8
	糸こんにゃく	19.6
	もやし	24.5
	サラダ油	0.98
	かつおだしのもと	0.2
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	砂糖	1.37
	みりん	0.49
	塩	0.03

26日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏肉のソテー	鶏肉(カツ・から揚げ用)	50
	ガーリック	0.03
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	小麦粉	5
	サラダ油	3.3
いり豆腐	鶏肉(厚切り)	12
	しめ豆腐	102
	鶏卵	24
	たまねぎ	30
	にんじん	18
	(冷)ほうれんそう(カット)	18
	サラダ油	1.8
	三温糖	3.6
	しょうゆ(うすくち)	4.8
	塩	0.18
もやし酢和え	もやし	52
	にんじん	3.9
	すりごま	3.9
	砂糖	0.65
	酢	1.95
	しょうゆ(こいくち)	1.95
	塩	0.1

30日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	21
	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	28
	にんじん	21
	(冷)グリーンピース	7
	粉末チーズ	4.2
	トマトケチャップ	14
ソース	7	
アーモンド炒め	水	14
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	小松菜	14
	キャベツ	49
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.28
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
一食(冷)チョコプリン	40	