

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カレーホキのムニエル	(冷)ホキ切身	40
	塩	0.2
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
	サラダ油	2.8
白いんげん豆のスープ煮	ベーコン	14
	レトルト水煮白いんげん豆	49
	じゃがいも	49
	たまねぎ	49
	にんじん	28
	(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	
ドレッシングイタリアンサラダ	キャベツ	48
	とうもろこし(ホール)缶	12
	オリーブ油	1.8
	酢	2.4
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.18
	洋こしょう	0.01

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あさりひさりとごっつ飯	あさりの佃煮	14
	干しひじき	4.2
	小松菜	7
	にんじん	7
	レトルトまぐろ油漬け	7
	サラダ油	1.12
	砂糖	1.12
	しょうゆ(こいくち)	2.94
	酒	1.12
	水	
あじのつみ入れ汁	(冷)魚すり身(あじ)	21
	しょうが	0.7
	小麦粉	1.54
	豆腐	42
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	白ねぎ	14
米みそ(白)	7	
麦みそ	7	
いりこ(だし用)	4.2	
水	119	
バナナ	バナナ*1本	64.8

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
たけのこご飯	鶏肉(こま切れ)	18
	油揚げ	8.4
	にんじん	18
	たけのこ水煮	24
	糸こんにゃく	18
	(冷)さやいんげん	6
	三温糖	1.44
	酒	1.44
	しょうゆ(うすくち)	5.76
	水	
かつおの角煮	(冷)かつお(角切り)	35
	しょうが	1.7
	三温糖	3.8
	酒	2.3
	みりん	2.3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	水	12
じゃがいもみそ汁	じゃがいも	49
	たまねぎ	42
	(冷)ほうれんそう(カット)	28
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
一食(冷)柏もち	40	

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
魚とだいたいのみそがらめ	(冷)ホキ(角切り)	42
	でん粉	5.6
	小麦粉	2.8
	サラダ油	1.4
	水	7
	(冷)水煮大豆	42
	小麦粉	2.8
	揚げ油	8.4
	しょうが	0.28
	三温糖	2.1
	みりん	1.12
	麦みそ	4.9
	水	2.8
五目スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	にんじん	14
	キャベツ	35
	たまねぎ	21
	小松菜	21
	きくらげ(スライス)	2.1
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	126
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
パイナップル(缶)	パイナップル(くさび形)缶	30

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ソフトフランスパン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食アプリコットジャム	15
シャンピニオンのオムレツソース	(冷)プレーンオムレツ	50
	たまねぎ	21
	カットしめじ	21
	エリンギ	21
	トマト(角切り)缶	14
	ガーリックパウダー	0.04
	オリーブ油	0.7
	乾燥バジル	0.14
	塩	0.28
	洋こしょう	0.01
ポタージュクレシー	じゃがいも	35
	たまねぎ	70
	にんじん	70
	乾燥バジル	0.14
	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	2.1
	水	35
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	



17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
さばのさっぱり煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	4
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	9
	みりん	3
	一味唐辛子	0.01
	酢	5
水	20	
じゃがいものきんぴら	じゃがいも	35
	にんじん	7
	すりごま	4.2
	サラダ油	0.7
	三温糖	1.05
	みりん	0.35
	しょうゆ(こいくち)	2.24
	ごま油	0.28
たまねぎのみそ汁	厚揚げ	42
	たまねぎ	49
	塩わかめ	2.8
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ツナのカレーポテト	胚芽パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
	レトルトまぐろ油漬け	18
	じゃがいも	60
	たまねぎ	30
	(冷)グリーンピース	6
	サラダ油	1.2
	カレー粉	0.6
	砂糖	0.24
ミネストローネ	ソース	0.84
	コンソメスープのもと	0.6
	塩	0.18
	マカロニ(ツイスト)	7
	塩	0.07
	ベーコン	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	42
	トマト(角切り)缶	42
コールスローのキャベツ	とうもろこし(ホール)缶	7
	レンズ豆	14
	サラダ油	1.4
	コンソメスープのもと	1.4
	水	63
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)
なでしこハヤシライス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚ひき肉	21
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	70
	にんじん	14
	トマト	70
	じゃがいも	14
	トマトピューレ	39.2
コールスローのキャベツ	トマトケチャップ	11.2
	デミグラスソース	14
	砂糖	0.84
	鶏がらスープのもと	1.4
	はちみつ	2.1
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	オールスパイス	0.01
	水	56
	塩	0.14
コールスローのキャベツ	キャベツ	56
	にんじん	14
	とうもろこし(ホール)缶	7
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	ノンエッグマヨネーズ	5.6
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

21日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
粉ふきいも	じゃがいも	40	
	塩	0.13	
	洋こしょう	0.01	
か島産くわうかどめん入り	冷凍うどん	80	
	鶏肉(厚切り)	13	
	(冷)かまぼこ(細切り)	13	
	たまねぎ	52	
	塩わかめ	3.9	
	みずな	6.5	
	しょうゆ(うすくち)	4.55	
	いりこ(だし用)	3.9	
	こんぶ(だし用)	0.65	
	水	150	
	塩	0.13	
	天ぷらの	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
	小松菜と凍り豆腐の	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	

22日(水)		
献立名	材料名	量(g)
減量ご飯(米)	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食お茶ふりかけ	2
藍島産くわうかどめん入り	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	13
	(冷)かまぼこ(細切り)	13
	たまねぎ	52
	塩わかめ	3.9
	みずな	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
塩	0.13	
天ぷらの	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
小松菜と凍り豆腐の	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

23日(木)		
献立名	材料名	量(g)
減量ご飯(米)	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
かつおの(そぼろ)飯	レトルトかつお油漬け	32.5
	すりごま	3.9
	砂糖	1.56
	酒	0.52
	みりん	1.04
	しょうゆ(こいくち)	2.21
	鶏卵	39
	砂糖	1.3
	塩	0.13
	サラダ油	1.95
打ち豆汁	打ち豆	7
	油揚げ	14
	にんじん	7
	ごぼう	7
	(冷)さといも	28
	キャベツ	21
	みずな	7
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
いりこ(だし用)	4.2	
水	126	
一食(冷)甘夏ゼリー	一食(冷)甘夏ゼリー	40

24日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
肉団子のカラフル甘酢あん	(冷)鶏肉団子	42	
	ピーマン	7	
	揚げ油	5.6	
	たまねぎ	21	
	にんじん	14	
	サラダ油	2.1	
	トマトケチャップ	9.1	
	砂糖	9.1	
	しょうゆ(こいくち)	0.98	
	ソース	2.1	
	酢	9.1	
	でん粉	0.7	
	水	1.4	
	水	11.2	
	えびシューマイ	(冷)えびシューマイ	27

24日(金)		
献立名	材料名	量(g)
はるさめスープ	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	キャベツ	26
	にら	6.5
	緑豆はるさめ	6.5
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	鶏がらスープのもと	2.54
	水	130
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03
		(冷)一食瀬戸内レモンゼリー

27日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
ウインナー	あらびきウインナー	20
じゃがいものクリーム煮	ベーコン	13
	じゃがいも	130
	たまねぎ	65
	(冷)グリーンピース	6.5
	サラダ油	1.3
	牛乳(調理用)	39
	脱脂粉乳	6.5
	水	6.5
	コンソメスープのもと	1.3
	塩	0.2
洋こしょう	0.03	
アーモンドの炒め	しらす干し	1.4
	小松菜	28
	キャベツ	42
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	

28日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
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	42
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1.4
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
キャベツとにんじんのしょうゆ酢あん	にんじん	6
	キャベツ	36
	すりごま	3.6
	砂糖	0.6
	酢	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.12

29日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食えごまふりかけ	2.5
北ハンバーグのソース	(冷)ハンバーグ	80
	たまねぎ	52
	たけのこ水煮	6.5
	マーガリン(調理用)	1.3
	デミグラスソース	8.45
	トマトケチャップ	6.5
	ソース	0.91
	ワイン(赤)	1.69
野菜スープ	ベーコン	6.5
	じゃがいも	52
	たまねぎ	39
	にんじん	13
	キャベツ	26
	コンソメスープのもと	1.56
	水	124
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
	一食ヨーグルト	105

30日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ジ厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	33.6
	(冷)厚揚げ(2cm角)	100.8
	たまねぎ	50.4
	にんじん	16.8
	たけのこ水煮	8.4
	小松菜	16.8
	サラダ油	1.68
	しょうゆ(こいくち)	8.4
	鶏がらスープのもと	1.54
	砂糖	0.84
	みりん	3.36
	コチュジャン	0.84
	でん粉	0.84
水	1.68	
塩	0.17	
水		
ナムル	もやし	49
	にら	14
	すりごま	4.2
	ごま油	0.7
	砂糖	0.28
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	豆板じゃん	0.21
	一食パリパリいりこ	5

