

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
えびクリームライス	鶏肉(こま切れ)	14
	サラダ油	1.4
	(冷)えび(L)	21
	ワイン(白)	1.4
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	ピーマン	7
	エリンギ	5.6
	しょうが	0.28
	小麦粉	5.6
	マーガリン(調理用)	5.6
	牛乳(調理用)	70
	粉末チーズ	1.4
	脱脂粉乳	4.2
	水	4.2
	鶏がらスープのもと	1.4
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03
	水	42

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
野菜ソテー	ベーコン	7
	にんじん	7
	キャベツ	35
	小松菜	14
	サラダ油	0.7
	塩	0.07
あじさいゼリー	洋こしょう	0.01
	一食(冷)あじさいゼリー	40

10日(月)		
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	28
	サラダ油	2.8
梅肉和え	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
	キャベツ	56
	梅肉	2.1
	しょうゆ(うすくち)	1.12
あさりの佃煮	あさりの佃煮	18

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
バジルクソンの	鶏肉	50
	ガーリックパウダー	0.03
	乾燥バジル	0.04
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	小麦粉	5
夏野菜たっぷりキタウーユ	サラダ油	3.3
	ベーコン	21
	ガーリックパウダー	0.03
	オリーブ油	0.7
	レトルトミックスビーンズ	28
	たまねぎ	42
	かぼちゃ	42
	トマト	14
	トマト(角切り)缶	42
	小松菜	14
	砂糖	0.42
	コンソメスープのもと	1.68
	水	35
塩	0.14	
洋こしょう	0.01	

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ポテトリヨネーズ	じゃがいも	78
	たまねぎ	26
	サラダ油	1.3
	マーガリン(調理用)	2.6
	塩	0.33
	洋こしょう	0.03

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あじフライ	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
ごまドレッシングの	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
	ノンエッグマヨネーズ	4.2
すまし汁	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	140
塩	0.14	

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのぬかみそだき	(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
赤じそ炒め	じゃがいも	42
	しそ粉	0.42
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	サラダ油	0.84
かぼちゃのみそ汁	たまねぎ	28
	かぼちゃ	42
	小松菜	21
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
沖繩そば	冷凍ちゃんぽん麺	60
	豚肉(角煮用)	58.5
	黒砂糖	2.99
	焼酎(米)	5.85
	みりん	1.95
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	水	
	(冷)かまぼこ(細切り)	13
	たまねぎ	32.5
	白ねぎ	13
	しょうゆ(こいくち)	5.2
にんじん(ごま入り)シリ	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	156
	塩	0.13
	レトルトまぐろ油漬け	6.5
	にんじん	52
	すりごま	3.9
	サラダ油	1.3
	みりん	0.78
	しょうゆ(こいくち)	2.99
一食(冷)パインアップル(生)	40	

21日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
親子煮	鶏肉(厚切り)	28
	厚揚げ	56
	鶏卵	49
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	白ねぎ	14
	サラダ油	2.8
塩こんぶ炒め	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
	キャベツ	48
納豆	サラダ油	0.6
	塩こんぶ	1.2
	塩	0.06
	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3

24日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
香ばなごの揚げ	(冷)きびなご(子持ち)	42
	塩	0.35
	カレー粉	0.7
	でん粉	1.4
	小麦粉	2.1
	揚げ油	4.2
切り干しだいこんの炒め煮	(冷)角天ぷら	12
	にんじん	12
	切り干しだいこん	6
	干しひじき	1.8
	サラダ油	1.2
	三温糖	1.8
	みりん	1.2
	しょうゆ(こいくち)	3.6
たまねぎのみそ汁	水	
	厚揚げ	28
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	(冷)小松菜(カット)	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
いりこ(だし用)	4.2	
水	126	

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ふりかけ(わかめ)	2.5
ハンバーグのトマトソース	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.65
	水	26
	トマト	13
	トマト(角切り)缶	26
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.65
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖	1.3
	ソース	1.3
	コンソメスープのもと	0.26
えだ豆	ワイン(赤)	1.3
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	(冷)えだ豆	14
	塩	0.04

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
コーンチャウダー	ベーコン	7
	とうもろこし(ホール)缶	42
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	マーガリン(調理用)	1.4
	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	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

