

12日(水)		
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
	ワイン(赤)	1.3
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
えだ豆	(冷)えだ豆	14
	塩	0.04

12日(水)		
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

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
中華あんかけどんぶり	鶏肉(厚切り)	21
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)角天ぷら	7
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	56
	たけのこ水煮	7
	きくらげ(スライス)	2.1
	白ねぎ	14
	鶏がらスープのもと	1.4
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	でん粉	4.2
	水	8.4
	ごま油	0.7
水	35	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	
しょうれんそうマイ	(冷)ほうれんそうシューマイ	30

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
凍り豆腐の卵とじ	凍り豆腐	7.2
	鶏卵	24
	にんじん	12
	三温糖	2.52
	酒	0.48
	しょうゆ(うすくち)	2.04
	かつおだしのもと	0.48
	水	14.4

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
きびなごの香味揚げ	(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
水		
たまねぎのみそ汁	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	

17日(月)		
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
沖縄そば	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
にんごま入りシリ	しょうゆ(こいくち)	5.2
	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

