

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
五色ちらしずし	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	3
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	1
	もどし汁	
	(冷)えだ豆むき身	10
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	塩	0.05
	砂糖	2
	酢	4
	塩	0.05
	鶏卵	25
	砂糖	0.8
	塩	0.08
	サラダ油	1.2
	一食きざみのり	1

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
七夕そうめん汁	そうめん	7
	鶏ひき肉	10
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	サラダ油	0.5
	白ねぎ	5
	オクラ	5
	(冷)とうもろこし	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	3
	水	110
	塩	0.1

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
厚揚げ入り回鍋肉	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.07
	サラダ油	1
	厚揚げ	25
	キャベツ	30
	にんじん	10
	にら	5
	きくらげ(スライス)	1
	砂糖	0.9
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	麦みそ	0.9
	テンメンジャン	0.9
	豆板じゃん	0.04
でん粉	1.3	
水	2.6	
ごま油	0.4	
塩	0.04	

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
もずくのサンラータン	鶏卵	20
	トマト	10
	チンゲンサイ	15
	(冷)もずく	15
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	えのきだけ	10
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	酢	3
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1.5
	水	3
	ラー油	0.1
	水	80
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
鶏肉と彩り野菜のガーリックソテー	胚芽パン(コッペ型)(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.06
	サラダ油	1
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ピーマン	5
	(冷)とうもろこし	10
	しょうゆ(こいくち)	1
パンプキンスープ	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	たまねぎ	45
	かぼちゃ	50
	マーガリン(調理用)	1
	無調整豆乳	60
	脱脂粉乳	8
	水	8
コンソメスープのもと	1.5	
水	15	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	
みかん冷凍	(冷)みかん	75.2

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛鶏肉じゃが	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	しょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	1.5
	三温糖	3.8
アーモンド炒め	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	豆板じゃん	0.19
	しらす干し	2
	キャベツ	40
	カット豆苗	7
	アーモンド(細切)	5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	塩	0.1
洋こしょう	0.01	
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
なすのツナソーススパゲッティ	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	レトルトまぐろスープ煮	30
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	なす	20
	ガーリックパウダー	0.01
サラダ油	1	
トマトピューレ	20	
砂糖	1	
ソース	4	
コンソメスープのもと	0.5	
ローレル	0.01	
でん粉	0.5	
水	1	
水	20	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ひじきのペペロンチーノ	干しひじき	2
	ベーコン	5
	にんじん	6
	とうもろこし(ホール)缶	10
	(冷)えだ豆むき身	5
	ガーリックパウダー	0.05
	しょうゆ(うすくち)	0.3
	一味唐辛子	0.01
	オリーブ油	0.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
衣笠丼	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	油揚げ	10
	凍り豆腐(細切り)	3
	鶏卵	20
	たまねぎ	10
	白ねぎ	10
	かつおだしのもと	0.5
	三温糖	2.5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3
しょうゆ(うすくち)	1	
みりん	1	
でん粉	0.5	
水	1	
水	20	
塩	0.1	
ゆばとましんじよのすまし汁	(冷)魚すり身団子	30
	(冷)ゆば	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	みずな	7
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.15
	一食(冷)抹茶ゼリー	40

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
食欲そそるスパイシー焼きうどん	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	乾めん	25
フライ	豚肉(スライス)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	50
	サラダ油	2
	カレー粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	中濃ソース	3
	ソース	2
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
フライ	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	20
	揚げ油	2
チップス	にがうり	20
	小麦粉	2
	でん粉	1
	揚げ油	2
	塩	0.05

16日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
さばのごま煮	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)さば切身	60	
	しょうが	1	
	三温糖	5	
	酒	3	
	しょうゆ(こいくち)	6	
	一味唐辛子	0.01	
	水	20	
	すりごま	4	
	酢	1	
切り干しだいこんの含め煮	(冷)角天ぷら	5	
	にんじん	5	
	切り干しだいこん	5	
	(冷)さやいんげん	3	
	サラダ油	1	
	三温糖	1.5	
	酒	0.9	
	しょうゆ(こいくち)	2.4	
	水		
	冬瓜のみそ汁	厚揚げ	25
		冬瓜	30
白ねぎ		5	
塩わかめ		3	
米みそ(白)		5	
麦みそ		5	
いりこ(だし用)		5	
水		90	

17日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
甘酢和えのレバーと大豆の酢	黒砂糖パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45	
	(冷)水煮大豆	10	
	小麦粉	1	
	揚げ油	5	
	砂糖	2	
	酢	2	
	しょうゆ(こいくち)	2	
	キャベツの青のり	キャベツ	30
		サラダ油	0.5
青のり		0.1	
しょうゆ(こいくち)		0.2	
塩		0.15	
もち麦のしょうがスープ	もち麦	5	
	(冷)かまぼこ(細切り)	5	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	しょうが	0.5	
	キャベツ	25	
	きくらげ(スライス)	1	
	しょうゆ(こいくち)	1.3	
	鶏がらスープのもと	1.3	
	ごま油	0.3	
	水	100	
塩	0.1		
洋こしょう	0.02		

