

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(コッペ型)(小麦粉)	70
	牛乳	206
コック・オ・ヴァン	鶏肉(角切り)	39
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.95
	レンズ豆	6.5
	たまねぎ	32.5
	にんじん	13
	セロリー	2.6
	トマト(角切り)缶	19.5
	ワイン(赤)	7.8
	コンソメスープのもと	0.65
	デミグラスソース	6.24
	ローレル	0.01
	塩	0.13
	水	13
	ピュレ・ド・ポム・ド・テール	じゃがいも
牛乳(調理用)		14
マーガリン(調理用)		1.12
脱脂粉乳		2.24
水		4.48
塩		0.22
洋こしょう		0.01

1日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
ジュリエンス	たまねぎ	42	
	にんじん	21	
	キャベツ	42	
	コンソメスープのもと	2.1	
	水	133	
	塩	0.21	
	洋こしょう	0.03	
	一食(冷)ムース	50	

2日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
麻婆どんぶり	豚ひき肉	13
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.3
	(冷)厚揚げ(1.5cm角)	104
	レトルト大豆(挽き割り)	19.5
	たまねぎ	26
	たけのこ水煮	13
	白ねぎ	6.5
	(冷)小松菜(カット)	13
	きくらげ(スライス)	1.3
	砂糖	0.65
	酒	3.9
	しょうゆ(こいくち)	5.2
	麦みそ	3.25
	コンソメスープのもと	0.65
	豆板じゃん	0.26
でん粉	1.3	
水	2.6	
ごま油	0.65	
水		
塩	0.07	
シューマイ	(冷)シューマイ	36

2日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
きゅうり甘辛ごま酢炒め	じゃがいも	15	
	にんじん	5	
	きゅうり	15	
	サラダ油	0.5	
	砂糖	1.6	
	酢	1.8	
	しょうゆ(こいくち)	1.2	
	すりごま	2	
	一味唐辛子	0.01	
	塩	0.1	

3日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
白身魚のさっぱりソテー	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	(冷)ホキ(角切り)	35	
	ガーリックパウダー	0.02	
	塩	0.18	
	洋こしょう	0.02	
	小麦粉	3.5	
	サラダ油	2.3	
	砂糖	1.2	
	しょうゆ(こいくち)	1.2	
マスタード照り焼き	じゃがいも	60	
	揚げ油	4.5	
	フランクフルトソーセージ	15	
	たまねぎ	10	
	オリーブ油	1	
	しょうゆ(こいくち)	4	
	みりん	0.8	
	粒マスタード	1.2	

3日(水)		
献立名	材料名	量(g)
野菜たっぷり豆乳スープ	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	42
	カットしめじ	14
	小松菜	14
	サラダ油	0.7
	コンソメスープのもと	0.7
	米みそ(白)	5.6
	無調整豆乳	56
	水	35
	塩	0.14

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
五色ちらしずし	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	14
	油揚げ	4.2
	にんじん	14
	干しいたけ(全形)	1.4
	もどし汁	
	(冷)えだ豆むき身	14
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	塩	0.07
	砂糖	2.8
	酢	5.6
	塩	0.07
	鶏卵	35
	砂糖	1.12
	塩	0.11
	サラダ油	1.68
	一食さざみのり	1
がんもどきの 含め煮	(冷)がんもどき	30
	三温糖	1.2
	酒	0.3
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	かつおだしのもと	0.2
水		

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
七タそうめん汁	(冷)魚そうめん	9.8
	鶏ひき肉	14
	にんじん	14
	たまねぎ	28
	サラダ油	0.7
	白ねぎ	7
	オクラ	7
	(冷)とうもろこし	7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	4.2
	水	154
	塩	0.14

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
厚揚げ入り 回鍋肉	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリックパウダー	0.09
	サラダ油	1.3
	厚揚げ	32.5
	キャベツ	39
	にんじん	13
	にら	6.5
	きくらげ(スライス)	1.3
	砂糖	1.17
	しょうゆ(こいくち)	2.21
	麦みそ	1.17
	テンメンジャン	1.17
	豆板じゃん	0.05
	でん粉	1.69
	水	3.38
	ごま油	0.52
	塩	0.05
	焼きギョーザ	(冷)ギョーザ
サラダ油		0.35

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
もずくの サン ラー タン	鶏卵	28
	トマト	14
	チンゲンサイ	21
	(冷)もずく	21
	(冷)かまぼこ(細切り)	14
	えのきだけ	14
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	酢	4.2
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	2.1
	水	4.2
	ラー油	0.14
	水	112
	塩	0.14
洋こしょう	0.03	

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)	80
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	15
	鶏肉(厚切り)	28
	ガーリックパウダー	0.08
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ピーマン	7
	(冷)とうもろこし	14
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	でん粉	0.7
	水	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
パン キン スープ	たまねぎ	63
	かぼちゃ	70
	マーガリン(調理用)	1.4
	無調整豆乳	84
	脱脂粉乳	11.2
	水	11.2
	コンソメスープのもと	2.1
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
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)	110
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	28
	しょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	糸こんにゃく	28
	サラダ油	2.1
	三温糖	5.32
	酒	1.82
	しょうゆ(こいくち)	10.5
	豆板じゃん	0.27
	アーモンド炒め	しらす干し
キャベツ		52
カット豆苗		9.1
アーモンド(細切)		6.5
サラダ油		0.65
しょうゆ(こいくち)		0.39
あさりの 佃煮	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	あさりの佃煮	18

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)	60
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	1.4
	レトルトまぐろスープ煮	42
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	なす	28
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	トマトピューレ	28
	砂糖	1.4
	ソース	5.6
	コンソメスープのもと	0.7
	ローレル	0.01
	でん粉	0.7
	水	1.4
水	28	
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	

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)	100
	牛乳	206
	油揚げ	12
	凍り豆腐(細切り)	3.6
	鶏卵	24
	たまねぎ	12
	白ねぎ	12
	かつおだしのもと	0.6
	三温糖	3
	酒	0.6
	しょうゆ(こいくち)	3.6
	しょうゆ(うすくち)	1.2
	みりん	1.2
	でん粉	0.6
	水	1.2
水	24	
塩	0.12	
鶏肉の幽庵焼き	鶏肉(カツ・から揚げ用)	50
	砂糖	1
	しょうゆ(うすくち)	3
	ゆず果汁	1.5
	みりん	1
	酒	2
サラダ油	0.5	

11日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
ゆばとしんじょのすまし汁	(冷)魚すり身団子	42	
	(冷)ゆば	7	
	たまねぎ	28	
	にんじん	14	
	みずな	9.8	
	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	133	
	塩	0.21	
	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)	60
	牛乳	206
	一食オレンジマーメイド	15
	乾めん	32.5
	豚肉(スライス)	26
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	キャベツ	65
	サラダ油	2.6
	カレー粉	0.52
	しょうゆ(こいくち)	1.95
	中濃ソース	3.9
	ソース	2.6
塩	0.26	
洋こしょう	0.03	
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
一食乳酸菌飲料	133	

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
さばのごま煮	ご飯(米)	100
	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	6.5
	にんじん	6.5
	切り干しだいこん	6.5
	(冷)さやいんげん	3.9
	サラダ油	1.3
	三温糖	1.95
酒	1.17	
しょうゆ(こいくち)	3.12	
水		
冬瓜のみそ汁	厚揚げ	35
	冬瓜	42
	白ねぎ	7
	塩わかめ	4.2
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	7
水	126	

