

| 8/27(火)   |              |      |
|-----------|--------------|------|
| 献立名       | 材料名          | 量(g) |
|           | ご飯(米)        | 80   |
|           | 牛乳           | 206  |
| 豚肉のしょうが焼き | 豚肉(スライス)     | 40   |
|           | しょうが         | 2    |
|           | サラダ油         | 2    |
|           | しょうゆ(こいくち)   | 1    |
|           | たまねぎ         | 20   |
|           | 砂糖           | 3    |
|           | しょうゆ(こいくち)   | 3    |
|           | でん粉          | 0.5  |
|           | 水            | 1    |
|           |              |      |
| 五目はるさめスープ | (冷)かまぼこ(細切り) | 10   |
|           | たまねぎ         | 20   |
|           | にんじん         | 10   |
|           | キャベツ         | 30   |
|           | (冷)小松菜(カット)  | 15   |
|           | きくらげ(スライス)   | 1.5  |
|           | 緑豆はるさめ       | 5    |
|           | 鶏ガラスープのもと    | 1.5  |
|           | 水            | 100  |
|           | 塩            | 0.15 |
|           | 洋こしょう        | 0.02 |
|           |              |      |

| 8/28(水)    |             |      |
|------------|-------------|------|
| 献立名        | 材料名         | 量(g) |
|            | 丸パン(小麦粉)    | 60   |
|            | 牛乳          | 206  |
| チーズセルバルフガー | (冷)ハンバーグ    | 60   |
|            | トマトケチャップ    | 6.3  |
|            | 砂糖          | 1.8  |
|            | ソース         | 3.6  |
|            | 水           | 20   |
|            | 一食スライスチーズ   | 20   |
|            |             |      |
| ポテトフライド    | じゃがいも       | 40   |
|            | 揚げ油         | 2.85 |
|            | 塩           | 0.09 |
|            | 洋こしょう       | 0.01 |
| 野菜スープ      | レンズ豆        | 5    |
|            | たまねぎ        | 30   |
|            | にんじん        | 10   |
|            | キャベツ        | 20   |
|            | (冷)小松菜(カット) | 15   |
|            | コンソメスープのもと  | 1.5  |
|            | 水           | 95   |
|            | 塩           | 0.15 |
| 洋こしょう      | 0.02        |      |
|            |             |      |

| 8/29(木) |                |      |
|---------|----------------|------|
| 献立名     | 材料名            | 量(g) |
|         | ご飯(米)          | 80   |
|         | 牛乳             | 206  |
| 麻婆厚揚げ   | 豚ひき肉           | 15   |
|         | しょうが           | 1    |
|         | ガーリックパウダー      | 0.1  |
|         | サラダ油           | 1    |
|         | (冷)厚揚げ(1.5cm角) | 120  |
|         | たまねぎ           | 20   |
|         | 小松菜            | 10   |
|         | 白ねぎ            | 5    |
|         | 砂糖             | 0.5  |
|         | 酒              | 3    |
|         | しょうゆ(こいくち)     | 4    |
|         | 麦みそ            | 2.5  |
|         | コンソメスープのもと     | 0.5  |
|         | 豆板じゃん          | 0.2  |
|         | でん粉            | 1    |
| 水       | 2              |      |
| ごま油     | 0.5            |      |
| 塩       | 0.05           |      |
|         |                |      |

| 8/29(木)         |            |      |
|-----------------|------------|------|
| 献立名             | 材料名        | 量(g) |
| 切り干しだいこんのスタミナ炒め | 豚肉(スライス)   | 10   |
|                 | ガーリックパウダー  | 0.02 |
|                 | サラダ油       | 0.5  |
|                 | 切り干しだいこん   | 5    |
|                 | にんじん       | 8    |
|                 | にら         | 5    |
|                 | カットしめじ     | 5    |
|                 | 酒          | 0.5  |
|                 | しょうゆ(こいくち) | 1    |
|                 | オイスターソース   | 0.5  |
|                 | 豆板じゃん      | 0.05 |
|                 | ごま油        | 0.15 |
|                 | 塩          | 0.05 |
|                 |            |      |

| 8/30(金)         |              |      |
|-----------------|--------------|------|
| 献立名             | 材料名          | 量(g) |
|                 | ご飯(米)        | 80   |
|                 | 牛乳           | 206  |
| 831すきっちゃんチキンライス | 鶏肉(こま切れ)     | 30   |
|                 | たまねぎ         | 50   |
|                 | にんじん         | 25   |
|                 | トマト(角切り)缶    | 10   |
|                 | とうもろこし(ホール)缶 | 10   |
|                 | ピーマン         | 3    |
|                 | たけのこ水煮       | 10   |
|                 | サラダ油         | 1    |
|                 | トマトケチャップ     | 5    |
|                 | 砂糖           | 0.3  |
|                 | ソース          | 0.5  |
| コンソメスープのもと      | 1            |      |
| ローレル            | 0.01         |      |
| 塩               | 0.15         |      |
| 洋こしょう           | 0.02         |      |
| ジャーマンサラダ        | ベーコン         | 10   |
|                 | じゃがいも        | 60   |
|                 | たまねぎ         | 10   |
|                 | サラダ油         | 1    |
|                 | ノンエッグマヨネーズ   | 5    |
|                 | 酢            | 2    |
|                 | 塩            | 0.1  |
|                 | 洋こしょう        | 0.02 |
|                 |              |      |

| 2日(月)     |                |      |
|-----------|----------------|------|
| 献立名       | 材料名            | 量(g) |
|           | 胚芽パン(小麦粉)      | 60   |
|           | 牛乳             | 206  |
| チキンの照り煮   | 鶏肉(角切り)        | 40   |
|           | 砂糖             | 1.2  |
|           | 酒              | 0.8  |
|           | みりん            | 1.6  |
|           | しょうゆ(こいくち)     | 2.4  |
|           | でん粉            | 0.5  |
|           | 水              | 1    |
| 粉ふきいも     | じゃがいも          | 30   |
|           | 塩              | 0.07 |
|           | 洋こしょう          | 0.01 |
| (かきたまスープ) | 鶏卵             | 25   |
|           | 粉末チーズ          | 3    |
|           | たまねぎ           | 30   |
|           | にんじん           | 10   |
|           | とうもろこし(ホール)缶   | 5    |
|           | (冷)ほうれんそう(カット) | 10   |
|           | コンソメスープのもと     | 1.5  |
|           | 水              | 95   |
|           | 塩              | 0.15 |
|           | 洋こしょう          | 0.02 |
|           |                |      |

| 3日(火)          |            |      |
|----------------|------------|------|
| 献立名            | 材料名        | 量(g) |
|                | ご飯(米)      | 80   |
|                | 牛乳         | 206  |
|                |            |      |
| フライ            | (冷)あじフライ   | 50   |
|                | 揚げ油        | 5    |
| きんもぐもぐ<br>きんぴら | にんじん       | 20   |
|                | ごぼう        | 20   |
|                | (冷)水煮大豆    | 10   |
|                | すりごま       | 1.5  |
|                | サラダ油       | 1    |
|                | 三温糖        | 2    |
|                | みりん        | 0.7  |
|                | しょうゆ(こいくち) | 5    |
|                |            |      |
| かぼちゃのみそ汁       | 厚揚げ        | 20   |
|                | たまねぎ       | 20   |
|                | かぼちゃ       | 20   |
|                | にら         | 10   |
|                | 米みそ(白)     | 5    |
|                | 麦みそ        | 5    |
|                | いりこ(だし用)   | 3    |
|                | 水          | 90   |
|                |            |      |

| 4日(水)              |            |      |
|--------------------|------------|------|
| 献立名                | 材料名        | 量(g) |
|                    | 小さいパン(小麦粉) | 45   |
|                    | 牛乳         | 206  |
|                    | 一食ミックスジャム  | 15   |
| 中華ミートソース<br>スパゲッティ | スパゲッティ     | 30   |
|                    | 塩          | 0.05 |
|                    | サラダ油       | 2    |
|                    | 豚ひき肉       | 25   |
|                    | たまねぎ       | 30   |
|                    | にんじん       | 15   |
|                    | なす         | 10   |
|                    | 干しいたけ      | 0.5  |
|                    | しょうが       | 1    |
|                    | 白ねぎ        | 5    |
|                    | ガーリックパウダー  | 0.02 |
|                    | サラダ油       | 1    |
|                    | トマトケチャップ   | 0.8  |
|                    | 三温糖        | 1.2  |
|                    | しょうゆ(こいくち) | 1    |
|                    | 麦みそ        | 6    |
|                    | 豆板じゃん      | 0.1  |
| でん粉                | 0.5        |      |
| 水                  | 1          |      |
| ごま油                | 0.3        |      |
| 鶏がらスープのもと          | 0.1        |      |
| 水                  | 20         |      |

| 4日(水)                  |            |      |
|------------------------|------------|------|
| 献立名                    | 材料名        | 量(g) |
| ザクザクキャベツとじゃこの<br>モンド炒め | しらす干し      | 3    |
|                        | キャベツ       | 40   |
|                        | アーモンド(細切)  | 5    |
|                        | サラダ油       | 0.5  |
|                        | しょうゆ(こいくち) | 0.2  |
|                        | 塩          | 0.1  |
|                        | 洋ごしょう      | 0.01 |
|                        |            |      |
|                        |            |      |
|                        |            |      |
|                        |            |      |

| 5日(木)    |            |      |
|----------|------------|------|
| 献立名      | 材料名        | 量(g) |
|          | ご飯(米)      | 80   |
|          | 牛乳         | 206  |
|          |            |      |
| ホキのチリソース | (冷)ホキ(角切り) | 40   |
|          | でん粉        | 4    |
|          | 小麦粉        | 2    |
|          | サラダ油       | 1    |
|          | 水          | 8    |
|          | 揚げ油        | 4    |
|          | 鶏卵         | 10   |
|          | トマト        | 40   |
|          | トマトケチャップ   | 8    |
|          | サラダ油       | 1    |
|          | たまねぎ       | 20   |
|          | しょうが       | 3    |
|          | ガーリックパウダー  | 0.1  |
|          | 砂糖         | 3    |
|          | 豆板じゃん      | 0.1  |
|          | ごま油        | 0.5  |
|          | でん粉        | 2    |
|          | 水          | 4    |
|          | 塩          | 0.1  |

| 5日(木) |              |      |
|-------|--------------|------|
| 献立名   | 材料名          | 量(g) |
| 中華スープ | (冷)かまぼこ(細切り) | 10   |
|       | キャベツ         | 25   |
|       | たまねぎ         | 15   |
|       | にんじん         | 10   |
|       | きくらげ(スライス)   | 1    |
|       | (冷)小松菜(カット)  | 10   |
|       | しょうゆ(こいくち)   | 0.5  |
|       | 鶏がらスープのもと    | 1.3  |
|       | 水            | 100  |
|       | ごま油          | 0.3  |
|       | 塩            | 0.15 |
|       | 洋ごしょう        | 0.02 |
|       |              |      |
|       |              |      |
|       |              |      |
|       |              |      |
|       |              |      |
|       |              |      |
|       |              |      |
|       |              |      |
|       |              |      |

| 6日(金)    |            |      |
|----------|------------|------|
| 献立名      | 材料名        | 量(g) |
|          | ご飯(米)      | 80   |
|          | 牛乳         | 206  |
|          |            |      |
| 厚焼卵      | (冷)五目厚焼卵   | 40   |
|          |            |      |
| いも煮      | 牛肉(スライス)   | 10   |
|          | (冷)さといも    | 50   |
|          | にんじん       | 10   |
|          | ごぼう        | 10   |
|          | こんにゃく      | 10   |
|          | 油揚げ        | 5    |
|          | 白ねぎ        | 5    |
|          | 三温糖        | 1.5  |
|          | しょうゆ(こいくち) | 3    |
|          | しょうゆ(うすくち) | 2    |
|          | 塩          | 0.1  |
| いりこ(だし用) | 2          |      |
| 水        | 70         |      |
| 磯香和え     | キャベツ       | 30   |
|          | きざみのり      | 0.3  |
|          | しょうゆ(こいくち) | 2    |
|          |            |      |

| 9日(月)     |              |      |
|-----------|--------------|------|
| 献立名       | 材料名          | 量(g) |
|           | 背割りパン(小麦粉)   | 60   |
|           | 牛乳           | 206  |
| ミートソースドック | 豚ひき肉         | 20   |
|           | レトルト大豆(挽き割り) | 10   |
|           | レンズ豆         | 10   |
|           | たまねぎ         | 20   |
|           | にんじん         | 10   |
|           | トマト(角切り)缶    | 15   |
|           | サラダ油         | 1    |
|           | トマトケチャップ     | 6    |
|           | コンソメスープのもと   | 0.8  |
|           | チリソース        | 0.6  |
|           | でん粉          | 0.5  |
|           | 水            | 1    |
|           | 塩            | 0.05 |
|           | 洋こしょう        | 0.01 |
| 水         | 3            |      |
| コーンチャウダー  | とうもろこし(ホール)缶 | 30   |
|           | じゃがいも        | 50   |
|           | たまねぎ         | 30   |
|           | マーガリン(調理用)   | 2    |
|           | 無調整豆乳        | 40   |
|           | 脱脂粉乳         | 4    |
|           | 水            | 4    |
|           | コンソメスープのもと   | 1.5  |
|           | 水            | 25   |
|           | 塩            | 0.1  |
| 洋こしょう     | 0.02         |      |

| 9日(月) |        |      |  |
|-------|--------|------|--|
| 献立名   | 材料名    | 量(g) |  |
| 冷凍みかん | (冷)みかん | 75.2 |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |
|       |        |      |  |

| 10日(火)     |              |      |
|------------|--------------|------|
| 献立名        | 材料名          | 量(g) |
|            | 麦ご飯(米)       | 88   |
|            | 牛乳           | 206  |
| きびなごのから揚げ  | (冷)きびなご(子持ち) | 35   |
|            | 塩            | 0.4  |
|            | 洋こしょう        | 0.03 |
|            | でん粉          | 1    |
|            | 小麦粉          | 1.5  |
|            | 揚げ油          | 3.5  |
| ひじきの炒め煮    | 干しひじき        | 4    |
|            | (冷)水煮大豆      | 10   |
|            | にんじん         | 10   |
|            | サラダ油         | 1    |
|            | 三温糖          | 2.6  |
|            | しょうゆ(こいくち)   | 3.7  |
| 冬瓜と鶏肉のすまし汁 | 鶏肉(厚切り)      | 10   |
|            | 冬瓜           | 30   |
|            | にんじん         | 15   |
|            | (冷)小松菜(カット)  | 10   |
|            | しょうゆ(うすくち)   | 1.5  |
|            | 酒            | 0.4  |
|            | でん粉          | 1    |
|            | 水            | 2    |
|            | こんぶ(だし用)     | 0.8  |
|            | かつお節(だし用)    | 3.5  |
|            | 水            | 90   |
| 塩          | 0.1          |      |

| 11日(水) |                     |      |
|--------|---------------------|------|
| 献立名    | 材料名                 | 量(g) |
|        | 小さいパン(小麦粉)          | 45   |
|        | 牛乳                  | 206  |
|        | 一食黒豆きなこクリーム         | 10   |
| 焼きそば   | 中華めん                | 25   |
|        | 豚肉(スライス)            | 10   |
|        | たまねぎ                | 30   |
|        | にんじん                | 15   |
|        | キャベツ                | 45   |
|        | 白ねぎ                 | 5    |
|        | サラダ油                | 1.5  |
|        | しょうゆ(こいくち)          | 2.3  |
|        | ソース                 | 2.8  |
|        | 塩                   | 0.15 |
|        | 洋こしょう               | 0.02 |
| 青のりいりこ | いりこ(中ぶり)            | 6    |
|        | 青のり                 | 0.3  |
|        | サラダ油                | 0.2  |
|        | 砂糖                  | 2    |
|        | みりん                 | 0.4  |
|        | しょうゆ(こいくち)          | 0.4  |
|        | 一食(冷)メロンクリームソーダ風ゼリー | 40   |
|        |                     |      |

| 12日(木)            |            |      |  |
|-------------------|------------|------|--|
| 献立名               | 材料名        | 量(g) |  |
| 親子丼               | ご飯(米)      | 80   |  |
|                   | 牛乳         | 206  |  |
|                   |            |      |  |
|                   | 鶏肉(厚切り)    | 20   |  |
|                   | 厚揚げ        | 30   |  |
|                   | 鶏卵         | 40   |  |
|                   | たまねぎ       | 30   |  |
|                   | にんじん       | 20   |  |
|                   | 白ねぎ        | 8    |  |
|                   | サラダ油       | 2    |  |
| もやしとキャベツのピリ辛ごま酢炒め | 三温糖        | 2.5  |  |
|                   | しょうゆ(こいくち) | 2    |  |
|                   | しょうゆ(うすくち) | 3    |  |
|                   | 塩          | 0.1  |  |
|                   | 水          |      |  |
|                   | もやし        | 20   |  |
|                   | キャベツ       | 20   |  |
|                   | すりごま       | 3    |  |
|                   | サラダ油       | 0.5  |  |
|                   | 砂糖         | 0.6  |  |
| 酢                 | 1.7        |      |  |
| 野菜の甘酢漬            | しょうゆ(こいくち) | 1.7  |  |
|                   | 一味唐辛子      | 0.01 |  |
|                   | 塩          | 0.1  |  |
|                   |            |      |  |
|                   | 一食アーモンドいりこ | 10   |  |
|                   |            |      |  |

| 13日(金)   |             |      |
|----------|-------------|------|
| 献立名      | 材料名         | 量(g) |
|          | ナン(県産小麦粉)   | 85   |
|          | 牛乳          | 206  |
| キーマカレー   | 豚ひき肉        | 20   |
|          | ガーリックパウダー   | 0.01 |
|          | サラダ油        | 2    |
|          | たまねぎ        | 70   |
|          | にんじん        | 30   |
|          | レンズ豆        | 10   |
|          | (冷)グリーンピース  | 5    |
|          | カレー粉        | 0.8  |
|          | 砂糖          | 0.2  |
|          | ソース         | 1    |
|          | コンソメスープのもと  | 1    |
| でん粉      | 0.5         |      |
| 水        | 1           |      |
| 塩        | 0.2         |      |
| (野菜の甘酢漬) | キャベツ        | 20   |
|          | にんじん        | 10   |
|          | 砂糖          | 2.4  |
|          | 酢           | 1.8  |
|          | クミンパウダー     | 0.02 |
|          | 塩           | 0.1  |
|          | 一食(冷)スライスパン | 40   |
|          |             |      |

| 17日(火)                  |                |      |
|-------------------------|----------------|------|
| 献立名                     | 材料名            | 量(g) |
| あさり<br>ひじき<br>とツナ<br>の飯 | ご飯(米)          | 80   |
|                         | 牛乳             | 206  |
|                         | あさりの佃煮         | 10   |
|                         | 干しひじき          | 3    |
|                         | (冷)えだ豆むき身      | 5    |
|                         | にんじん           | 5    |
|                         | レトルトまぐろ油漬け     | 5    |
|                         | サラダ油           | 0.8  |
|                         | 砂糖             | 0.8  |
|                         | しょうゆ(こいくち)     | 2.1  |
| 酒                       | 0.8            |      |
| 水                       |                |      |
| 月見汁                     | 白玉粉            | 10   |
|                         | (冷)裏ごしかぼちゃ     | 10   |
|                         | 水              | 5    |
|                         | (冷)さといも        | 20   |
|                         | にんじん           | 10   |
|                         | (冷)ほうれんそう(カット) | 10   |
|                         | 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              | 85   |
| 塩                       | 0.1            |      |

| 18日(水)            |                |      |
|-------------------|----------------|------|
| 献立名               | 材料名            | 量(g) |
| チキン<br>カレー<br>ライス | 麦ご飯(米)         | 88   |
|                   | 牛乳             | 206  |
|                   | 鶏肉(厚切り)        | 20   |
|                   | ガーリックパウダー      | 0.01 |
|                   | カレー粉           | 0.1  |
|                   | サラダ油           | 2    |
|                   | じゃがいも          | 70   |
|                   | たまねぎ           | 50   |
|                   | にんじん           | 20   |
|                   | りんご            | 15   |
| (冷)グリーンピース        | 5              |      |
| 小麦粉               | 4              |      |
| カレー粉              | 0.7            |      |
| マーガリン(調理用)        | 4              |      |
| 煮汁                |                |      |
| トマトケチャップ          | 0.5            |      |
| ソース               | 1.5            |      |
| コンソメスープのもと        | 2              |      |
| ローレル              | 0.01           |      |
| 水                 | 45             |      |
| 塩                 | 0.1            |      |
| フル<br>ック<br>ツス    | レトルトみかんシロップ漬け  | 10   |
|                   | パインアップル(くさび形)缶 | 30   |
|                   | りんご(角切り)缶      | 20   |
|                   |                |      |

| 19日(木)                    |            |      |
|---------------------------|------------|------|
| 献立名                       | 材料名        | 量(g) |
| ぬか<br>みそ<br>だき            | ご飯(米)      | 80   |
|                           | 牛乳         | 206  |
|                           | (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   |
| にん<br>じん<br>の<br>ごま<br>和え | キャベツ       | 30   |
|                           | にんじん       | 10   |
|                           | すりごま       | 3    |
|                           | 砂糖         | 0.4  |
|                           | しょうゆ(こいくち) | 2    |
| 豆腐<br>汁                   | 豆腐         | 50   |
|                           | たまねぎ       | 10   |
|                           | えのきだけ      | 10   |
|                           | 小松菜        | 10   |
|                           | 塩わかめ       | 5    |
|                           | しょうゆ(うすくち) | 2.5  |
|                           | こんぶ(だし用)   | 1    |
|                           | かつお節(だし用)  | 3    |
|                           | 水          | 85   |
|                           | 塩          | 0.15 |

| 20日(金)                             |              |      |
|------------------------------------|--------------|------|
| 献立名                                | 材料名          | 量(g) |
| レバー<br>の<br>バー<br>ベ<br>キ<br>ュ<br>ー | パン(小麦粉)      | 60   |
|                                    | 牛乳           | 206  |
|                                    | 一食いちごジャム     | 15   |
|                                    | (冷)若鶏レバー竜田揚げ | 50   |
| 揚げ油                                | 5            |      |
| りんご                                | 12.5         |      |
| かぼす果汁                              | 0.18         |      |
| 砂糖                                 | 1.8          |      |
| 酢                                  | 1.8          |      |
| しょうゆ(こいくち)                         | 1.8          |      |
| 青<br>の<br>り<br>キ<br>ャ<br>ベ<br>ツ    | 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 |
|                                    |              |      |

| 20日(金)   |               |      |
|--|---------------|------|
| 献立名  | 材料名           | 量(g) |
| 夏<br>野<br>菜<br>の<br>A<br>B<br>C<br>ス<br>ー<br>プ | マカロニ(アルファベット) | 5    |
|  | 塩             | 0.05 |
|  | たまねぎ          | 20   |
|  | にんじん          | 5    |
|  | トマト(角切り)缶     | 10   |
|  | ピーマン          | 3    |
|  | (冷)とうもろこし     | 10   |
|  | サラダ油          | 1    |
|  | コンソメスープのもと    | 1.5  |
|  | カレー粉          | 0.2  |
| 水  | 85            |      |
| 塩  | 0.1           |      |
| 洋こしょう  | 0.02          |      |

| 24日(火)  |             |      |
|---|-------------|------|
| 献立名   | 材料名         | 量(g) |
| ジ<br>ア<br>厚<br>揚<br>げ<br>の<br>炒<br>ド<br>ウ<br>フ<br>風 | ご飯(米)       | 80   |
|   | 牛乳          | 206  |
|   | 一食わかめふりかけ   | 2.5  |
|   | 鶏ひき肉        | 20   |
|   | 厚揚げ         | 60   |
|   | たまねぎ        | 30   |
|   | にんじん        | 10   |
|   | たけのこ水煮      | 15   |
|   | (冷)小松菜(カット) | 10   |
|   | サラダ油        | 1    |
| しょうゆ(こいくち)  | 5           |      |
| 鶏がらスープのもと   | 0.91        |      |
| 砂糖  | 0.5         |      |
| みりん   | 2           |      |
| コチュジャン  | 0.5         |      |
| でん粉   | 0.5         |      |
| 水   | 1           |      |
| 塩   | 0.1         |      |
| 水   |             |      |
| に<br>ん<br>じ<br>ん<br>シ<br>リ<br>シ<br>リ                | レトルトまぐろ油漬け  | 5    |
|   | にんじん        | 40   |
|   | すりごま        | 3    |
|   | サラダ油        | 1    |
|   | みりん         | 0.6  |
| しょうゆ(こいくち)  | 2.3         |      |

| 25日(水)       |            |      |
|--------------|------------|------|
| 献立名          | 材料名        | 量(g) |
| ツナのカレーソースペンネ | 小さいパン(小麦粉) | 45   |
|              | 牛乳         | 206  |
|              | 一食りんごジャム   | 15   |
|              | マカロニ(ペンネ)  | 30   |
|              | 塩          | 0.05 |
|              | サラダ油       | 2    |
|              | レトルトまぐろ油漬け | 30   |
|              | たまねぎ       | 50   |
|              | にんじん       | 20   |
|              | (冷)グリーンピース | 5    |
|              | ガーリックパウダー  | 0.01 |
|              | サラダ油       | 1    |
|              | カレー粉       | 0.7  |
|              | トマトケチャップ   | 0.3  |
|              | 砂糖         | 0.4  |
|              | ソース        | 1.5  |
|              | コンソメスープのもと | 0.8  |
|              | ローレル       | 0.01 |
|              | 水          | 16   |
|              | 塩          | 0.1  |
| 洋こしょう        | 0.02       |      |
| 野菜ソテー        | ベーコン       | 5    |
|              | にんじん       | 10   |
|              | キャベツ       | 35   |
|              | サラダ油       | 0.5  |
|              | 塩          | 0.06 |
|              | 洋こしょう      | 0.01 |

| 26日(木)      |              |      |
|-------------|--------------|------|
| 献立名         | 材料名          | 量(g) |
| 元気もりもりタコライス | ご飯(米)        | 80   |
|             | 牛乳           | 206  |
|             | 豚ひき肉         | 16   |
|             | (冷)水煮大豆      | 16   |
|             | たまねぎ         | 24   |
|             | にんじん         | 8    |
|             | とうもろこし(ホール)缶 | 8    |
|             | 小松菜          | 10   |
|             | トマト(角切り)缶    | 16   |
|             | サラダ油         | 0.8  |
|             | カレー粉         | 0.16 |
|             | トマトケチャップ     | 5.6  |
|             | ソース          | 1.6  |
|             | 砂糖           | 0.4  |
|             | でん粉          | 0.8  |
|             | 水            | 1.6  |
|             | 水            |      |
|             | 塩            | 0.12 |
|             | 洋こしょう        | 0.01 |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |

| 26日(木)      |            |      |
|-------------|------------|------|
| 献立名         | 材料名        | 量(g) |
| ベーコン入り豆乳スープ | ベーコン       | 10   |
|             | ガーリックパウダー  | 0.01 |
|             | サラダ油       | 1    |
|             | たまねぎ       | 40   |
|             | にんじん       | 15   |
|             | キャベツ       | 30   |
|             | カットしめじ     | 10   |
|             | コンソメスープのもと | 0.5  |
|             | 米みそ(白)     | 4    |
|             | 無調整豆乳      | 40   |
|             | 水          | 25   |
|             | 塩          | 0.1  |
|             |            |      |
|             |            |      |
|             |            |      |
|             |            |      |
|             |            |      |
|             |            |      |
|             |            |      |
|             |            |      |

| 27日(金)  |            |      |
|---------|------------|------|
| 献立名     | 材料名        | 量(g) |
| ご飯(米)   | ご飯(米)      | 80   |
|         | 牛乳         | 206  |
| ピリ辛肉じゃが | 豚肉(スライス)   | 20   |
|         | しょうが       | 0.5  |
|         | じゃがいも      | 80   |
|         | たまねぎ       | 40   |
|         | にんじん       | 20   |
|         | 系こんにやく     | 20   |
|         | サラダ油       | 2    |
|         | 三温糖        | 3    |
|         | 酒          | 1    |
|         | しょうゆ(こいくち) | 6    |
|         | 豆板じゃん      | 0.2  |
| 納豆      | 一食納豆       | 30   |
|         | 一食のり佃煮     | 8    |
| しょうが炒め  | キャベツ       | 40   |
|         | しょうが       | 0.2  |
|         | サラダ油       | 0.5  |
|         | しょうゆ(こいくち) | 0.2  |
|         | 塩          | 0.15 |
|         |            |      |
|         |            |      |
|         |            |      |
|         |            |      |
|         |            |      |

| 30日(月)     |            |        |
|------------|------------|--------|
| 献立名        | 材料名        | 量(g)   |
| ライ麦パン      | ライ麦パン(小麦粉) | 60     |
|            | 牛乳         | 206    |
|            | 一食ミルククリーム  | 15     |
|            |            |        |
| カレーポテト     | 豚ひき肉       | 15     |
|            | ガーリックパウダー  | 0.01   |
|            | サラダ油       | 1      |
|            | じゃがいも      | 60     |
|            | たまねぎ       | 25     |
|            | にんじん       | 10     |
|            | (冷)グリーンピース | 5      |
|            | カレー粉       | 0.5    |
|            | 砂糖         | 0.2    |
|            | ソース        | 0.7    |
|            | コンソメスープのもと | 0.5    |
|            | 塩          | 0.15   |
|            |            |        |
|            | もずくスープ     | (冷)もずく |
| えのきだけ      |            | 5      |
| 白ねぎ        |            | 3      |
| しょうゆ(うすくち) |            | 1      |
| 鶏ガラスープのもと  |            | 1.5    |
| 水          |            | 95     |
| 塩          |            | 0.1    |
| 洋こしょう      |            | 0.02   |
|            |            |        |
|            |            |        |
|            |            |        |
|            |            |        |
|            |            |        |

| 30日(月) |     |      |
|--------|-----|------|
| 献立名    | 材料名 | 量(g) |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |
|        |     |      |