

8/27(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
しょうが焼きの豚肉	豚肉(カツ・から揚げ用)	50
	しょうが	2
	砂糖	4
	酒	1.5
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	6
えだ豆	(冷)えだ豆	15
	塩	0.05
五目はるさめスープ	(冷)かまぼこ(細切り)	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	42
	(冷)小松菜(カット)	21
	きくらげ(スライス)	2.1
	緑豆はるさめ	7
	鶏ガラスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	
みかん 冷凍	(冷)みかん	75.2

8/28(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
チーズハンバーグ	(冷)ハンバーグ	60
	シュレットチーズ	10
フライドポテト	じゃがいも	52
	揚げ油	3.71
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
野菜スープ	レンズ豆	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
	(冷)小松菜(カット)	21
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	

8/29(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
麻婆厚揚げ	豚ひき肉	19.5
	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)	156
	たまねぎ	26
	小松菜	13
	白ねぎ	6.5
	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	
塩	0.07	
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35

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)	14
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	0.7
	切り干しだいこん	7
	にんじん	11.2
	にら	7
	カットしめじ	7
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	オイスターソース	0.7
	豆板じゃん	0.07
	ごま油	0.21
	塩	0.07

8/30(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
831すきっちゃんチキンライス	鶏肉(こま切れ)	42
	たまねぎ	70
	にんじん	35
	トマト(角切り)缶	14
	とうもろこし(ホール)缶	14
	ピーマン	4.2
	たけのこ水煮	14
	サラダ油	1.4
	トマトケチャップ	7
	砂糖	0.42
	ソース	0.7
	コンソメスープのもと	1.4
	ローレル	0.01
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	
レオツム	(冷)プレーンオムレツ	50
ジャーマンサラダ	ベーコン	12
	じゃがいも	72
	たまねぎ	12
	サラダ油	1.2
	ノンエッグマヨネーズ	6
	酢	2.4
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食胚芽ふりかけ	3
チキンの照り煮	鶏肉(角切り)	56
	砂糖	1.68
	酒	1.12
	みりん	2.24
	しょうゆ(こいくち)	3.36
	でん粉	0.7
	水	1.4
粉ふきいも	じゃがいも	42
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
(かきたまスープ)	鶏卵	35
	粉末チーズ	4.2
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	とうもろこし(ホール)缶	7
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

3日(火)		
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
もぐもぐきんぴら	にんじん	24
	ごぼう	24
	(冷)水煮大豆	12
	すりごま	1.8
	サラダ油	1.2
	三温糖	2.4
	みりん	0.84
	しょうゆ(こいくち)	6
かぼちやのみそ汁	厚揚げ	28
	たまねぎ	28
	かぼちゃ	28
	にら	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	20
中華ミートソースパゲッティ	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	2.8
	豚ひき肉	35
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	なす	14
	干しいたけ	0.7
	しょうが	1.4
	白ねぎ	7
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.4
	トマトケチャップ	1.12
	三温糖	1.68
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	麦みそ	8.4
	豆板じゃん	0.14
	でん粉	0.7
	水	1.4
ごま油	0.42	
鶏がらスープのもと	0.14	
水	28	

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ザクザクアーモンド炒め	しらす干し	4.2
	キャベツ	56
	アーモンド(細切)	7
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.28
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ホキのチリソース	(冷)ホキ(角切り)	56
	でん粉	5.6
	小麦粉	2.8
	サラダ油	0.7
	水	11.2
	揚げ油	5.6
	鶏卵	14
	トマト	56
	トマトケチャップ	11.2
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	28
	しょうが	4.2
	ガーリックパウダー	0.14
	砂糖	4.2
	豆板じゃん	0.14
	ごま油	0.7
	でん粉	2.8
	水	5.6
	塩	0.14

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
中華スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	14
	キャベツ	35
	たまねぎ	21
	にんじん	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	(冷)小松菜(カット)	14
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.82
	水	140
	ごま油	0.42
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
		一食(冷)フルーツ杏仁風プリン

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
いも煮	牛肉(スライス)	14
	(冷)さといも	70
	にんじん	14
	ごぼう	14
	こんにゃく	14
	油揚げ	7
	白ねぎ	7
	三温糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	しょうゆ(うすくち)	2.8
磯香和え	塩	0.14
	いりこ(だし用)	2.8
	水	98
	キャベツ	42
	きざみのり	0.42
	しょうゆ(こいくち)	2.8
一食アーモンドいりこ	10	





20日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
バーベキューソース和え	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	65	
	揚げ油	6.5	
	りんご	16.25	
	かぼす果汁	0.23	
	砂糖	2.34	
	酢	2.34	
	しょうゆ(こいくち)	2.34	
青のりキャベツ	キャベツ	42	
	サラダ油	0.7	
	青のり	0.14	
	しょうゆ(こいくち)	0.28	
	塩	0.21	

20日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
夏野菜のABCスープ	マカロニ(アルファベット)	7	
	塩	0.07	
	たまねぎ	28	
	にんじん	7	
	トマト(角切り)缶	14	
	ピーマン	4.2	
	(冷)とうもろこし	14	
	サラダ油	1.4	
	コンソメスープのもと	2.1	
	カレー粉	0.28	
	水	119	
	塩	0.14	
	洋こしょう	0.03	

24日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
ジャアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	一食ひじきふりかけ	2.8	
	鶏ひき肉	28	
	厚揚げ	84	
	たまねぎ	42	
	にんじん	14	
	たけのこ水煮	21	
	(冷)小松菜(カット)	14	
(ごま入り)	しょうゆ(こいくち)	7	
	鶏がらスープのもと	1.27	
	砂糖	0.7	
	みりん	2.8	
	コチュジャン	0.7	
	でん粉	0.7	
	水	1.4	
	塩	0.14	
	水		
レトルトまぐろ油漬け	レトルトまぐろ油漬け	7	
	にんじん	56	
	すりごま	4.2	
	サラダ油	1.4	
	みりん	0.84	
	しょうゆ(こいくち)	3.22	

25日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
ツナのカレーソースペンネ	小さいライ麦パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
	一食チョコ大豆クリーム	10	
	マカロニ(ペンネ)	42	
	塩	0.05	
	サラダ油	2.8	
	レトルトまぐろ油漬け	42	
	たまねぎ	70	
	にんじん	28	
野菜ソテー	(冷)グリーンピース	7	
	ガーリックパウダー	0.01	
	サラダ油	1.4	
	カレー粉	0.98	
	トマトケチャップ	0.42	
	砂糖	0.56	
	ソース	2.1	
	コンソメスープのもと	1.12	
	ローレル	0.01	
	水	22.4	
	塩	0.14	
	洋こしょう	0.03	
	ベーコン	7	
	にんじん	14	
	キャベツ	49	
	サラダ油	0.7	
	塩	0.08	
	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)	100	
	牛乳	206	
	豚ひき肉	20.8	
	(冷)水煮大豆	20.8	
	たまねぎ	31.2	
	にんじん	10.4	
	とうもろこし(ホール)缶	10.4	
	小松菜	13	
	トマト(角切り)缶	20.8	
	サラダ油	1.04	
	カレー粉	0.21	
	トマトケチャップ	7.28	
	ソース	2.08	
	砂糖	0.52	
	でん粉	1.04	
	水	2.08	
	水		
	塩	0.16	
	洋こしょう	0.01	

26日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
カリカリいわしフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	40	
	サラダ油	4	
ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン	14	
	ガーリックパウダー	0.01	
	サラダ油	1.4	
	たまねぎ	56	
	にんじん	21	
	キャベツ	42	
	カットしめじ	14	
	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	

