

11日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豆腐入り中華風煮	豚ひき肉	20
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.5
	(冷)豆腐	110
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	たけのこ水煮	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	6
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.15
バンサンスー	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	10
	緑豆はるさめ	5
	すりごま	3
	ごま油	0.3
	砂糖	0.6
	酢	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.1
一食アーモンドいりこ	10	

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
深川めし	あさりの佃煮	20
	にんじん	10
	ごぼう	10
	(冷)さやいんげん	4
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	しょうが	0.3
	サラダ油	1
	三温糖	0.18
	酒	0.18
	しょうゆ(こいくち)	0.9
	塩	0.03
	水	
	厚焼卵	(冷)厚焼卵

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
塩こうじ豚汁	豚肉(スライス)	15
	にんじん	15
	キャベツ	35
	(冷)ほうれんそう(カット)	20
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	1.5
	塩麴	3
	こんぶ(だし用)	0.3
	かつお節(だし用)	1.3
	水	90
	塩	0.1

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
焼うどん	乾めん	25
	豚肉(スライス)	15
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	キャベツ	50
	白ねぎ	10
	かつお節	2
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	2
	ソース	2.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
だいごまサラダの	だいごん	25
	とうもろこし(ホール)缶	15
	すりごま	3
	サラダ油	1.4
	酢	1.75
	しょうゆ(うすくち)	0.91
	塩	0.07

17日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
しょうが煮	(冷)さんま	50
	しょうが	2.5
	三温糖	4.4
	酒	2.4
	みりん	2.4
	しょうゆ(こいくち)	10
	水	15
	にんじん	10
煮小松菜の	小松菜	30
	(冷)角天ぷら	10
	砂糖	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	水	5
うちこみ汁	冷凍うどん	30
	鶏肉(厚切り)	5
	たまねぎ	30
	はくさい	15
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.3
	かつお節(だし用)	1.3
	水	95
	塩	0.2

18日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
栗ごはん	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	5
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	糸こんにゃく	10
	レトルト蒸し栗(カット)	10
	砂糖	0.8
	酒	0.8
	みりん	0.4
いわし団子のすまし汁	しょうゆ(こいくち)	1.6
	しょうゆ(うすくち)	1.6
	(冷)いわしミニボール	30
	たまねぎ	35
	小松菜	15
	白ねぎ	5
	干しいたけ(全形)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.6
	こんぶ(だし用)	0.3
	かつお節(だし用)	1.3
水	90	
塩	0.1	

21日(月)		
献立名	材料名	量(g)
野菜タルタルソース	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食みかんジャム	15
	鶏肉(角切り)	50
	塩	0.05
	三温糖	0.05
	じゃがいも	20
	キャベツ	20
	塩	0.1
	オリーブ油	1
	ノンエッグマヨネーズ	12
	かぼす果汁	1
	ローズマリーパウダー	0.01
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

21日(月)		
献立名	材料名	量(g)
シェフのミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	3
	塩	0.03
	ベーコン	10
	レトルトミックスビーンズ	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	25
	トマト	10
	トマト(角切り)缶	10
	小松菜	10
	とうもろこし(ホール)缶	5
	塩	0.1
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	1
	鶏がらスープのもと	0.7
水(鶏肉のゆで汁)	45	
ナツメグ	0.01	
パプリカパウダー	0.01	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

22日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
揚げたつた	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)さば切身	60	
	しょうが	2	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	酒	1.5	
	でん粉	10	
	揚げ油	6	
	磯香和え	キャベツ	40
		きざみのり	0.3
しょうゆ(こいくち)		2	
なめこのみそ汁	豆腐	30	
	なめこ	15	
	たまねぎ	20	
	小松菜	10	
	麦みそ	5	
	米みそ(白)	5	
	いりこ(だし用)	2	
	水	90	

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
グリーンシチュー	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	15
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	カットしめじ	10
	小松菜	15
	サラダ油	1
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1.26
	昆布茶	0.42
	水	10
	塩	0.13
洋こしょう	0.02	
オーロラサラダ	キャベツ	40
	にんじん	5
	ノンエッグマヨネーズ	4
	トマトケチャップ	1.5
	酢	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

24日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
きびなごのかば焼き	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)きびなご(子持ち)	35	
	でん粉	1	
	小麦粉	1.5	
	揚げ油	3	
	しょうが	0.3	
	酒	0.9	
	砂糖	1.1	
	しょうゆ(こいくち)	1.8	
	みりん	0.9	
	水	1	
	さつま汁	鶏肉(厚切り)	10
		さつまいも	40
		にんじん	15
だいこん		30	
ごぼう		5	
みずな		5	
干しいたけ(全形)		0.5	
もどし汁		10	
米みそ(白)		5	
麦みそ		6	
いりこ(だし用)	2		
水	80		
みかん	75.2		

25日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ソーセージドック	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	フランクフルトソーセージ	35
	たまねぎ	25
	にんじん	5
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.7
	ソース	1.3
	白いんげんのポタージュ	レトルト水煮白いんげん豆
たまねぎ		40
マーガリン(調理用)		1
牛乳(調理用)		60
脱脂粉乳		5
水		5
コンソメスープのもと		1.2
水		15
乾燥パジル		0.05
塩		0.1
洋こしょう	0.01	

