

1日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食みかんジャム	20
野菜タルタルソース	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
	塩	0.3
	洋こしょう	0.02
	サラダ油	0.5
	じゃがいも	24
	キャベツ	24
	塩	0.12
	オリーブ油	1.2
	ノンエッグマヨネーズ	14.4
	かぼす果汁	1.2
	ローズマリーパウダー	0.01
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

1日(火)		
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)	4.2
	塩	0.04
	ベーコン	14
	レトルトミックスビーンズ	14
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	35
	トマト	14
	トマト(角切り)缶	14
	小松菜	14
	とうもろこし(ホール)缶	7
	塩	0.14
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	1.4
	鶏がらスープのもと	0.98
	水(鶏肉のゆで汁)	63
ナツメグ	0.01	
パプリカパウダー	0.01	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
フライ	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	40
	揚げ油	4
高菜漬けの油炒め	しらす干し	1.3
	たかな漬け	32.5
	すりごま	1.95
	サラダ油	1.3
	砂糖	0.26
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	一味唐辛子	0.01
みそワントンスープ	厚揚げ	28
	ワンタンめん	7
	しょうが	0.7
	たまねぎ	14
	チンゲンサイ	14
	キャベツ	42
	米みそ(白)	4.2
	麦みそ	4.2
	鶏がらスープのもと	1.68
	水	140

3日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	キャラットパン(小麦粉)	70
	牛乳	206
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.95
	(冷)水煮大豆	58.5
	じゃがいも	52
	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	(冷)グリーンピース	6.5
	粉末チーズ	2.6
	トマトケチャップ	13
	ソース	6.5
	水	13
	塩	0.13
洋こしょう	0.03	
ハニーチキン	鶏肉(カツ・から揚げ用)	50
	酒	1
	ガーリックパウダー	0.03
	麦みそ	3
	はちみつ	4

3日(木)		
献立名	材料名	量(g)
アップルドレッシングサラダ	にんじん	7
	キャベツ	56
	サラダ油	2.1
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	レトルトおろしりんご	14
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの煮め	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにゃく	28
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
三温糖	5.6	
しょうゆ(こいくち)	9.8	
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
もやしゆかり和え	キャベツ	35
	もやし	28
	しそ粉	0.56
	しょうゆ(こいくち)	1.4

18日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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
煮びたし	にんじん	14
	小松菜	42
	(冷)角天ぷら	14
	砂糖	0.84
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	水	7
うちこみ汁	冷凍うどん	42
	鶏肉(厚切り)	7
	たまねぎ	42
	はくさい	21
	みずな	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.42
	かつお節(だし用)	1.82
	水	133
	塩	0.28

21日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
深川めし	あさりの佃煮	26
	にんじん	13
	ごぼう	13
	(冷)さやいんげん	5.2
	干しいたけ(全形)	0.65
	もどし汁	
	しょうが	0.39
	サラダ油	1.3
	三温糖	0.23
	酒	0.23
厚焼卵	しょうゆ(こいくち)	1.17
	塩	0.04
	水	
	(冷)厚焼卵	60
塩こうじ豚汁	豚肉(スライス)	21
	にんじん	21
	キャベツ	49
	(冷)ほうれんそう(カット)	28
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	2.1
	塩麴	4.2
	こんぶ(だし用)	0.42
	かつお節(だし用)	1.82
	水	126
塩	0.14	

22日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
ミートボール (ケフタタジン)	(冷)ミートボール	56
	たまねぎ	28
	トマト(角切り)缶	35
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.7
	トマトケチャップ	5.6
	砂糖	1.12
	ソース	1.12
	コンソメスープのもと	0.28
	ワイン(赤)	1.12
煮込み	カレー粉	0.28
	水	7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
マッシュポテト	じゃがいも	42
	マーガリン(調理用)	0.7
	牛乳(調理用)	9.1
	脱脂粉乳	1.4
	水	2.8
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	

22日(火)		
献立名	材料名	量(g)
クスクススープ	クスクス(小麦製品)	7
	たまねぎ	56
	にんじん	14
	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
磯香和え		
なめこのみそ汁		

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
たつたば揚げ	(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	56
	きざみのり	0.42
	しょうゆ(こいくち)	2.8
なめこのみそ汁		
	豆腐	42
	なめこ	21
	たまねぎ	28
	小松菜	14
	麦みそ	7
	米みそ(白)	7
	いりこ(だし用)	2.8
水	126	

24日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
グリーンシチュー	鶏肉(角切り)	21
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	カットしめじ	14
	小松菜	21
	サラダ油	1.4
	小麦粉	4.2
	マーガリン(調理用)	4.2
	牛乳(調理用)	70
オーロラサラダ	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	1.76
	昆布茶	0.59
	水	14
	塩	0.18
オーロラサラダ	洋こしょう	0.03
	キャベツ	56
	にんじん	7
	ノンエッグマヨネーズ	5.6
	トマトケチャップ	2.1
酢	酢	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

25日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
きびなごのかば焼き	(冷)きびなご(子持ち)	49
	でん粉	1.4
	小麦粉	2.1
	揚げ油	4.2
	しょうが	0.42
	酒	1.26
	砂糖	1.54
	しょうゆ(こいくち)	2.52
	みりん	1.26
	水	1.4
さつま汁	鶏肉(厚切り)	14
	さつまいも	56
	にんじん	21
	だいこん	42
	ごぼう	7
	みずな	7
	干しいたけ(全形)	0.7
	もどし汁	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	8.4
いりこ(だし用)	2.8	
水	112	
みかん	75.2	

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豆腐入り中華風煮	豚ひき肉	28
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.1
	(冷)豆腐	154
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	たけのこ水煮	14
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	きくらげ(スライス)	1.4
バンサンスー	砂糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	8.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
	塩	0.21
	キャベツ	24
	とうもろこし(ホール)缶	12
	緑豆はるさめ	6
	すりごま	3.6
ごま油	0.36	
砂糖	0.72	
酢	1.44	
しょうゆ(こいくち)	2.16	
塩	0.12	

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	一食アーモンドいりこ	10

29日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
ソーセイブジュ煮の	フランクフルトソーセージ	49
	たまねぎ	35
	にんじん	7
	サラダ油	1.4
	トマトケチャップ	7
	砂糖	0.98
	ソース	1.82
白いんげんのポタージュ	レトルト水煮白いんげん豆	42
	たまねぎ	56
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	84
	脱脂粉乳	7
	水	7
	コンソメスープのもと	1.68
	水	21
	乾燥バジル	0.07
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	

30日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	一食胚芽ふりかけ	3
関東煮	鶏肉(角切り)	30
	厚揚げ	37.5
	(冷)角天ぷら	30
	じゃがいも	45
	にんじん	22.5
	だいこん	60
	こんにゃく	30
	三温糖	4.5
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	水	23
きくらげとにんじんの	にんじん	35
	きくらげ(スライス)	2.38
	すりごま	4.2
	サラダ油	1.4
	みりん	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
メロン	25	

31日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
どんぶり	豚肉(スライス)	42
	たまねぎ	70
	砂糖	4.2
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	4.9
かやくうどん	冷凍うどん	100
	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	白ねぎ	14
	しょうゆ(うすくち)	4.9
	いりこ(だし用)	2.8
	こんぶ(だし用)	0.42
アーモンドの炒め	水	161
	塩	0.14
	しらす干し	2.8
	小松菜	28
	キャベツ	35
	アーモンド(荒)	4.2
野菜の炒め	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
一食(冷)ムース	50	