

11日(金)		
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
	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	
バンサンスー	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	
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)	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
	しょうゆ(こいくち)	1.17
	塩	0.04
	水	
厚焼卵	60	

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
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	

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
焼うどん	乾めん	35
	豚肉(スライス)	21
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	35
	にんじん	14
	キャベツ	70
	白ねぎ	14
	かつお節	2.8
	サラダ油	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	ソース	3.5
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	
だいこんとコーンのごまサラダ	だいこん	30
	とうもろこし(ホール)缶	18
	すりごま	3.6
	サラダ油	1.68
	酢	2.1
	しょうゆ(うすくち)	1.09
	塩	0.08

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

17日(木)		
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	
煮びたしの小松菜	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	

18日(金)		
献立名	材料名	量(g)
栗ごはん	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	14
	油揚げ	7
	にんじん	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	もどし汁	
	糸こんにゃく	14
	レトルト蒸し栗(カット)	14
	砂糖	1.12
	酒	1.12
	みりん	0.56
	しょうゆ(こいくち)	2.24
	しょうゆ(うすくち)	2.24
干草焼き	鶏卵	45
	砂糖	1
	酒	0.5
	白だし	1
	水	5
	塩	0.2
	レトルトまぐろ油漬け	10
	じゃがいも	15
	にんじん	5

18日(金)		
献立名	材料名	量(g)
いわし団子のすまし汁	(冷)いわしミニボール	42
	たまねぎ	49
	小松菜	21
	白ねぎ	7
	干しいたけ(全形)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.64
	こんぶ(だし用)	0.42
	かつお節(だし用)	1.82
	水	126
	塩	0.14

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)	70
	牛乳	206
	一食みかんジャム	20
	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	

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)	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

22日(火)		
献立名	材料名	量(g)
たつさたばの揚げ磯香和え	ご飯(米)	100
	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
	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

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
グリーンシチュー	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	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	
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	
洋こしょう	0.03	
オーロラサラダ	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	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

24日(木)		
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	

25日(金)		
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
ケソチヤセツプジ煮	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	

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	キャロットパン(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
ハニーチキン	ソース	6.5
	水	13
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
	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

28日(月)		
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
アツプルドレッシングサラダ		

29日(火)		
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
きんぴら	しょうゆ(こいくち)	7.5
	水	23
	にんじん	35
	きくらげ(スライス)	2.38
ごま入り	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	

30日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
マヨチーンズ焼き	(冷)シイラ切身	50
	ノンエッグマヨネーズ	3
	シュレットチーズ	10
さつまいも	さつまいも	70
	塩	0.01
	マーガリン(調理用)	2.1
五目中華スープ	豚肉(スライス)	7
	豆腐	49
	たまねぎ	14
	にんじん	7
	キャベツ	28
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	カットしめじ	14
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	鶏がらスープのもと	1.4
ごま油	0.14	
水	119	
塩	0.28	
洋こしょう	0.03	

