

| 1日(金)     |            |              |     |
|-----------|------------|--------------|-----|
| 献立名       | 材料名        | 量(g)         |     |
|           | ご飯(米)      | 100          |     |
|           | 牛乳         | 206          |     |
| カラフルまぜご飯  | しらす干し      | 4.2          |     |
|           | (冷)えだ豆むき身  | 14           |     |
|           | さつまいも      | 28           |     |
|           | にんじん       | 14           |     |
|           | 干しいたけ(全形)  | 0.7          |     |
|           | もどし汁       |              |     |
|           | 塩わかめ       | 1.4          |     |
|           | 黒ごま(煎り)    | 1.4          |     |
|           | みりん        | 1.4          |     |
|           | しょうゆ(うすくち) | 4.2          |     |
|           | 塩          | 0.07         |     |
|           | 鶏のから揚げ     | 鶏肉(カツ・から揚げ用) | 30  |
|           |            | しょうゆ(こいくち)   | 1.4 |
|           |            | 酒            | 1.2 |
| しょうが      |            | 0.3          |     |
| カーリックパウダー |            | 0.01         |     |
| でん粉       |            | 6            |     |
| サラダ油      |            | 5.5          |     |
|           |            |              |     |

| 1日(金)      |            |      |
|------------|------------|------|
| 献立名        | 材料名        | 量(g) |
| 豚肉と小松菜のスープ | 豚肉(スライス)   | 21   |
|            | しょうが       | 0.84 |
|            | たまねぎ       | 49   |
|            | たけのこ水煮     | 14   |
|            | 小松菜        | 28   |
|            | しょうゆ(こいくち) | 0.7  |
|            | 鶏がらスープのもと  | 1.12 |
|            | 水          | 140  |
|            | 塩          | 0.21 |
|            | 洋こしょう      | 0.03 |
|            |            |      |

| 5日(火)    |            |      |
|----------|------------|------|
| 献立名      | 材料名        | 量(g) |
|          | 麦ご飯(米)     | 110  |
|          | 牛乳         | 206  |
| ホキの中華ソース | (冷)ホキ(角切り) | 35   |
|          | ガーリックパウダー  | 0.02 |
|          | 塩          | 0.1  |
|          | 洋こしょう      | 0.01 |
|          | 小麦粉        | 3.5  |
|          | サラダ油       | 2.3  |
|          | トマトケチャップ   | 1    |
|          | 砂糖         | 0.6  |
|          | 酢          | 1    |
|          | しょうゆ(こいくち) | 1.2  |
| 八宝菜      | 豚肉(スライス)   | 13   |
|          | (冷)角天ぷら    | 13   |
|          | たまねぎ       | 39   |
|          | にんじん       | 19.5 |
|          | キャベツ       | 52   |
|          | サラダ油       | 1.3  |
|          | しょうゆ(こいくち) | 2.34 |
|          | でん粉        | 1.56 |
|          | 水          | 3.12 |
|          | ごま油        | 0.23 |
| 塩        | 0.13       |      |
| 洋こしょう    | 0.01       |      |

| 5日(火)      |                |      |
|------------|----------------|------|
| 献立名        | 材料名            | 量(g) |
| チンゲンサイのスープ | 鶏卵             | 42   |
|            | たまねぎ           | 42   |
|            | (冷)チンゲンサイ(カット) | 28   |
|            | きくらげ(スライス)     | 2.1  |
|            | しょうゆ(こいくち)     | 1.4  |
|            | 鶏がらスープのもと      | 1.26 |
|            | でん粉            | 1.4  |
|            | 水              | 2.8  |
|            | ごま油            | 0.42 |
|            | 水              | 133  |
|            | 塩              | 0.21 |
|            | 洋こしょう          | 0.03 |

| 6日(水)              |            |      |
|--------------------|------------|------|
| 献立名                | 材料名        | 量(g) |
|                    | コッペパン(小麦粉) | 80   |
|                    | 牛乳         | 206  |
| ベトナム風サンドイッチ(バインミー) | 豚肉(スライス)   | 42   |
|                    | しょうが       | 0.7  |
|                    | ガーリックパウダー  | 0.01 |
|                    | サラダ油       | 2.8  |
|                    | たまねぎ       | 42   |
|                    | 砂糖         | 0.56 |
|                    | 酒          | 1.4  |
|                    | みりん        | 0.56 |
|                    | しょうゆ(こいくち) | 0.98 |
|                    | オイスターソース   | 2.1  |
|                    | 豆板じゃん      | 0.07 |
|                    | 塩          | 0.07 |
|                    | 洋こしょう      | 0.01 |
|                    | にんじん       | 7    |
|                    | だいこん       | 42   |
|                    | すりごま       | 1.4  |
|                    | 酢          | 8.4  |
| 砂糖                 | 4.2        |      |
| 塩                  | 0.14       |      |

| 6日(水)        |             |      |
|--------------|-------------|------|
| 献立名          | 材料名         | 量(g) |
| 平めんビーフン(フオー) | 鶏肉(厚切り)     | 14   |
|              | サラダ油        | 0.7  |
|              | 平麺ビーフン      | 14   |
|              | たまねぎ        | 21   |
|              | きくらげ(スライス)  | 0.7  |
|              | (冷)小松菜(カット) | 14   |
|              | かぼす果汁       | 0.7  |
|              | しょうゆ(うすくち)  | 1.4  |
|              | 鶏がらスープのもと   | 1.82 |
|              | 水           | 140  |
|              | 塩           | 0.14 |
|              | 洋こしょう       | 0.03 |
|              | 一食チーズ       | 15   |

| 7日(木)            |            |      |
|------------------|------------|------|
| 献立名              | 材料名        | 量(g) |
|                  | ご飯(米)      | 100  |
|                  | 牛乳         | 206  |
| 芦屋おでん            | 鶏肉(角切り)    | 28   |
|                  | 厚揚げ        | 42   |
|                  | (冷)角天ぷら    | 28   |
|                  | だいこん       | 84   |
|                  | こんにゃく      | 42   |
|                  | しょうゆ(こいくち) | 2.8  |
|                  | 砂糖         | 2.8  |
|                  | かつお節(だし用)  | 2.8  |
|                  | 水          | 70   |
|                  | 米みそ(白)     | 9.8  |
|                  | 砂糖         | 2.8  |
|                  | みりん        | 4.2  |
|                  | かつお節(だし用)  | 0.04 |
|                  | 水          | 9.8  |
| のり<br>野菜の<br>ま和え | キャベツ       | 42   |
|                  | 小松菜        | 21   |
|                  | きざみのり      | 0.28 |
|                  | すりごま       | 4.2  |
|                  | 砂糖         | 0.98 |
| バナナ              | しょうゆ(こいくち) | 2.8  |
|                  | バナナ        | 64.8 |

| 8日(金)                                |            |      |
|--------------------------------------|------------|------|
| 献立名                                  | 材料名        | 量(g) |
| カレー<br>かぼ<br>ちの<br>シ<br>チュ<br>ー      | パン(小麦粉)    | 80   |
|                                      | 牛乳         | 206  |
|                                      | 一食スライスチーズ  | 20   |
|                                      | 鶏肉(厚切り)    | 13   |
|                                      | たまねぎ       | 39   |
|                                      | にんじん       | 19.5 |
|                                      | (冷)かぼちゃ    | 78   |
|                                      | サラダ油       | 1.3  |
|                                      | 小麦粉        | 3.9  |
|                                      | マーガリン(調理用) | 3.9  |
|                                      | 牛乳(調理用)    | 65   |
|                                      | カレー粉       | 0.26 |
|                                      | 脱脂粉乳       | 5.2  |
|                                      | 水          | 5.2  |
| ア<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>コ<br>リ<br>ー<br>の | シュレットチーズ   | 3.9  |
|                                      | コンソメスープのもと | 1.3  |
|                                      | ワイン(白)     | 3.9  |
|                                      | 水          | 26   |
|                                      | 塩          | 0.2  |
|                                      | 洋こしょう      | 0.03 |
|                                      | ブロッコリー     | 24   |
|                                      | アーモンド(荒)   | 2.4  |
|                                      | 砂糖         | 0.36 |
|                                      | しょうゆ(こいくち) | 0.84 |
| 塩                                    | 0.12       |      |

| 8日(金)                 |           |      |
|-----------------------|-----------|------|
| 献立名                   | 材料名       | 量(g) |
| ウ<br>イ<br>ン<br>ナ<br>ー | あらびきウィンナー | 20   |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |
|                       |           |      |

| 11日(月)                          |            |      |
|---------------------------------|------------|------|
| 献立名                             | 材料名        | 量(g) |
|                                 | ご飯(米)      | 100  |
|                                 | 牛乳         | 206  |
| い<br>わ<br>し<br>の<br>甘<br>露<br>煮 | (冷)いわし甘露煮  | 50   |
|                                 |            |      |
|                                 |            |      |
|                                 |            |      |
|                                 |            |      |
|                                 |            |      |
| 大<br>学<br>豆                     | (冷)水煮大豆    | 12   |
|                                 | 小麦粉        | 0.96 |
|                                 | プレスハム(厚切り) | 8    |
|                                 | さつまいも      | 32   |
|                                 | 揚げ油        | 5.12 |
|                                 | 干しぶどう      | 1.6  |
|                                 | (冷)グリーンピース | 1.6  |
|                                 | 砂糖         | 2.56 |
| しょうゆ(こいくち)                      | 1.04       |      |

| 11日(月)  |            |      |
|---|------------|------|
| 献立名   | 材料名        | 量(g) |
| 豆<br>腐<br>と<br>き<br>の<br>こ<br>の<br>ス<br>ー<br>プ<br>煮 | 豚肉(スライス)   | 14   |
|   | サラダ油       | 1.4  |
|   | 酒          | 1.4  |
|   | しょうゆ(こいくち) | 1.4  |
|   | (冷)豆腐      | 112  |
|   | たまねぎ       | 14   |
|   | 小松菜        | 14   |
|   | きくらげ(スライス) | 2.1  |
|   | えのきだけ      | 21   |
|   | カットしめじ     | 7    |
|   | しょうゆ(こいくち) | 5.6  |
|   | コンソメスープのもと | 0.28 |
|   | ごま油        | 0.7  |
|   | 一味唐辛子      | 0.03 |
| 水   | 42         |      |
| 塩   | 0.07       |      |

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|-----|-----|------|
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |







