





17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ザ・麻婆豆腐	豚ひき肉	15
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1.5
	豆腐	110
	たまねぎ	10
	白ねぎ	5
	きくらげ(スライス)	2
	ソース	2
	しょうゆ(こいくち)	9
	酒	2
	砂糖	1
	コンソメスープのもと	0.4
	豆板じゃん	0.2
	テンメンジャン	5
	でん粉	2
水	4	
ごま油	1	

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
オイスターソース炒め	鶏肉(厚切り)	10
	しょうが	0.5
	サラダ油	0.5
	にんじん	5
	小松菜	15
	たけのこ水煮	20
	たまねぎ	10
	オイスターソース	3
	砂糖	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	塩	0.1
洋こしょう	0.01	

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
カラフルソテー	フランフルトソーセージ	20
	ロマネスコ	20
	にんじん	15
	とうもろこし(ホール)缶	15
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.1
	ソース	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
かぶのあったかスープ	豚ひき肉	10
	しょうが	0.5
	サラダ油	0.5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	かぶ	30
	みずな	5
	干しいたけ	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	水	85
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのしょうが煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	3
	三温糖	6.5
	酒	4
	みりん	4
	しょうゆ(こいくち)	13
	水	20
ゆず香和え	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2
冬至ぼかぼか汁	冷凍うどん	30
	油揚げ	2
	にんじん	10
	だいこん	25
	こんにゃく	10
	大葉春菊	5
	麦みそ	5
	米みそ(白)	5
	いりこ(だし用)	2
水	100	

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
チキンとほうれんそうのカレー	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1
	ほうれんそう	10
	じゃがいも	40
	たまねぎ	50
	にんじん	10
	レトルトひよこ豆	10
	レンズ豆	5
	りんご	15
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
ソース	1.5	
コンソメスープのもと	2	
ローレル	0.01	
水	45	
塩	0.1	

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
あまなつサラダ	キャベツ	30
	甘夏かん缶	10
	アーモンド(スライス)	3
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01