

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
(スラッピースサンド)	豚ひき肉	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	たまねぎ	30
	レンズ豆	5
	トマトピューレ	15
	砂糖	1
	ソース	0.5
	コンソメスープのもと	0.5
	粒マスタード	0.5
	でん粉	0.2
	水	0.4
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
スパイシーポテト	じゃがいも	40
	サラダ油	2
	塩	0.15
	チリパウダー	0.05
	カレー粉	0.05

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
冬野菜のチャウダー	ベーコン	7
	ブロッコリー	14
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	かぶ	28
	はくさい	42
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	7
	水	7
	コンソメスープのもと	1.82
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
フライ	(冷)あじフライ	40
	揚げ油	4
	一食中濃ソース	5
けんちょう	しめ豆腐	104
	油揚げ	6.5
	(冷)さといも	26
	にんじん	26
	だいこん	65
	こんにやく	26
	サラダ油	1.3
	砂糖	2.08
	しょうゆ(こいくち)	7.15
	みりん	1.43
	かつおだしのもと	0.42
水	13	
塩	0.07	
みかん	みかん	75.2

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
冬至の七福シチュー	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	28
	にんじん	28
	だいこん	42
	れんこん	7
	カットしめじ	14
	(冷)かぼちゃ	42
	マーガリン(調理用)	4.2
	米粉	5.6
	無調整豆乳	70
	鶏がらスープのもと	2.1
	米みそ(白)	7
	水	42
	塩	0.14
洋こしょう	0.04	
あらびきウインナー	あらびきウインナー	20

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
コーンとキャベツのサラダ	とうもろこし(ホール)缶	7
	キャベツ	42
	サラダ油	2.1
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
含め煮	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1.4
	三温糖	5.6
しょうゆ(こいくち)	9.8	
納豆	一食納豆	40
	一食しょうゆ	3
ごまドレッシング和え	あさりの佃煮	21
	にんじん	7
	キャベツ	42
	すりごま	2.8
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
塩	0.07	



13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
親子煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	49
	にんじん	21
	白ねぎ	7
	サラダ油	1.4
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
ごま酢和え	にんじん	7
	もやし	56
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	塩	0.11
一食アーモンドいりこ	10	

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
きつねうどん	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	冷凍うどん	80
	たまねぎ	26
	塩わかめ	2.6
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	2.6
	こんぶ(だし用)	0.39
きつねうどん(油あげ)	水	149.5
	塩	0.13
	(冷)油揚げ	26
	三温糖	3.9
アーモンド炒め	しょうゆ(こいくち)	3.9
	水	
	しらす干し	4.2
	小松菜	21
	キャベツ	42
	アーモンド(荒)	4.2
	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)チョコクレープ	30	

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
シューマイ	(冷)シューマイ	18
ザ・麻婆豆腐	豚ひき肉	19.5
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.95
	豆腐	143
	たまねぎ	13
	白ねぎ	6.5
	きくらげ(スライス)	2.6
	ソース	2.6
	しょうゆ(こいくち)	11.7
	酒	2.6
	砂糖	1.3
	コンソメスープのもと	0.52
	豆板じゃん	0.26
テンメンジャン	6.5	
でん粉	2.6	
水	5.2	
ごま油	1.3	

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)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
	(冷)ホキ(角切り)	35
チーズ焼き	ガーリックパウダー	0.02
	乾燥バジル	0.02
	塩	0.15
	粉末チーズ	4
	洋こしょう	0.01
	サラダ油	2.5
	フランフルトソーセージ	24
カラフルソテー	ロマネスコ	24
	にんじん	18
	とうもろこし(ホール)缶	18
	サラダ油	0.6
	トマトケチャップ	6
	砂糖	0.12
	ソース	0.6
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
かぶのあったかスープ	豚ひき肉	14
	しょうが	0.7
	サラダ油	0.7
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	かぶ	42
	みずな	7
	干しいたけ	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	119
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	

