

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ふろ(だいこん)	だいこん	96
	しょうゆ(うすくち)	1.2
	こんぶ(だし用)	0.12
	かつお節(だし用)	0.48
	水	18
	塩	0.12
ふろ(ごまみそ)	砂糖	4.8
	酒	1.2
	みりん	1.2
	米みそ(白)	9.6
	米みそ(赤)	1.92
	水	7.2
塩豚汁	ねりごま	2.4
	豚肉(スライス)	28
	にんじん	14
	(冷)厚揚げ(1.5cm角)	42
	キャベツ	42
	カットしめじ	14
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
塩	0.21	

13日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
鮭の塩焼き	(冷)塩鮭切身	50	

14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	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	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
あさりとの野菜のシソ	あさりの佃煮	18
	ほうれんそう	12
	キャベツ	36
	すりごま	3.6
	サラダ油	1.2
	酢	1.44
塩		0.06
天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
親子うどん	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
	鶏卵	32.5
	たまねぎ	32.5
	にんじん	6.5
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.26
キャベツと小松菜の炒め	しらす干し	4.2
	キャベツ	42
	小松菜	14
	アーモンド(細切)	7
	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	
	一食マスカット乳酸菌飲料	133

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	一食みかんジュース	125
	一食焼のり	2
魚と豆のあま辛和え	(冷)ホキ(角切り)	49
	でん粉	2.1
	米粉	2.8
	レトルトひよこ豆	28
	でん粉	0.98
	米粉	0.98
	揚げ油	9.8
	いりこ(中ぶり)	4.2
	(冷)グリーンピース	4.2
	砂糖	4.9
	しょうゆ(こいくち)	3.5
白玉すまし汁	(冷)白玉もち	42
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	だいこん	28
	かつお菜	14
	しょうゆ(うすくち)	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.21
※牛乳の提供はありません。		

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
わかさぎの揚げ	(冷)わかさぎ(子持ち)	56
	塩	0.42
	洋こしょう	0.04
	でん粉	2.8
	揚げ油	5.6
わかめとキャベツの酢和え	キャベツ	48
	干しわかめ(カット)	0.6
	すりごま	3.6
	砂糖	0.6
	酢	1.2
	しょうゆ(こいくち)	2.4
塩		0.06
うまかろーみの汁	厚揚げ	42
	にんじん	14
	はくさい	42
	大葉春菊	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	

