

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あさりとツナの まぜご飯	あさりの佃煮	19.5
	小松菜	13
	にんじん	13
	レトルトまぐろ油漬け	19.5
	サラダ油	1.3
	砂糖	0.78
	しょうゆ(こいくち)	1.95
	酒	0.78
	水	
いわし団子の 粕汁	(冷)いわしミニボール	42
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	だいこん	28
	たけのこ水煮	7
	かつお菜	14
	酒粕(清酒)	4.9
	米みそ(白)	14
いりこ(だし用)	4.2	
水	119	
伊予かん	伊予柑	37.5
	一食節分豆(ミックス)	10

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
だいこんの べっこう煮	豚肉(スライス)	26
	だいこん	130
	サラダ油	1.3
	三温糖	5.2
	みりん	1.95
	しょうゆ(こいくち)	6.5
うちこみ汁	冷凍うどん	42
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	21
	にんじん	14
	みずな	7
	はくさい	42
	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	133
塩	0.28	

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ソフトフランスパン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食りんごジャム	20
ポーク ビー ンズ	豚肉(スライス)	21
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.4
	(冷)水煮大豆	56
	じゃがいも	63
	たまねぎ	35
	にんじん	21
	(冷)グリーンピース	7
	粉末チーズ	2.8
	トマトケチャップ	14
ソース	7	
水	14	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	
アー モンド サラ ダ	とうもろこし(ホール)缶	7
	にんじん	7
	キャベツ	42
	アーモンド(スライス)	5.6
	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(水)		
献立名	材料名	量(g)
ウ イ ン ナ ー	あらびきウインナー	20

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
厚 揚 げ 入 り 回 鍋 肉	豚肉(スライス)	21
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1.4
	厚揚げ	42
	キャベツ	56
	にんじん	14
	たけのこ水煮	21
	きくらげ(スライス)	2.1
	砂糖	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	麦みそ	2.8
	テンメンジャン	1.4
	豆板じゃん	0.06
	でん粉	2.1
	水	4.2
ごま油	0.7	
塩	0.07	

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
黄 花 湯 ( ホ ア ン ホ ワ タ ン )	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	7
	小松菜	21
	酒	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	126
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	
中 華 い り こ	いりこ(中ぶり)	5.6
	白ねぎ	4.2
	サラダ油	0.28
	砂糖	2.8
	しょうゆ(こいくち)	0.98
	みりん	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
豆板じゃん	0.07	







