

3日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
ちらしずし(具)	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	鶏肉(こま切れ)	10	
	にんじん	10	
	ごぼう	5	
	糸こんにゃく	10	
	干しいたけ(全形)	0.5	
	(冷)さやいんげん	5	
	もどし汁		
	砂糖	1.7	
	酒	1.7	
	しょうゆ(こいくち)	4.25	
	塩	0.1	
	砂糖	3.4	
	酢	6.8	
	塩	0.1	
	ちらしずし(いり卵)	鶏卵	25
		砂糖	0.8
		塩	0.08
サラダ油		1.2	

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
魚団子のすまし汁	(冷)魚すり身団子	25
	豆腐	30
	にんじん	10
	だいこん	20
	小松菜	10
	しょうゆ(こいくち)	0.62
	しょうゆ(うすくち)	3.1
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.1
	一食ひなあられ	10

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ハンバーグのな花ソース	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	たまねぎ	20
	な花	1
	塩(炒め用)	0.1
	オリーブ油(炒め用)	0.5
	無調整豆乳	20
ソテー	しょうゆ(こいくち)	0.5
	米みそ(白)	1.2
	コンソメスープのもと	0.1
	ガーリックパウダー	0.01
	ナツメグ	0.01
	でん粉	0.3
	水	0.6
	オリーブ油	0.2
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	キャベツ	30
サラダ油	0.5	
塩	0.15	
洋こしょう	0.01	

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
野菜スープ	ベーコン	5
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	とうもろこし(ホール)缶	5
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

5日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
フィッシュ	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)ホキフライ	50	
ブロッコリー	揚げ油	5	
	一食中濃ソース	5	
	ブロッコリー	20	
おかずみそ汁(肉みそ)	塩	0.04	
	豚ひき肉	15	
	しょうが	0.5	
	ガーリックパウダー	0.01	
	サラダ油	0.5	
	米みそ(白)	1	
	麦みそ	1	
	豆板じゃん	0.02	
	コチュジャン	0.5	
	水		
	ごま油	0.1	
	おかずみそ汁(みそ汁)	豆腐	30
		キャベツ	30
		にら	5
		米みそ(白)	5
麦みそ		5	
いりこ(だし用)		3	
水		90	

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
野菜たっぷりホワイトシチュー	キャロットパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	15
	じゃがいも	30
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	キャベツ	30
	たけのこ水煮	10
	サラダ油	1
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	シュレットチーズ	3
コーンのソテー	コンソメスープのもと	1.5
	ワイン(白)	3
	ローレル	0.01
	水	20
	塩	0.15
	洋こしょう	0.03
	ほうれんそう	15
(冷)とうもろこし	30	
サラダ油	1	
塩	0.1	
洋こしょう	0.01	

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
ラーメン	中華めん	25
	焼き豚	10
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	40
	白ねぎ	5
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	鶏がらスープのもと	1.7
	豚骨スープのもと	5
	ごま油	1
	(冷)鶏がらスープストック	10
	水	105
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
(ごま入りシリ)	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	35
	すりごま	3
	サラダ油	1
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.3

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
チリコンカン	豚ひき肉	10
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1
	(冷)水煮大豆	50
	レトルトミックスビーンズ	15
	レンズ豆	10
	たまねぎ	50
	(冷)グリーンピース	5
	トマト(角切り)缶	30
	トマトケチャップ	6.5
	チリソース	1.7
	コンソメスープのもと	1.3
	ソース	1.6
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
洋こしょう	0.01	
こまツナサラダ	レトルトまぐろ油漬け	20
	小松菜	10
	キャベツ	30
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
バーベキューのソース煮	(冷)いわしバーベキューソース煮	40
野菜のにんにく炒め	キャベツ	20
	小松菜	15
	とうもろこし(ホール)缶	5
	サラダ油	1
	ガーリックパウダー	0.03
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.1
洋こしょう	0.01	

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
チキンカレーライス	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	2
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	(冷)グリーンピース	5
	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	
ミックスクラスフルーツ	黄桃(角切り)缶	10
	パインアップル(くさび形)缶	20
	(冷)カクテルゼリー	25

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
(大豆入りのみそ汁)	油揚げ	2.5
	凍り豆腐(細切り)	3
	(冷)水煮大豆	10
	にんじん	10
	だいこん	35
	ごぼう	5
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
(ツナそぼろ)	レトルトまぐろ油漬け	25
	すりごま	2
	砂糖	1.2
	酒	0.4
	みりん	0.8
	しょうゆ(こいくち)	1.7
(いりごぼろ)	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5
	一食きざみのり	1
具だくさんみそ汁	厚揚げ	30
	たまねぎ	20
	だいこん	20
	みずな	5
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	
	一食(冷)いちごゼリー(あまおう)	40

