

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ちらしずし(具)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	14
	にんじん	14
	ごぼう	7
	糸こんにゃく	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	(冷)さやいんげん	7
	もどし汁	
	砂糖	2.38
	酒	2.38
	しょうゆ(こいくち)	5.95
	塩	0.14
	砂糖	4.76
	酢	9.52
	塩	0.14
	ちらしずし(いり卵)	鶏卵
砂糖		1.12
塩		0.11
サラダ油		1.68

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	35
	豆腐	42
	にんじん	14
	だいこん	28
	小松菜	14
	しょうゆ(こいくち)	0.87
	しょうゆ(うすくち)	4.34
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.14
	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)	80
	牛乳	206
	一食いちごジャム	20
	(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
	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	
キャベツソテー	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	7
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	とうもろこし(ホール)缶	7
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ホキフライ	50
フライシュ	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
ブロッコリー	ブロッコリー	24
	塩	0.04

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
おかず肉みそ汁(肉みそ)	豚ひき肉	21
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.7
	米みそ(白)	1.4
	麦みそ	1.4
	豆板じゃん	0.03
	コチュジャン	0.7
	水	
	ごま油	0.14
おかず肉みそ汁(みそ汁)	豆腐	42
	キャベツ	42
	にら	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

