

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	35
		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)	
チキンのヤンニョム炒め	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	鶏肉(角切り)	70	
	ガーリックパウダー	0.03	
	酒	2.8	
	サラダ油	2.8	
	トマトケチャップ	1.68	
	砂糖	1.12	
	しょうゆ(こいくち)	1.68	
	コチュジャン	2.8	
	ごま油	0.28	
	でん粉	0.7	
	水	1.4	
	水		
	洋こしょう	0.01	
	ナムル	キャベツ	42
		にんじん	7
		すりごま	4.2
ごま油		0.7	
砂糖		0.28	
しょうゆ(こいくち)		3.5	
豆板じゃん	0.21		

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
韓国風もち入りスープ	トック(米製品)	19.5
	たまねぎ	39
	小松菜	13
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	鶏がらスープのもと	1.69
	水	130
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
野菜たっぷりホワイトシチュー	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	19.5
	じゃがいも	39
	たまねぎ	52
	にんじん	13
	キャベツ	39
	たけのこ水煮	13
	サラダ油	1.3
	小麦粉	3.9
	マーガリン(調理用)	3.9
	牛乳(調理用)	65
	脱脂粉乳	5.2
	水	5.2
	シュレットチーズ	3.9
	コンソメスープのもと	1.95
	ワイン(白)	3.9
	ローレル	0.01
水	26	
塩	0.2	
洋こしょう	0.04	
ホキのムキエカレー	(冷)ホキ切身	40
	塩	0.2
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
サラダ油	2.8	

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう	21
	(冷)とうもろこし	42
	サラダ油	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
フィッシュ	(冷)ホキフライ	50
	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

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
おかずみそ汁(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

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
レバーのチリソース	(冷)若鶏レバー(竜田揚げ*煮物用)	48
	たまねぎ	24
	しょうが	0.6
	白ねぎ	3.6
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.2
	トマトケチャップ	8.4
	砂糖	0.84
	鶏がらスープのもと	0.43
	豆板じゃん	0.12
カレーなるチャウダー	水	12
	塩	0.02
	とうもろこし(ホール)缶	42
	じゃがいも	70
	たまねぎ	56
	にんじん	14
	マーガリン(調理用)	1.4
	カレー粉	0.28
	牛乳(調理用)	70
脱脂粉乳	5.6	
水	5.6	
鶏がらスープのもと	1.82	
水	21	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
ウインナーチキンカレー(カレー)	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(冷)グリーンピース	6.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
コンソメスープのもと	2.6	
ローレル	0.01	
水	58.5	
塩	0.13	
ウインナー(ウインナーチキンカ)	あらびきウインナー	20

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ	黄桃(角切り)缶	13
	パインアップル(くさび形)缶	26
	(冷)カクテルゼリー	32.5

献立名	材料名	量(g)



