

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ど ん ぶ り の し ぐ れ 煮 (具)	牛肉(スライス)	20
	たけのこ水煮	20
	しょうが	0.3
	糸こんにゃく	10
	サラダ油	1.2
	砂糖	2.7
	みりん	1.1
	しょうゆ(こいくち)	3.8
ど ん ぶ り (キ ャ ベ ツ)	キャベツ	30
	しょうゆ(うすくち)	0.7
白 玉 す ま し 汁	(冷)白玉もち	30
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	(冷)小松菜(カット)	10
	しょうゆ(うすくち)	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水 塩	90 0.15

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
か や く ご は ん	鶏肉(こま切れ)	15
	にんじん	15
	ごぼう	5
	しょうが	0.3
	糸こんにゃく	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	カットしめじ	5
	(冷)さやいんげん	3
	サラダ油	1
	三温糖	1
し し ゃ も の 天 ぶ ら	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	4
	みりん	0.4
	塩	0.03
	(冷)ししゃもの天ぶら(子持)	25
	揚げ油	2.5

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
肉 吸 い	豚肉(スライス)	15
	豆腐	40
	たまねぎ	30
	(冷)小松菜(カット)	20
	白ねぎ	5
	酒	0.3
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	しょうゆ(うすくち)	3.3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.1

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
ケ レ バ ー の 煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	40
	しょうが	0.4
	トマトケチャップ	5.3
	砂糖	1.8
	ソース	4
	水	10
チ ー ズ サ ラ ダ	とうもろこし(ホール)缶	10
	キャベツ	30
	きざみチーズ(8mm)	3
	サラダ油	1.4
	砂糖	0.5
	酢	0.9
	しょうゆ(こいくち)	1.2
塩	0.03	
リ ボ ン マ カ ロ ニ ス ー プ	マカロニ(リボン)	5
	塩	0.05
	レンズ豆	5
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	キャベツ	30
	鶏がらスープのもと	1.5
	水 塩	95 0.15
洋こしょう	0.02	

17日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ぬ か み そ だ き	(冷)さば切身	60
	ぬかみそ	12
	三温糖	4.5
	酒	3
	みりん	3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	一味唐辛子	0.03
	水	20
も や し の ご ま 酢 和 え	もやし	40
	にんじん	5
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1

17日(木)		
献立名	材料名	量(g)
か き た ま 汁	鶏卵	25
	たまねぎ	25
	にんじん	5
	(冷)小松菜(カット)	10
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.2

24日(木)		
献立名	材料名	量(g)
鶏肉のねぎソース	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	35
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2
	小麦粉	2.8
	揚げ油	4
	たまねぎ	5
	白ねぎ	5
	しょうが	0.3
	砂糖	2.3
	酢	3
	しょうゆ(こいくち)	3
	水	5
ひじきの炒め煮 (ごま入り)	干しひじき	4
	(冷)水煮大豆	5
	にんじん	10
	サラダ油	1
	三温糖	2.6
	しょうゆ(こいくち)	3.7
	すりごま	2

24日(木)		
献立名	材料名	量(g)
藍島み産 そわかめの汁	じゃがいも	30
	たまねぎ	20
	小松菜	10
	塩わかめ	2
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	

25日(金)		
献立名	材料名	量(g)
親子煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	35
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
	にんじん	10
	白ねぎ	5
	サラダ油	1.5
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
	キャベツのじゃこ炒め	しらす干し
キャベツ		40
サラダ油		0.6
しょうゆ(こいくち)		0.6
オイスターソース		0.6
塩		0.05

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
鶏肉と野菜のシチュー (ワートルソーイ)	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	60
	にんじん	20
	カットしめじ	5
	サラダ油	1.5
	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
	鶏がらスープのもと	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	
リエージュ風 サラダ	ベーコン	5
	じゃがいも	30
	たまねぎ	5
	(冷)さやいんげん	2
	サラダ油	1
	酢	1.5
	鶏がらスープのもと	0.1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)チョコプリン	40

30日(水)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの含め煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1.5
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
ごまドレッシング あさりと野菜の和え	あさりの佃煮	15
	にんじん	10
	キャベツ	35
	すりごま	3
	サラダ油	1
	酢	1.2
塩	0.05	