

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
牛肉のしぐれ煮どんぶり (具)	牛肉(スライス)	28
	たけのこ水煮	28
	しょうが	0.42
	糸こんにゃく	14
	サラダ油	1.68
	砂糖	3.78
	みりん	1.54
	しょうゆ(こいくち)	5.32
牛肉のしぐれ煮どんぶり (キャベツ)	キャベツ	42
	しょうゆ(うすくち)	0.98

14日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
白玉すまし汁	(冷)白玉もち	39	
	たまねぎ	39	
	にんじん	6.5	
	(冷)小松菜(カット)	13	
	しょうゆ(うすくち)	2.6	
	こんぶ(だし用)	0.65	
	かつお節(だし用)	2.6	
	水	117	
	塩	0.2	
パインアップル(缶)	パインアップル(くさび形)缶	35	

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
ケチャッパーの煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	52
	しょうが	0.52
	トマトケチャップ	6.89
	砂糖	2.34
	ソース	5.2
	水	13
チーズサラダ	とうもろこし(ホール)缶	14
	キャベツ	42
	きざみチーズ(8mm)	4.2
	サラダ油	1.96
	砂糖	0.7
	酢	1.26
	しょうゆ(こいくち)	1.68
塩	0.04	
リボンスープカロニ	マカロニ(リボン)	7
	塩	0.05
	レンズ豆	7
	たまねぎ	35
	にんじん	14
	キャベツ	42
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	133
塩	0.21	
洋しょう	0.03	

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
かやくごはん	鶏肉(こま切れ)	21
	にんじん	21
	ごぼう	7
	しょうが	0.42
	糸こんにゃく	14
	干しいたけ	0.7
	もどし汁	
	カットしめじ	7
	(冷)さやいんげん	4.2
	サラダ油	1.4
	三温糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	みりん	0.56
	塩	0.04
	たこ焼き	(冷)たこ焼き
サラダ油		2.5
ソース		2
トマトケチャップ		2
みりん		3

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
肉吸い	豚肉(スライス)	21
	豆腐	56
	たまねぎ	42
	(冷)小松菜(カット)	28
	白ねぎ	7
	酒	0.42
	砂糖	1.4
	しょうゆ(こいくち)	0.91
	しょうゆ(うすくち)	4.62
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.14
	バナナ	バナナ

献立名	材料名	量(g)

22日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	39
	塩	0.07
	サラダ油	1.3
	豚ひき肉	26
	たまねぎ	52
	にんじん	39
	(冷)グリーンピース	6.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.65
	トマトピューレ	32.5
	砂糖	1.3
	ソース	5.2
	コンソメスープのもと	0.65
	でん粉	0.65
水	1.3	
塩	0.2	
洋こしょう	0.03	
ツナサラダ	レトルトまぐろ油漬け	18
	にんじん	6
	キャベツ	48
	ノンエッグマヨネーズ	8.4
	塩	0.08
	洋こしょう	0.01

22日(火)		
献立名	材料名	量(g)
クリスピーチーズポテト	じゃがいも	40
	サラダ油	1
	粉末チーズ	10
	乾燥バジル	0.01
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏肉のねぎソース	鶏肉(角切り)	49
	ガーリックパウダー	0.03
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03
	でん粉	2.8
	小麦粉	3.92
	揚げ油	5.6
	たまねぎ	7
	白ねぎ	7
	しょうが	0.42
ひじきの炒め煮(ごま入り)	砂糖	3.22
	酢	4.2
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	水	7
	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	

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
藍島産わかめのみそ汁	じゃがいも	42
	たまねぎ	28
	小松菜	14
	塩わかめ	2.8
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

24日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食りんごジャム	20
鶏肉と野菜のシチュー(ワートルゾーイ)	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	84
	にんじん	28
	カットしめじ	7
	サラダ油	2.1
	小麦粉	4.2
	マーガリン(調理用)	4.2
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	シュレットチーズ	4.2
	鶏がらスープのもと	2.1
	ワイン(白)	4.2
	ローレル	0.01
水	28	
塩	0.21	
洋こしょう	0.04	
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	

24日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)チョコプリン	40

