

8日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
メンチカツ	(冷)メンチカツ	60
	揚げ油	6
	一食中濃ソース	5
野菜ソテー	にんじん	7
	キャベツ	42
	サラダ油	0.7
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
ABCスープ	マカロニ(アルファベット)	7
	じゃがいも	42
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	42
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
韓国風鶏肉じゃが	鶏肉(厚切り)	28
	しょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	(冷)さやいんげん	7
	糸こんにゃく	28
	サラダ油	2.1
	三温糖	5.32
	酒	1.82
ナムル	もやし	56
	にんじん	14
	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
納豆	豆板じゃん	0.21
	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3

12日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
鶏肉とじゃがいものクリーム煮	鶏肉(厚切り)	12
	ワイン(白)	1.2
	サラダ油	1.2
	じゃがいも	120
	たまねぎ	60
	(冷)グリーンピース	6
	牛乳(調理用)	36
	脱脂粉乳	3.6
	水	3.6
	鶏がらスープのもと	1.2
ホキの香草パン粉焼き	塩	0.18
	洋こしょう	0.02
	(冷)ホキ切身	40
	酒	4
	塩	0.2
	ノンエッグマヨネーズ	3.5
パン粉	3.5	
乾燥バジル	0.01	

12日(月)		
献立名	材料名	量(g)
イタリヤサンドレッシング	キャベツ	56
	にんじん	7
	とうもろこし(ホール)缶	7
	オリーブ油	2.1
	酢	2.8
	ガーリックパウダー	0.03
	塩	0.21
	洋こしょう	0.01

13日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ししゃもフライ	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	40
	揚げ油	4
キャベツときゅうりの即席漬け	キャベツ	48
	きゅうり	24
	すりごま	3.6
	きざみ昆布	0.9
	砂糖	7.2
	酢	6
	しょうゆ(こいくち)	7.2
豆腐汁	豆腐	70
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	14
	干しいたけ	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	1.4
	かつお節(だし用)	4.2
	水	119
塩	0.21	

14日(水)		
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
ウインナー あらびき		
	あらびきウインナー	20
白いんげん豆のスープ煮	ベーコン	7
	サラダ油	1.4
	レトルト水煮白いんげん豆	49
	じゃがいも	49
	にんじん	28
	たまねぎ	49
	(冷)グリーンピース	7
	コンソメスープのもと	1.68
	水	49
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	
アーモンドサラダ	とうもろこし(ホール)缶	7
	にんじん	7
	キャベツ	56
	アーモンド(スライス)	5.6
	サラダ油	2.1
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	

15日(木)		
献立名	材料名	量(g)
魚とだいたいのみそがらめ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ホキ(角切り)	42
	でん粉	2.8
	小麦粉	2.8
	(冷)水煮大豆	42
	小麦粉	2.8
	揚げ油	9.1
	しょうが	0.28
	三温糖	2.1
	みりん	1.12
	麦みそ	4.9
	水	2.8
	豆腐と鶏肉の中華風スープ	鶏肉(厚切り)
豆腐		49
たまねぎ		14
にんじん		14
キャベツ		42
ほうれんそう		14
きくらげ(スライス)		2.1
しょうゆ(こいくち)		2.1
鶏がらスープのもと		1.68
水		133
ごま油		0.14
塩	0.28	
洋こしょう	0.03	
一食(冷)ムース	40	

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ポークビーンズ	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	豚肉(スライス)	21
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	2.1
	(冷)水煮大豆	70
	じゃがいも	63
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	粉末チーズ	2.8
ドレッシングキャベツ	トマトケチャップ	14
	ソース	7
	水	14
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	キャベツ	42
	パインアップル(くさび形)缶	28
	サラダ油	1.4
	酢	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
さばのごま煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	6
	一味唐辛子	0.01
	水	20
	すりごま	4
	酢	1
ゆかり和え	キャベツ	56
	しそ粉	0.56
	しょうゆ(こいくち)	1.4
さつき汁	(冷)油揚げ(2cm)	7
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	たけのこ水煮	14
	塩わかめ	4.2
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

20日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
きんぎょ飯	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	しらす干し	2.8	
	油揚げ	9.8	
	にんじん	49	
	干しいたけ	2.1	
	三温糖	1.4	
	酒	1.4	
	みりん	2.52	
	しょうゆ(こいくち)	2.52	
	かつおだしのもと	1.4	
	塩	0.04	
	しょうが焼き	鶏肉(カツ・から揚げ用)	50
		しょうが	1.6
酒		1.25	
しょうゆ(こいくち)		2.5	
でん粉		5	
サラダ油		3.3	
あじ団子汁	(冷)あじミニボール	28	
	豆腐	56	
	たまねぎ	14	
	にんじん	7	
	(冷)小松菜(カット)	14	
	白ねぎ	7	
	米みそ(白)	7	
	麦みそ	7	
いりこ(だし用)	4.2		
水	119		

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
藍島産わかめ入りかやくうどん	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	13
	(冷)角天ぷら	13
	たまねぎ	32.5
	にんじん	6.5
	塩わかめ	6.5
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
かき揚げ	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.13
	(冷)野菜のかき揚げ	50

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(んご)まん入りシリシリ	レトルトまぐろ油漬け	7
	にんじん	56
	すりごま	4.2
	サラダ油	1.4
	みりん	0.84
	しょうゆ(こいくち)	3.22

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
カレーレバーポテト	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食のり佃煮	8
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	じゃがいも	32.5
	揚げ油	10.4
	カレー粉	0.52
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	キャベツのかきたまスープ	鶏肉(厚切り)
厚揚げ		42
鶏卵		28
たまねぎ		14
キャベツ		28
きくらげ(スライス)		2.1
みずな		7
酒		1.4
しょうゆ(こいくち)		1.4
鶏がらスープのもと		1.82
でん粉		1.4
水		2.8
ごま油		0.42
水		126
塩		0.21
洋こしょう	0.03	

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ナポリタンサンド	小さいパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	2.8
	ウインナーソーセージ	21
	たまねぎ	70
	にんじん	21
	ピーマン	7
	ガーリックパウダー	0.01
小松菜とコーンのソテー	サラダ油	2.8
	粉末チーズ	1.4
	トマトケチャップ	14
	ソース	7
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	小松菜	21
	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	サラダ油	1.4
一食マスカット乳酸菌飲料	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
北ハンバーグのソース	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(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	36
	たけのこ水煮	12
	サラダ油	1.2
	デミグラスソース	7.8
	トマトケチャップ	6
キャロットスープ	ソース	0.84
	ワイン(赤)	1.56

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
からあげカレー(カレー)	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
からあげカレー(からあげ)	牛肉(スライス)	24
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.12
	サラダ油	2.4
	じゃがいも	84
	たまねぎ	60
	にんじん	24
	りんご	18
	(冷)とうもろこし	6
	小麦粉	4.8
	カレー粉	0.84
	マーガリン(調理用)	4.8
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.6
	ソース	1.8
コンソメスープのもと	2.4	
ローレル	0.01	
水	54	
塩	0.12	
からあげカレー(からあげ)	鶏肉(カツ・から揚げ用)	30
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	酒	1.2
	しょうが	0.3
	ガーリックパウダー	0.01
	でん粉	6
サラダ油	5.5	

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
キラキラミックスフルーツ	みかん(缶)	13
	パインアップル(くさび形)缶	39
	(冷)カクテルゼリー	26

28日(水)		
献立名	材料名	量(g)
じゃがいも入りスクランブルエッグ(パパコンウエボ)	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
(ソパチキン・デン・スーポ・ジヨ)	じゃがいも	42
	たまねぎ	14
	サラダ油	1.4
	コンソメスープのもと	0.7
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	鶏卵	70
	牛乳(調理用)	4.2
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
鶏肉(厚切り)	サラダ油	2.8

