

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
親子煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)さやいんげん	7
	白ねぎ	14
	サラダ油	1.4
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
しょうが炒め	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
	キャベツ	48
	しょうが	0.24
あさりの佃煮	サラダ油	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.24
	塩	0.18
	洋こしょう	0.02

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
カレーシイラのニエル	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)シイラ切身	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
	(冷)水煮大豆	36
	小麦粉	2.4
	ブレスハム(厚切り)	18
五色黒ごま入り	じゃがいも	60
	揚げ油	9.6
	にんじん	12
	(冷)グリーンピース	6
	黒ごま	1.2
	砂糖	6.6
	しょうゆ(こいくち)	3
	豆腐	42
	たまねぎ	42
藍島産わかめと豆腐のスープ	塩わかめ	4.2
	白ねぎ	7
	コンソメスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
もずく丼	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏ひき肉	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	しょうが	0.7
	(冷)とうもろこし	14
	小松菜	14
	(冷)もずく	28
	サラダ油	1.4
	三温糖	2.1
	酒	0.7
	みりん	1.4
チャンプルー	しょうゆ(こいくち)	6.3
	鶏がらスープのもと	1.12
	一味唐辛子	0.01
	でん粉	2.8
	水	5.6
	水	28
	塩	0.07
	しめ豆腐	41.6
	レトルトまぐろ油漬け	20.8
	にんじん	13
	もやし	26
	サラダ油	1.3
	酒	1.04
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)シークワーサーゼリー	50

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ジャージャー麺(めん)	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	中華めん	39
	きゅうり	19.5
	サラダ油	2.6
ジャージャー麺(具)	豚ひき肉	26
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.3
	たまねぎ	52
	にんじん	19.5
	干しいたけ(全形)	0.65
	白ねぎ	6.5
	トマトケチャップ	1.04
	三温糖	1.3
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	米みそ(赤)	9.1
	鶏がらスープのもと	0.13
	豆板じゃん	0.13
	でん粉	0.65
	水	1.3
	ごま油	0.39
	水	32.5

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
キャベツとにらのじゃこ炒め	しらす干し	3.9
	キャベツ	52
	にら	6.5
	サラダ油	0.78
	しょうゆ(こいくち)	0.78
	オイスターソース	0.78
	塩	0.07

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
もぐもぐ甘露煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)角天ぷら	42
	にんじん	14
	ごぼう	9.8
	こんにゃく	21
	三温糖	1.82
	みりん	0.98
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	水	
(たれ付) 納豆	一食納豆(たれ付)	40
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	28
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	小松菜	18.2
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	126
	塩	0.28

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
あじフライ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
きゅうりとこんにゃく寒天の即席漬け(ごま入り)	きゅうり	28
	こんにゃく寒天	0.42
	すりごま	2.8
	きざみ昆布	0.42
	砂糖	4.2
	酢	3.36
	しょうゆ(こいくち)	4.2
かぼちやのみそ汁	厚揚げ	28
	たまねぎ	42
	かぼちゃ	42
	塩わかめ	4.2
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
鶏肉と夏野菜のソテー	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	35
	にんじん	14
	ピーマン	7
	とうもろこし(ホール)缶	21
	サラダ油	1.4
	砂糖	1.4
新じゃがのクラムチャウダー	しょうゆ(こいくち)	2.24
	ワイン(白)	1.4
	でん粉	0.7
	水	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	ベーコン	7
	(冷)あさり	28
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	42
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	0.7
	水	7
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	6
	青のり	0.3
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	0.4

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
北九州野菜いっぱいドライカレー	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	鶏ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	98
	にんじん	35
	トマト	14
ゆで卵	たけのこ水煮	14
	小松菜	14
	カレー粉	0.98
	酒	1.54
	みりん	1.54
	しょうゆ(こいくち)	1.54
	ソース	3.22
	鶏がらスープのもと	1.54
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ローレル	0.01
	水	
	塩	0.28

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツの	みかん(缶)	14
	黄桃(角切り)缶	14
	りんご(角切り)缶	14
	(冷)ダイスゼリー(レモン)	42

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
チキンカツカポナータぞえ (チキンカツ)	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	(冷)チキンカツ	60
	揚げ油	8
チキンカツカポナータぞえ (カポナータ)	なす	28
	揚げ油	3.2
	たまねぎ	21
	にんじん	14
	トマト(角切り)缶	28
	ピーマン	7
	オリーブ油	0.84
	トマトケチャップ	4.48
	砂糖	1.82
	酢	0.9
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.18
	洋こしょう	0.01

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
野菜スープ	たまねぎ	56
	にんじん	14
	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	レンズ豆	7
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	126
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
かわり麻婆	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリックパウダー	0.14
	サラダ油	1.4
	じゃがいも	91
	たまねぎ	56
	にんじん	28
カリカリいわしフライ	白ねぎ	7
	トマトケチャップ	1.4
	砂糖	0.84
	しょうゆ(こいくち)	6.72
	麦みそ	5.04
	豆板じゃん	0.21
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
	水	14
	塩	0.07
	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
春雨ごまサラダ	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	緑豆はるさめ	4.2
	すりごま	4.2
	ごま油	0.42
	砂糖	1.12
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	3.22
	塩	0.17

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
えびクリームライス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	14
	(冷)えび(L)	21
	ワイン(白)	1.4
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	ピーマン	7
	しょうが	0.28
スパイシーポテト	マッシュルーム水煮	14
	サラダ油	1.4
	小麦粉	7
	マーガリン(調理用)	7
	牛乳(調理用)	84
	脱脂粉乳	4.2
	水	4.2
	粉末チーズ	1.4
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	14
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ドレッシングキャベツ	キャベツ	42
	パインアップル(くさび形)缶	24
	アーモンド(スライス)	3.6
	サラダ油	1.32
	酢	1.98
	塩	0.19
	洋こしょう	0.01

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ポテトサンド(具)	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	豚ひき肉	21
	たまねぎ	18.2
	にんじん	9.8
	とうもろこし(ホール)缶	7
	サラダ油	1.4
	コンソメスープのもと	0.42
	塩	0.28
	洋こしょう	0.01
	じゃがいも	56
(ポテトサンド)	キャベツ	30
	サラダ油	0.6
	塩	0.1
ポテトサンド	一食ケチャップ	8

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
平魚麺ビーンズ入り	鶏肉(厚切り)	7
	(冷)魚すり身団子	28
	たまねぎ	28
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	平麺ビーフン	9.8
	サラダ油	0.7
	かぼす果汁	0.7
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食ヨーグルト	105

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
中華あんかけどんぶり	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	14
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	70
	(冷)小松菜(カット)	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	白ねぎ	14
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	4.2
	水	8.4
	ごま油	0.7
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
厚揚げの含め煮	厚揚げ	70
	(冷)えだ豆むき身	7
	砂糖	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.94
	かつおだしのもと	0.24
	水	
すいか	小玉すいか	42

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
さばのみそ煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	麦みそ	5
	水	20
じゃがいも梅肉が和えもの	じゃがいも	49
	梅肉	1.4
	しょうゆ(うすくち)	0.84
すまし汁	豆腐	49
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	(冷)小松菜(カット)	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.92
	こんぶ(だし用)	1.4
	かつお節(だし用)	4.2
	水	126
	塩	0.21

献立名	材料名	量(g)

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ピリ辛肉じゃが	豚肉(スライス)	28
	しょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにゃく	42
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.32
	酒	1.82
	しょうゆ(こいくち)	10.5
	豆板じゃん	0.27
ホキのさっぱりソテー	(冷)ホキ(角切り)	35
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.18
	洋こしょう	0.02
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2.3
	砂糖	1.2
	かぼす果汁	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	でん粉	0.1
	水	0.2
	水	1.2

[illegible]