

1日(火)		
献立名	材料名	量(g)
夏野菜ボーケカレーライス	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	28
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.14
	サラダ油	2.8
	レトルト大豆(挽き割り)	14
	たまねぎ	84
	かぼちゃ	56
	トマト	21
	ピーマン	7
	小麦粉	5.6
	カレー粉	0.98
	マーガリン(調理用)	5.6
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.7
	ソース	2.1
	コンソメスープのもと	2.8
コロコロソテー	鶏肉(角切り)	40
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.25
	洋こしょう	0.02
	小麦粉	4
	サラダ油	2.5

1日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ミックス牛乳スプーン入り	パインアップル(くさび形)缶	39
	黄桃(角切り)缶	13
	レトルト牛乳寒天	39

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
スパイシー焼きうどん	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
	乾めん	32.5
	豚肉(スライス)	26
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	キャベツ	65
	サラダ油	1.95
	カレー粉	0.52
	しょうゆ(こいくち)	1.95
	中濃ソース	3.9
	ソース	2.6
	塩	0.26
	洋こしょう	0.03
	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	40
	揚げ油	4
えだ豆	(冷)えだ豆	16.8
	塩	0.06

3日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ゴーヤチャリ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	しめ豆腐	48
	鶏卵	24
	レトルトまぐろ油漬	12
	にがうり	12
	サラダ油	1.8
	酒	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.18
	洋こしょう	0.02
	水	
	豚肉(スライス)	14
	じゃがいも	28
	キャベツ	28
	小松菜	14
	しょうが	0.28
	(冷)とうもろこし	7
ごま香る豚汁	もやし	28
	すりごま	1.4
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	豆板じゃん	0.21
	ごま油	0.42
	いりこ(だし用)	4.2
	水	133
	一食乳酸菌飲料	133

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ミートソースサンド	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	豚ひき肉	26
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.65
	たまねぎ	45.5
	にんじん	26
	レンズ豆	6.5
	トマトピューレ	19.5
	砂糖	1.3
	ソース	0.65
	コンソメスープのもと	0.65
	粒マスタード	0.65
	でん粉	0.39
	水	0.78
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
パンpinkスー	たまねぎ	63
	かぼちゃ	70
	マーガリン(調理用)	1.4
	無調整豆乳	84
	脱脂粉乳	8.4
	水	8.4
	鶏ガラスープのもと	2.1
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)スライスパン	28

7日(月)		
献立名	材料名	量(g)
五目ずし	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	しらす干し	4.2
	凍り豆腐(細切り)	7
	にんじん	14
	干しいたけ(全形)	1.4
	もどし汁	
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	塩	0.07
	砂糖	3.08
	酢	6.16
	塩	0.08
厚焼卵	(冷)厚焼卵	60

7日(月)		
献立名	材料名	量(g)
セタそうめん汁	(冷)魚そうめん	10
	ふ(星型)	1.4
	鶏ひき肉	14
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	サラダ油	0.7
	白ねぎ	7
	(冷)とうもろこし	7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	4.2
	水	154
一食(冷)セタゼリー	塩	0.14

8日(火)		
献立名	材料名	量(g)
レバー青のりポテト	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	じゃがいも	52
	揚げ油	10.4
	青のり	0.26
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	豆腐	35
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
豆腐の中華風スープ	(冷)小松菜(カット)	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	鶏がらスープのもと	2.1
	ごま油	0.14
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	あさりの佃煮	18

9日(水)		
献立名	材料名	量(g)
野菜たっぷり麻婆豆腐	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリックパウダー	0.14
	サラダ油	1.4
	(冷)豆腐	140
	たまねぎ	35
	なす	14
	たけのこ水煮	7
	砂糖	0.7
	酒	4.2
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	麦みそ	3.5
焼きギョーザ	鶏がらスープのもと	0.7
	豆板じゃん	0.28
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
	塩	0.07
	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

9日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛豚肉とキャベツのソテー	豚肉(スライス)	12
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	0.6
	キャベツ	24
	にんじん	12
	たまねぎ	24
	酒	0.6
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	オイスターソース	0.6
	豆板じゃん	0.06
	ごま油	0.18
	塩	0.06

10日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ポークビーンズ	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.95
	(冷)水煮大豆	65
	じゃがいも	52
	たまねぎ	32.5
	にんじん	19.5
	トマトケチャップ	13
	ソース	6.5
	水	13
	塩	0.13
アーモンドの炒め	洋こしょう	0.03
	しらす干し	2.6
	キャベツ	39
	小松菜	19.5
	アーモンド(荒)	3.9
	サラダ油	0.65
	しょうゆ(こいくち)	0.26
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	一食(冷)ムース	40

[illegible][illegible]

17日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのさっぱり煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	4
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	9
	みりん	3
	一味唐辛子	0.01
	酢	5
	水	20
赤じそ炒め	じゃがいも	42
	しそ粉	0.42
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	サラダ油	0.84
冬瓜のみそ汁	厚揚げ	28
	たまねぎ	42
	冬瓜	28
	小松菜	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

[illegible]