

1日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
ポークビーonz	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
	洋こしょう	0.03
アーモンドの炒め	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

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
びりんめし	しめ豆腐	56
	油揚げ	7
	にんじん	21
	ごぼう	21
	干しいたけ(全形)	0.7
	すりごま	0.7
	サラダ油	1.4
	もどし汁	
	三温糖	2.8
	しょうゆ(うすくち)	5.6
	塩	0.14
タイピエン	豚肉(スライス)	13
	しょうが	0.65
	サラダ油	0.65
	(冷)かまぼこ(細切り)	6.5
	たまねぎ	32.5
	にんじん	13
	小松菜	13
	キャベツ	26
	きくらげ(スライス)	1.3
	緑豆はるさめ	6.5
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	鶏がらスープのもと	1.95
	水	130
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ゆで卵	鶏卵(1個)	53.6

3日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
スパイシー食卓	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
フライ	(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

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
夏野菜ポークカレーライス	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	ローレル	0.01
	水	56
	塩	0.14
	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

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ミックス牛乳スープリツ	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

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
一食(冷)セタゼリー	水	154
	塩	0.14

8日(火)		
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
焼きギョーザ	麦みそ	3.5
	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

8日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛ガーリックソテー	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

9日(水)		
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
豆腐の中華風スープ	豆腐	35
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
	(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
あさりの佃煮	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

10日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ゴーヤチヤンブル	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	しめ豆腐	48
	鶏卵	24
	レトルトまぐろ油漬け	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	
ごま香る豚汁	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
	もやし	28
	すりごま	1.4
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
一食乳酸菌飲料	豆板じゃん	0.21
	ごま油	0.42
	いりこ(だし用)	4.2
	水	133

11日(金)		
献立名	材料名	量(g)
(ガバオライス) タイ風まぜご飯	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏ひき肉	42
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ピーマン	7
	たけのこ水煮	14
	カットしめじ	7
	砂糖	1.68
	オイスターソース	3.08
	しょうゆ(こいくち)	3.36
	乾燥バジル	0.01
	かぼす果汁	0.42
コンソメポテト	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	じゃがいも	60
	サラダ油	6
	塩	0.23
	ガーリックパウダー	0.01
	コンソメスープのもと	0.07

11日(金)		
献立名	材料名	量(g)
えびと卵のトムヤムスー	(冷)えび(L)	14
	鶏卵	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)チンゲンサイ(カット)	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	一味唐辛子	0.01
	ナンプラー	0.42
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	かぼす果汁	1.4
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	133
	塩	0.21

14日(月)		
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
パンプキンスープ	水	0.78
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
	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

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)スライスパン	28

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
トマト鶏じゃが	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	28
	じゃがいも	98
	たまねぎ	70
	トマト	14
	トマト(角切り)缶	21
	糸こんにゃく	28
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	しょうゆ(こいくち)	8.4
	三温糖	4.2
	みりん	1.4
	酒	1.4
納豆	一食納豆(たれ付)	40
	一食かつお節	1
青のりキャベツ	キャベツ	42
	サラダ油	0.6
	青のり	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.24
	塩	0.18

献立名	材料名	量(g)

16日(水)			16日(水)			17日(木)		
献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)
ツナのカレーポテト	パン(県産小麦粉)	80	しみしみ豆腐のみそ豆乳スープ	ベーコン	14	さばのさっぱり煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206		ガーリックパウダー	0.01		牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10		サラダ油	0.7			
				凍り豆腐(細切り)	4.2		(冷)さば切身	60
	レトルトまぐろ油漬け	18		たまねぎ	42		しょうが	1
	じゃがいも	60		にんじん	14		三温糖	4
	たまねぎ	30		キャベツ	28		酒	3
	(冷)グリーンピース	6		とうもろこし(ホール)缶	14		しょうゆ(こいくち)	9
	サラダ油	0.6		コンソメスープのもと	0.7		みりん	3
	カレー粉	0.6		米みそ(白)	5.6		一味唐辛子	0.01
マーメイド照焼き	砂糖	0.24		無調整豆乳	56	赤じやがいもの炒め	酢	5
	ソース	0.84		水	35		水	20
	鶏ガラスープのもと	0.6		塩	0.14			
	塩	0.12					じゃがいも	42
							しそ粉	0.42
	(冷)ホキ(角切り)	35					しょうゆ(うすくち)	1.4
	塩	0.02					サラダ油	0.84
	サラダ油	0.5						
	オレンジマーマレード	6						
	しょうゆ(こいくち)	2.5				冬瓜のみそ汁		
	酒	0.5					厚揚げ	28
	みりん	0.5					たまねぎ	42
	でん粉	0.6					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
献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)