

| 8/27(水) |                 |      |
|---------|-----------------|------|
| 献立名     | 材料名             | 量(g) |
| 焼肉どんぶり  | ご飯(米)           | 80   |
|         | 牛乳              | 206  |
|         |                 |      |
|         | 牛肉(スライス)        | 30   |
|         | しょうが            | 0.5  |
|         | ガーリックパウダー       | 0.01 |
|         | サラダ油            | 2    |
|         | 酒               | 0.5  |
|         | 砂糖              | 0.5  |
|         | しょうゆ(こいくち)      | 1    |
|         | たまねぎ            | 20   |
|         | にんじん            | 10   |
|         | 小松菜             | 10   |
|         | しょうゆ(こいくち)      | 1.8  |
|         | オイスターソース        | 0.5  |
|         | 砂糖              | 0.3  |
|         | コチュジャン          | 1.5  |
|         | 塩               | 0.05 |
| 豆腐のスープ  | 豆腐              | 25   |
|         | たまねぎ            | 30   |
|         | 塩わかめ            | 5    |
|         | えのきだけ           | 5    |
|         | 鶏がらスープのもと       | 1.3  |
|         | 水               | 100  |
|         | 塩               | 0.1  |
|         | 洋こしょう           | 0.02 |
|         | 一食(冷)パインアップル(生) | 40   |
|         |                 |      |

| 8/28(木)       |               |      |
|---------------|---------------|------|
| 献立名           | 材料名           | 量(g) |
| 照り焼きバーガー      | 丸パン(小麦粉)      | 60   |
|               | 牛乳            | 206  |
|               |               |      |
|               | (冷)ハンバーグ      | 60   |
|               | 砂糖            | 2    |
|               | みりん           | 2    |
|               | しょうゆ(こいくち)    | 2    |
|               | でん粉           | 0.5  |
|               | 水             | 1    |
|               | 水             | 20   |
| ポテトフライド       | じゃがいも         | 40   |
|               | 揚げ油           | 3    |
|               | 塩             | 0.1  |
|               | 洋こしょう         | 0.01 |
|               |               |      |
| 夏野菜のA B C スープ | マカロニ(アルファベット) | 5    |
|               | たまねぎ          | 20   |
|               | にんじん          | 10   |
|               | トマト(角切り)缶     | 10   |
|               | ピーマン          | 5    |
|               | キャベツ          | 15   |
|               | レンズ豆          | 5    |
|               | サラダ油          | 1    |
|               | 鶏がらスープのもと     | 1.3  |
|               | カレー粉          | 0.2  |
|               | 水             | 85   |
|               | 塩             | 0.1  |
|               | 洋こしょう         | 0.02 |
|               |               |      |
|               |               |      |

| 8/29(金)         |           |      |
|-----------------|-----------|------|
| 献立名             | 材料名       | 量(g) |
| 831すきっちゃんチキンライス | ご飯(米)     | 80   |
|                 | 牛乳        | 206  |
|                 |           |      |
|                 | 鶏肉(こま切れ)  | 20   |
|                 | たまねぎ      | 50   |
|                 | にんじん      | 15   |
|                 | トマト(角切り)缶 | 10   |
|                 | (冷)とうもろこし | 5    |
|                 | ピーマン      | 5    |
|                 | たけのこ水煮    | 10   |
|                 | サラダ油      | 1    |
|                 | トマトケチャップ  | 5    |
| ジャーマンサラダ        | 砂糖        | 0.3  |
|                 | ソース       | 0.5  |
|                 | 鶏がらスープのもと | 1    |
|                 | ローレル      | 0.01 |
|                 | 塩         | 0.15 |
|                 | 洋こしょう     | 0.02 |
|                 |           |      |
|                 | ベーコン      | 5    |
|                 | じゃがいも     | 60   |
|                 | たまねぎ      | 5    |
|                 | 一食ヨーグルト   | 70   |
|                 |           |      |

| 1日(月)     |                 |      |
|-----------|-----------------|------|
| 献立名       | 材料名             | 量(g) |
| 天ぷらのししゃもの | ご飯(米)           | 80   |
|           | 牛乳              | 206  |
|           |                 |      |
|           | (冷)ししゃもの天ぷら(子持) | 25   |
|           | 揚げ油             | 2.5  |
|           |                 |      |
|           |                 |      |
|           |                 |      |
|           |                 |      |
|           |                 |      |
| ひじき炒め煮    | 干しひじき           | 4    |
|           | あさりの佃煮          | 10   |
|           | にんじん            | 5    |
|           | サラダ油            | 0.8  |
|           | 三温糖             | 0.8  |
|           | しょうゆ(こいくち)      | 2.1  |
| 厚揚げのみそ汁   | 厚揚げ             | 25   |
|           | キャベツ            | 25   |
|           | たまねぎ            | 25   |
|           | (冷)小松菜(カット)     | 5    |
|           | 米みそ(白)          | 5    |
|           | 麦みそ             | 5    |
|           | いりこ(だし用)        | 3    |
|           | 水               | 90   |
|           |                 |      |
|           |                 |      |

| 2日(火)    |           |      |
|----------|-----------|------|
| 献立名      | 材料名       | 量(g) |
| スパイシーナン  | ナン(県産小麦粉) | 60   |
|          | 牛乳        | 206  |
|          |           |      |
|          | 鶏ひき肉      | 15   |
|          | ガーリックパウダー | 0.01 |
|          | サラダ油      | 1.5  |
|          | (冷)えだ豆むき身 | 5    |
|          | レンズ豆      | 5    |
|          | たまねぎ      | 25   |
|          | にんじん      | 10   |
| コーンチャウダー | トマト(角切り)缶 | 16   |
|          | カレー粉      | 0.37 |
|          | トマトケチャップ  | 4    |
|          | ソース       | 1.1  |
|          | 砂糖        | 0.3  |
|          | でん粉       | 0.5  |
|          | 水         | 1    |
|          | 水         |      |
|          | 塩         | 0.1  |
|          | 洋こしょう     | 0.01 |
|          |           |      |
|          |           |      |
|          |           |      |
|          |           |      |

| 2日(火)    |                     |      |
|----------|---------------------|------|
| 献立名      | 材料名                 | 量(g) |
| コーンチャウダー | とうもろこし(ホール)缶        | 30   |
|          | じゃがいも               | 50   |
|          | たまねぎ                | 30   |
|          | マーガリン(調理用)          | 1    |
|          | 無調整豆乳               | 40   |
|          | 脱脂粉乳                | 6    |
|          | 水                   | 6    |
|          | 鶏がらスープのもと           | 1.3  |
|          | 水                   | 25   |
|          | 塩                   | 0.1  |
|          | 洋こしょう               | 0.02 |
|          |                     |      |
|          | 一食(冷)メロンクリームソーダ風ゼリー | 40   |
|          |                     |      |
|          |                     |      |
|          |                     |      |
|          |                     |      |
|          |                     |      |
|          |                     |      |
|          |                     |      |
|          |                     |      |
|          |                     |      |

| 3日(水)       |            |      |
|-------------|------------|------|
| 献立名         | 材料名        | 量(g) |
| しょうが煮       | ご飯(米)      | 80   |
|             | 牛乳         | 206  |
|             |            |      |
|             | (冷)さば切身    | 60   |
|             | しょうが       | 3    |
|             | 三温糖        | 6.5  |
|             | 酒          | 4    |
|             | みりん        | 4    |
|             | しょうゆ(こいくち) | 13   |
|             | 水          | 20   |
| じゃがいもの赤じそ炒め | じゃがいも      | 30   |
|             | しそ粉        | 0.3  |
|             | しょうゆ(うすくち) | 1    |
|             | サラダ油       | 0.6  |
|             |            |      |
| 冬瓜と鶏肉のすまし汁  | 鶏肉(厚切り)    | 20   |
|             | 冬瓜         | 35   |
|             | にんじん       | 15   |
|             | 小松菜        | 10   |
|             | しょうゆ(うすくち) | 2    |
|             | 酒          | 0.5  |
|             | でん粉        | 1    |
|             | 水          | 2    |
|             | こんぶ(だし用)   | 0.8  |
|             | かつお節(だし用)  | 3.5  |
|             | 水          | 90   |
|             | 塩          | 0.15 |

| 4日(木)  |                |      |
|--------|----------------|------|
| 献立名    | 材料名            | 量(g) |
| 焼きそば   | 小さいパン(小麦粉)     | 45   |
|        | 牛乳             | 206  |
|        |                |      |
|        | 中華めん           | 25   |
|        | 豚肉(スライス)       | 10   |
|        | (冷)角天ぷら        | 10   |
|        | たまねぎ           | 25   |
|        | にんじん           | 15   |
|        | キャベツ           | 50   |
|        | サラダ油           | 2    |
| とうもろこし | しょうゆ(こいくち)     | 2.3  |
|        | ソース            | 2.8  |
|        | 塩              | 0.15 |
|        | 洋こしょう          | 0.02 |
|        |                |      |
| いりこ    | (冷)とうもろこし(カット) | 30   |
|        | 塩              | 0.05 |
|        |                |      |
|        |                |      |
|        |                |      |
| からめ和え  | いりこ(中ぶり)       | 6    |
|        | サラダ油           | 0.2  |
|        | 砂糖             | 2    |
|        | みりん            | 0.4  |
|        | しょうゆ(こいくち)     | 0.4  |
|        |                |      |
|        | 一食みかんジュース      | 125  |
|        |                |      |

| 5日(金)    |            |      |
|----------|------------|------|
| 献立名      | 材料名        | 量(g) |
| チンジャオロース | 麦ご飯(米)     | 88   |
|          | 牛乳         | 206  |
|          |            |      |
|          | 豚肉(スライス)   | 20   |
|          | サラダ油       | 1    |
|          | 砂糖         | 0.5  |
|          | オイスターソース   | 2    |
|          | しょうゆ(こいくち) | 1    |
|          | 豆板じゃん      | 0.1  |
|          | たけのこ水煮     | 10   |
| 焼きギョーザ   | たまねぎ       | 20   |
|          | にんじん       | 10   |
|          | ピーマン       | 10   |
|          | でん粉        | 1    |
|          | 水          | 2    |
|          | ごま油        | 0.5  |
|          | 塩          | 0.1  |
|          |            |      |
|          | (冷)ギョーザ    | 18   |
|          | サラダ油       | 0.35 |

| 5日(金)     |               |      |
|-----------|---------------|------|
| 献立名       | 材料名           | 量(g) |
| 卵とコーンのスープ | 鶏卵            | 25   |
|           | たまねぎ          | 20   |
|           | とうもろこし(クリーム)缶 | 30   |
|           | きくらげ(スライス)    | 1.5  |
|           | 鶏がらスープのもと     | 1    |
|           | でん粉           | 1    |
|           | 水             | 2    |
|           | 水             | 95   |
|           | 塩             | 0.14 |
|           | 洋こしょう         | 0.02 |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |
|           |               |      |

| 8日(月)          |               |      |
|----------------|---------------|------|
| 献立名            | 材料名           | 量(g) |
| ホワイトソース(オムレツの) | 黒砂糖パン(小麦粉)    | 60   |
|                | 牛乳            | 206  |
|                |               |      |
|                | (冷)ほうれんそうオムレツ | 60   |
|                |               |      |
|                |               |      |
|                |               |      |
|                |               |      |
|                |               |      |
|                |               |      |
| ホワイトソース(ソースの)  | たまねぎ          | 20   |
|                | 塩             | 0.05 |
|                | オリーブ油         | 0.5  |
|                | 無調整豆乳         | 20   |
|                | しょうゆ(こいくち)    | 0.5  |
|                | 米みそ(白)        | 1.2  |
|                | 鶏がらスープのもと     | 0.1  |
|                | ガーリックパウダー     | 0.01 |
|                | ナツメグ          | 0.01 |
|                | でん粉           | 0.3  |
|                | 水             | 0.6  |
|                | 水             | 2    |
|                | オリーブ油         | 0.2  |
|                | 塩             | 0.05 |
|                | 洋こしょう         | 0.01 |

| 8日(月)       |              |      |
|-------------|--------------|------|
| 献立名         | 材料名          | 量(g) |
| シェフのミネストローネ | ベーコン         | 10   |
|             | レトルトミックスビーンズ | 10   |
|             | たまねぎ         | 30   |
|             | にんじん         | 10   |
|             | キャベツ         | 40   |
|             | トマト(角切り)缶    | 20   |
|             | (冷)とうもろこし    | 5    |
|             | 塩            | 0.05 |
|             | ガーリックパウダー    | 0.01 |
|             | オリーブ油        | 0.5  |
|             | コンソメスープのもと   | 0.7  |
|             | 水            | 45   |
|             | ナツメグ         | 0.01 |
|             | パプリカパウダー     | 0.01 |
|             | 塩            | 0.05 |
|             | 洋こしょう        | 0.02 |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |

| 9日(火)              |            |      |
|--------------------|------------|------|
| 献立名                | 材料名        | 量(g) |
| 鉄分<br>もりもり<br>混ぜご飯 | ご飯(米)      | 80   |
|                    | 牛乳         | 206  |
|                    |            |      |
|                    | (冷)あさり     | 20   |
|                    | 油揚げ        | 5    |
|                    | しょうが       | 0.5  |
|                    | にんじん       | 10   |
|                    | ごぼう        | 10   |
|                    | 小松菜        | 10   |
|                    | サラダ油       | 1    |
| 塩<br>ちゃんこ          | 三温糖        | 3    |
|                    | 酒          | 1.5  |
|                    | しょうゆ(こいくち) | 3.3  |
|                    | 水          |      |
|                    | 塩          | 0.05 |
|                    |            |      |
|                    | (冷)鶏肉団子    | 40   |
|                    | 豆腐         | 20   |
|                    | にんじん       | 15   |
|                    | キャベツ       | 40   |
|                    | 白ねぎ        | 5    |
|                    | 干しいたけ(全形)  | 0.5  |
|                    | しょうゆ(うすくち) | 2    |
|                    | こんぶ(だし用)   | 1    |
|                    | かつお節(だし用)  | 2    |
|                    | 水          | 70   |
|                    | 塩          | 0.1  |
|                    |            |      |
|                    |            |      |
|                    |            |      |
|                    |            |      |

| 10日(水)                                              |             |      |
|-----------------------------------------------------|-------------|------|
| 献立名                                                 | 材料名         | 量(g) |
|                                                     | パン(小麦粉)     | 60   |
|                                                     | 牛乳          | 206  |
|                                                     | 一食チョコ大豆クリーム | 10   |
|                                                     |             |      |
|                                                     | 鶏ひき肉        | 10   |
|                                                     | ガーリックパウダー   | 0.1  |
|                                                     | サラダ油        | 1.5  |
|                                                     | じゃがいも       | 60   |
|                                                     | たまねぎ        | 10   |
|                                                     | にんじん        | 5    |
| チ<br>ーズ<br>入<br>り<br>ミ<br>ー<br>ト<br>ポ<br>テ<br>ト     | (冷)グリーンピース  | 5    |
|                                                     | きざみチーズ      | 7    |
|                                                     | トマトケチャップ    | 4.5  |
|                                                     | 鶏がらスープのもと   | 0.4  |
|                                                     | でん粉         | 0.5  |
|                                                     | 水           | 1    |
|                                                     | 塩           | 0.1  |
|                                                     | 洋こしょう       | 0.02 |
|                                                     |             |      |
|                                                     |             |      |
| ベ<br>ー<br>コ<br>ン<br>入<br>り<br>豆<br>乳<br>ス<br>ー<br>プ | ベーコン        | 5    |
|                                                     | ガーリックパウダー   | 0.01 |
|                                                     | サラダ油        | 0.5  |
|                                                     | たまねぎ        | 40   |
|                                                     | にんじん        | 15   |
|                                                     | キャベツ        | 35   |
|                                                     | カットしめじ      | 5    |
|                                                     | コンソメスープのもと  | 0.5  |
|                                                     | 米みそ(白)      | 4    |
|                                                     | 無調整豆乳       | 40   |
|                                                     | 水           | 25   |
|                                                     | 塩           | 0.1  |

| 11日(木)                               |            |      |
|--------------------------------------|------------|------|
| 献立名                                  | 材料名        | 量(g) |
|                                      | ご飯(米)      | 80   |
|                                      | 牛乳         | 206  |
|                                      |            |      |
|                                      | 鶏肉(厚切り)    | 20   |
|                                      | 厚揚げ        | 25   |
|                                      | 鶏卵         | 40   |
|                                      | たまねぎ       | 30   |
|                                      | にんじん       | 10   |
|                                      | 白ねぎ        | 5    |
|                                      | サラダ油       | 2    |
| 親<br>子<br>ど<br>ん<br>ぶ<br>り           | 三温糖        | 2.5  |
|                                      | しょうゆ(こいくち) | 2    |
|                                      | しょうゆ(うすくち) | 3    |
|                                      | 塩          | 0.1  |
|                                      | 水          |      |
|                                      |            |      |
|                                      | もやし        | 20   |
|                                      | キャベツ       | 30   |
|                                      | すりごま       | 3    |
|                                      | サラダ油       | 0.5  |
| ピ<br>リ<br>辛<br>ご<br>ま<br>酢<br>炒<br>め | 砂糖         | 0.5  |
|                                      | 酢          | 1.4  |
|                                      | しょうゆ(こいくち) | 1.4  |
|                                      | 一味唐辛子      | 0.01 |
|                                      | 塩          | 0.1  |
|                                      |            |      |
|                                      | 一食アーモンドいりこ | 8    |
|                                      |            |      |
|                                      |            |      |
|                                      |            |      |

| 12日(金)                |            |      |
|-----------------------|------------|------|
| 献立名                   | 材料名        | 量(g) |
|                       | ご飯(米)      | 80   |
|                       | 牛乳         | 206  |
|                       |            |      |
| 厚<br>焼<br>卵           | (冷)厚焼卵     | 60   |
|                       |            |      |
|                       |            |      |
| て<br>ん<br>露<br>煮<br>の | (冷)角天ぷら    | 40   |
|                       | こんにゃく      | 10   |
|                       | 三温糖        | 0.8  |
|                       | みりん        | 0.4  |
|                       | しょうゆ(こいくち) | 1.2  |
|                       | 水          |      |
| 沢<br>煮<br>椀           |            |      |
|                       | 豚肉(スライス)   | 15   |
|                       | じゃがいも      | 20   |
|                       | たまねぎ       | 20   |
|                       | にんじん       | 5    |
|                       | ごぼう        | 5    |
|                       | キャベツ       | 25   |
|                       | 干しいたけ(全形)  | 0.5  |
|                       | もどし汁       | 10   |
|                       | 白ねぎ        | 5    |
|                       | しょうゆ(うすくち) | 3    |
|                       | こんぶ(だし用)   | 0.5  |
|                       | かつお節(だし用)  | 2    |
|                       | 水          | 85   |
|                       | 塩          | 0.2  |
|                       |            |      |
|                       |            |      |
|                       |            |      |
|                       |            |      |

| 16日(火)                                    |                    |      |
|-------------------------------------------|--------------------|------|
| 献立名                                       | 材料名                | 量(g) |
|                                           | 小さいパン(小麦粉)         | 45   |
|                                           | 牛乳                 | 206  |
|                                           | 一食りんごジャム           | 15   |
|                                           |                    |      |
| い<br>わ<br>し<br>カ<br>リ<br>カ<br>リ           | (冷)いわしカリカリフライ(子持ち) | 20   |
|                                           | サラダ油               | 2    |
|                                           |                    |      |
|                                           |                    |      |
| い<br>ろ<br>ど<br>り<br>ナ<br>ポ<br>リ<br>タ<br>ン |                    |      |
|                                           | スパゲッティ             | 30   |
|                                           | 塩                  | 0.05 |
|                                           | サラダ油               | 1.5  |
|                                           | ベーコン               | 10   |
|                                           | たまねぎ               | 40   |
|                                           | にんじん               | 10   |
|                                           | ピーマン               | 5    |
|                                           | ガーリックパウダー          | 0.01 |
|                                           | サラダ油               | 1    |
|                                           | 粉末チーズ              | 1    |
|                                           | トマトケチャップ           | 10   |
|                                           | ソース                | 5    |
|                                           | 塩                  | 0.1  |
|                                           | 洋こしょう              | 0.02 |
|                                           |                    |      |
|                                           |                    |      |
|                                           |                    |      |
|                                           |                    |      |

| 16日(火)                                    |            |      |
|-------------------------------------------|------------|------|
| 献立名                                       | 材料名        | 量(g) |
| ア<br>ー<br>キ<br>ャ<br>ベ<br>ツ<br>の<br>炒<br>め | キャベツ       | 30   |
|                                           | アーモンド(荒)   | 3    |
|                                           | サラダ油       | 0.5  |
|                                           | しょうゆ(こいくち) | 0.3  |
|                                           | 塩          | 0.1  |
|                                           | 洋こしょう      | 0.01 |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |
|                                           |            |      |

| 17日(水)       |            |      |
|--------------|------------|------|
| 献立名          | 材料名        | 量(g) |
| 豚肉とじゃがいもの含め煮 | ご飯(米)      | 80   |
|              | 牛乳         | 206  |
|              |            |      |
|              | 豚肉(スライス)   | 20   |
|              | じゃがいも      | 80   |
|              | たまねぎ       | 30   |
|              | にんじん       | 15   |
|              | 糸こんにゃく     | 20   |
|              | (冷)さやいんげん  | 5    |
|              | サラダ油       | 2    |
| (たれ付) 納豆     | 三温糖        | 4    |
|              | しょうゆ(こいくち) | 7    |
|              |            |      |
|              | 一食納豆(たれ付)  | 30   |
|              |            |      |
|              |            |      |
|              |            |      |
|              |            |      |
|              |            |      |
|              |            |      |
| ツナの炒め物       | レトルトまぐろ油漬け | 5    |
|              | にんじん       | 5    |
|              | キャベツ       | 40   |
|              | サラダ油       | 1.5  |
|              | みりん        | 0.75 |
|              | しょうゆ(こいくち) | 2.5  |
|              |            |      |
|              |            |      |
|              |            |      |
|              |            |      |

| 18日(木)         |              |      |
|----------------|--------------|------|
| 献立名            | 材料名          | 量(g) |
| (フィッシュユフライサンド) | 背割りパン(小麦粉)   | 60   |
|                | 牛乳           | 206  |
|                |              |      |
|                | (冷)ホキフライ     | 50   |
|                | 揚げ油          | 5    |
|                |              |      |
|                |              |      |
|                |              |      |
|                |              |      |
|                |              |      |
| (野菜タルタルソーサンド)  | キャベツ         | 20   |
|                | とうもろこし(ホール)缶 | 5    |
|                | 塩            | 0.1  |
|                | サラダ油         | 0.5  |
|                | ノンエッグマヨネーズ   | 8    |
|                | 塩            | 0.07 |
|                | 洋こしょう        | 0.01 |
|                |              |      |
|                |              |      |
|                |              |      |
| 野菜スープ          | たまねぎ         | 30   |
|                | にんじん         | 10   |
|                | キャベツ         | 20   |
|                | レトルトひよこ豆     | 10   |
|                | コンソメスープのもと   | 1.5  |
|                | 水            | 95   |
|                | 塩            | 0.15 |
|                | 洋こしょう        | 0.02 |
|                |              |      |
|                |              |      |

| 19日(金)   |            |      |
|----------|------------|------|
| 献立名      | 材料名        | 量(g) |
| 塩さばの焼    | ご飯(米)      | 80   |
|          | 牛乳         | 206  |
|          |            |      |
|          | (冷)塩さば     | 60   |
|          |            |      |
|          |            |      |
|          |            |      |
|          |            |      |
|          |            |      |
|          |            |      |
| きんぴらごぼう  | ごぼう        | 20   |
|          | にんじん       | 10   |
|          | すりごま       | 1    |
|          | サラダ油       | 0.8  |
|          | 三温糖        | 1    |
|          | みりん        | 0.3  |
|          | しょうゆ(こいくち) | 2    |
|          |            |      |
|          |            |      |
|          |            |      |
| かぼちゃのみそ汁 | 厚揚げ        | 25   |
|          | たまねぎ       | 20   |
|          | かぼちゃ       | 20   |
|          | 小松菜        | 10   |
|          | 米みそ(白)     | 5    |
|          | 麦みそ        | 5    |
|          | いりこ(だし用)   | 3    |
|          | 水          | 90   |
|          |            |      |
|          |            |      |

| 22日(月)      |              |      |
|-------------|--------------|------|
| 献立名         | 材料名          | 量(g) |
| バーベキューソース和え | パン(小麦粉)      | 60   |
|             | 牛乳           | 206  |
|             | 一食ミックスジャム    | 15   |
|             |              |      |
|             | (冷)若鶏レバー竜田揚げ | 45   |
|             | 揚げ油          | 4    |
|             | りんご          | 10   |
|             | かぼす果汁        | 0.14 |
|             | 砂糖           | 1.4  |
|             | 酢            | 1.4  |
| じゃこ炒め       | しょうゆ(こいくち)   | 1.4  |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |
|             |              |      |

| 22日(月)      |                |      |
|-------------|----------------|------|
| 献立名         | 材料名            | 量(g) |
| とんこつはるさめスープ | 焼き豚            | 10   |
|             | にんじん           | 5    |
|             | (冷)チンゲンサイ(カット) | 10   |
|             | (冷)とうもろこし      | 10   |
|             | 緑豆はるさめ         | 5    |
|             | きくらげ(スライス)     | 1.5  |
|             | しょうゆ(こいくち)     | 0.3  |
|             | 鶏がらスープのもと      | 1.5  |
|             | (冷)豚骨スープのもと    | 2    |
|             | 水              | 100  |
|             | 塩              | 0.15 |
|             | 洋こしょう          | 0.02 |
|             |                |      |
|             |                |      |
|             |                |      |
|             |                |      |
|             |                |      |
|             |                |      |
|             |                |      |
|             |                |      |

| 24日(水)    |             |      |
|-----------|-------------|------|
| 献立名       | 材料名         | 量(g) |
| ジ厚揚げの炒め物  | ご飯(米)       | 80   |
|           | 牛乳          | 206  |
|           |             |      |
|           | 鶏ひき肉        | 15   |
|           | 厚揚げ         | 60   |
|           | たまねぎ        | 40   |
|           | にんじん        | 10   |
|           | (冷)小松菜(カット) | 10   |
|           | きくらげ(スライス)  | 1    |
|           | サラダ油        | 1.5  |
| 風に        | しょうゆ(こいくち)  | 4.5  |
|           | 鶏がらスープのもと   | 0.6  |
|           | 砂糖          | 0.4  |
|           | みりん         | 1.8  |
|           | コチュジャン      | 0.4  |
|           | でん粉         | 0.5  |
|           | 水           | 1    |
|           | 塩           | 0.1  |
|           | 水           |      |
|           |             |      |
| (ごま入り) シリ | レトルトまぐろ油漬け  | 5    |
|           | にんじん        | 35   |
|           | すりごま        | 3    |
|           | サラダ油        | 0.5  |
|           | みりん         | 0.6  |
|           | しょうゆ(こいくち)  | 2.3  |
|           |             |      |
|           |             |      |
|           |             |      |
|           |             |      |

