

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
手作り卵焼き	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏卵	35
	砂糖	0.8
	酒	0.4
	白だし	0.8
	水	8
	塩	0.16
じゃがいもの そぼろ煮	鶏ひき肉	10
	(冷)おろししょうが	0.2
	サラダ油	1
	じゃがいも	50
	(冷)グリーンピース	5
	三温糖	1.7
	しょうゆ(こいくち)	2.3
	水	
なめこのみそ汁	厚揚げ	30
	にんじん	5
	だいこん	30
	なめこ	10
	白ねぎ	5
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
グリーンシチュー	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	じゃがいも	50
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	小松菜	15
	サラダ油	2
	小麦粉	3
ひよこ豆のサラダ	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1.26
	昆布茶	0.42
	水	10
	塩	0.13
	洋こしょう	0.02
	レトルトひよこ豆	15
	レトルトまぐろスープ煮	10
	にんじん	5
	キャベツ	20
	すりごま	3
	サラダ油	1.4
	砂糖	0.5
	酢	0.9
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	塩	0.03

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
八宝菜	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	10
	(冷)角天ぷら	15
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	60
	白ねぎ	10
シューマイ	きくらげ(スライス)	1.5
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	4
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	0.3
	塩	0.17
	洋こしょう	0.02
	(冷)シューマイ	18

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
アーモンド入り大豆と いりこの揚げ煮	(冷)水煮大豆	12
	でん粉	1.5
	いりこ(中ぶり)	5
	揚げ油	1.7
	アーモンド(荒)	3
	砂糖	2
	しょうゆ(こいくち)	1
	みりん	1

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
さつまいもカレーライス	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	さつまいも	50
	たまねぎ	60
	にんじん	20
ヨーグルト サラダ	カットしめじ	10
	りんご	5
	(冷)グリーンピース	5
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	40
	塩	0.1
	パインアップル(くさび形)缶	40
	醗酵乳	11

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
親子煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食しそかつおふりかけ	2
	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
	にんじん	20
あさりと野菜の ドレッシング和え	白ねぎ	5
	サラダ油	1.5
	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
	あさりの佃煮	15
	小松菜	15
	キャベツ	20
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
大学豆	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)水煮大豆	20
	小麦粉	1.5
	プレスハム(厚切り)	10
	さつまいも	50
	揚げ油	8
	干しぶどう	3
	(冷)グリーンピース	3
五目スープ	砂糖	4
	しょうゆ(こいくち)	1.6
	(冷)角天ぷら	5
	たまねぎ	20
	にんじん	20
	キャベツ	25
	小松菜	15
	きくらげ(スライス)	1
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐入り中華風煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚ひき肉	20
	(冷)おろししょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	豆腐	90
	たまねぎ	35
	にんじん	15
ナムル	ほうれんそう	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	6
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.15
	もやし	40
	にんじん	5
	すりごま	3
	ごま油	0.5
	砂糖	0.2
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	豆板じゃん	0.15

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
鶏肉のソテー	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
	ガーリックパウダー	0.04
	塩	0.35
	洋こしょう	0.04
	小麦粉	6
	サラダ油	4
サコーダール風味	キャベツ	35
	とうもろこし(ホール)缶	10
	ノンエッグマヨネーズ	4
	酢	1.5
	カレー粉	0.1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
A B C スープ	マカロニ(アルファベット)	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	コンソメスープのもと	1.3
	水	95
	塩	0.13
	洋こしょう	0.02

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛肉じゃが	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	(冷)おろししょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	2
納豆	三温糖	3.6
	酒	1.2
	しょうゆ(こいくち)	7.2
	豆板じゃん	0.18
	一食納豆	30
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
だいこんのツナサラダ	だいこん	40
	レトルトまぐろ油漬け	10
	サラダ油	1.5
	酢	2
	しょうゆ(うすくち)	1
	塩	0.1

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
きびなごのから揚げ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	30
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	でん粉	1
	小麦粉	1.5
	揚げ油	3
たけのこと鶏肉の甘みそ煮	鶏肉(厚切り)	8
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	10
	カットしめじ	2.5
	こんにゃく	5
	(冷)さやいんげん	2.5
	三温糖	0.75
	みりん	0.25
	酒	0.25
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	かつおだしのもと	0.15
	米みそ(白)	1.5
	水	

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
白玉すまし汁	(冷)白玉もち	30
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	しょうゆ(うすくち)	3.2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.24

20日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	麦ご飯(米)	88	
	牛乳	206	
コ ス タ リ カ ラ イ ス	鶏肉(厚切り)	15	
	レトルトひよこ豆	10	
	レンズ豆	5	
	たまねぎ	50	
	とうもろこし(ホール) 缶	10	
	トマト(角切り) 缶	10	
	オリーブ油	1	
	トマトケチャップ	8	
	ソース	2	
	デミグラスソース	4	
	しょうゆ(こいくち)	1	
	水	15	
	ローレル	0.01	
	一味唐辛子	0.01	
	パプリカパウダー	0.05	
塩	0.2		
洋こしょう	0.01		
は く さ い ス ー プ	じゃがいも	20	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	はくさい	40	
	鶏がらスープのもと	1.8	
	水	95	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	

[illegible]

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
の 担 々 麵 (具)	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	豚ひき肉	15
	(冷)おろししょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	白ねぎ	5
	酒	0.3
(め ん)	しょうゆ(こいくち)	0.7
	テンメンジャン	0.7
	冷凍ラーメン	42
	にんじん	5
	キャベツ	25
	ねりごま	9.6
	しょうゆ(こいくち)	7
	酢	1.2
	米みそ(白)	0.6
	テンメンジャン	0.3
	ノンエッグマヨネーズ	3
	コンソメスープのもと	0.5
	でん粉	1
	水	2
	水	100
	塩	0.15

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ピ リ 辛 い り 卵	きくらげ(スライス)	0.5
	白ねぎ	5
	ほうれんそう	10
	サラダ油	0.5
	鶏卵	40
	サラダ油	1
	白だし	0.8
	砂糖	0.4
	豆板じゃん	0.15
	塩	0.04

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
し ょう が の 煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	(冷)おろししょうが	1
	砂糖	3
	みりん	1.5
	しょうゆ(こいくち)	6
	水	10
キ ャ ベ ツ と 竹 輪 の	(冷)竹輪スライス	5
	キャベツ	35
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	ノンエッグマヨネーズ	1
	オイスターソース	0.5
	塩	0.05
さ つ ま い も の み そ 汁	厚揚げ	20
	さつまいも	25
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	塩わかめ	2
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ク リ ー ム ソ ー ス (白 身 魚)	コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ホキ切身	40
	塩	0.2
	サラダ油	5
ク リ ー ム ソ ー ス (白 身 魚 の ポ ワ レ あ さ り の ソ ー ス)	(冷)あさり	5
	たまねぎ	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	カットしめじ	5
	ガーリックパウダー	0.03
	マーガリン(調理用)	2
	牛乳(調理用)	15
	生クリーム	5
	鶏がらスープのもと	0.3
	でん粉	0.6
	水	1.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
に ん じ ん の グ ラ ッ セ	にんじん	25
	マーガリン(調理用)	0.7
	砂糖	0.7
	水	
	塩	0.07
ポ ト フ	フランクフルトソーセージ	10
	レンズ豆	5
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	キャベツ	35
	コンソメスープのもと	0.8
	水	80
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

28日(金)		
献立名	材料名	量(g)
と り め し	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	25
	ごぼう	20
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	サラダ油	0.5
	三温糖	0.9
	酒	0.9
武 者 汁	しょうゆ(こいくち)	2.7
	塩	0.02
	(冷)魚すり身団子	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	20
	白ねぎ	5
	こんにゃく	10
	米みそ(白)	5
み か ん	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	85
	みかん	75.2