

10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	49
	にんじん	28
	白ねぎ	7
	サラダ油	2.1
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
	(冷)ししゃもの天ぷら(子持ち)	25
天ぷらのししゃもの		
ドレッシング和え	あさりの佃煮	18
	小松菜	18
	キャベツ	24
	サラダ油	1.2
	酢	1.44
	塩	0.06

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
チーズのホキ切身	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ホキ切身	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
	シュレットチーズ	5
大学豆	(冷)水煮大豆	18
	小麦粉	1.35
	プレスハム(厚切り)	9
	さつまいも	45
	揚げ油	7.2
	干しぶどう	2.7
	(冷)グリーンピース	2.7
五目スープ	砂糖	3.6
	しょうゆ(こいくち)	1.44
	(冷)角天ぷら	7
	たまねぎ	28
	にんじん	28
	キャベツ	35
	小松菜	21
	きくらげ(スライス)	1.4
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
乳酸菌飲料	一食乳酸菌飲料	133

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐入り中華風煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚ひき肉	28
	(冷)おろししょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.8
	豆腐	126
	たまねぎ	49
	にんじん	21
	ほうれんそう	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	砂糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	8.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
ナムル	塩	0.21
	もやし	56
	にんじん	7
	すりごま	4.2
	ごま油	0.7
	砂糖	0.28
あさりの佃煮	しょうゆ(こいくち)	3.5
	豆板じゃん	0.21

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)	70
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	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
サラダール風味	キャベツ	49
	とうもろこし(ホール)缶	14
	ノンエッグマヨネーズ	5.6
	酢	2.1
	カレー粉	0.14
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
ABCスープ		
	マカロニ(アルファベット)	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	コンソメスープのもと	1.82
	水	133
	塩	0.18
	洋こしょう	0.03

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛肉じゃが	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	28
	(冷)おろししょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.04
	酒	1.68
	しょうゆ(こいくち)	10.08
	豆板じゃん	0.25
がんもどき含め煮	(冷)がんもどき	30
	三温糖	1.2
	酒	0.3
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	かつおだしのもと	0.2
	水	
ツダイのサランダの	だいこん	48
	レトルトまぐろ油漬け	12
	サラダ油	1.8
	酢	2.4
	しょうゆ(うすくち)	1.2
	塩	0.12

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
から揚げ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	39
	塩	0.39
	洋こしょう	0.04
	でん粉	1.3
	小麦粉	1.95
	揚げ油	3.9
たけのこと鶏肉の甘みそ煮	鶏肉(厚切り)	11.2
	たけのこ水煮	14
	キャベツ	14
	カットしめじ	3.5
	こんにゃく	7
	(冷)さやいんげん	3.5
	三温糖	1.05
	みりん	0.35
	酒	0.35
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	かつおだしのもと	0.21
	米みそ(白)	2.1
	水	

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
白玉すまし汁	(冷)白玉もち	42
	(冷)かまぼこ(細切り)	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	14
	しょうゆ(うすくち)	4.48
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.34

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	20
	マカロニ(エルポ)	5.2
	塩	0.05
	鶏肉(厚切り)	13
	豆腐	91
	たまねぎ	39
	にんじん	19.5
豆腐のクリーム煮	ブロッコリー	26
	サラダ油	1.3
	小麦粉	5.2
	マーガリン(調理用)	5.2
	牛乳(調理用)	58.5
	脱脂粉乳	5.2
	水	5.2
	コンソメスープのもと	1.3
	水	7
	塩	0.2
アーモンドサラダ	洋こしょう	0.03
	とうもろこし(ホール)缶	12
	にんじん	6
	キャベツ	36
	アーモンド(スライス)	3.6
	サラダ油	1.8
	酢	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
さばのダブルみそ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	酒	1
	でん粉	8
	揚げ油	6
	ぬかみそ	6.4
	砂糖	0.8
	酒	2.4
揚げのダブルみそ	みりん	2.4
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	米みそ(白)	2.4
	水	8
秋のふきよせ汁	はくさい	40
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	だいこん	35
	カットしめじ	7
	小松菜	7
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.21

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	19.5
	レトルトひよこ豆	13
	レンズ豆	6.5
	たまねぎ	65
	とうもろこし(ホール)缶	13
	トマト(角切り)缶	13
	オリーブ油	1.3
コストカリライス	トマトケチャップ	10.4
	ソース	2.6
	デミグラスソース	5.2
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	水	19.5
	ローレル	0.01
	一味唐辛子	0.01
	パプリカパウダー	0.07
	塩	0.26
	洋こしょう	0.01
はくさいスープ		
	じゃがいも	28
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	はくさい	56
	鶏がらスープのもと	2.52
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
手作りさつまいもケーキ	小麦粉	15
	サラダ油	3
	砂糖	6
	無調整豆乳	11
	ベーキングパウダー	0.6
	さつまいも	15
	水	10

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
まるでござますり上手 (具)	豚ひき肉	19.5
	(冷)おろししょうが	0.65
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.65
	白ねぎ	6.5
	酒	0.39
	しょうゆ(こいくち)	0.91
	テンメンジャン	0.91
まるでござますり上手 (めん)	冷凍ラーメン	54.6
	にんじん	6.5
	キャベツ	32.5
	ねりごま	12.48
	しょうゆ(こいくち)	9.1
	酢	1.56
	米みそ(白)	0.78
	テンメンジャン	0.39
	ノンエッグマヨネーズ	3.9
	コンソメスープのもと	0.65
	でん粉	1.3
	水	2.6
	水	130
	塩	0.2

[illegible]

28日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
とりめし	鶏肉(こま切れ)	32.5
	ごぼう	26
	干しいたけ(全形)	0.65
	もどし汁	
	サラダ油	0.65
	三温糖	1.17
	酒	1.17
	しょうゆ(こいくち)	3.51
	塩	0.03
ツナの卵焼き	鶏卵	45
	砂糖	1
	酒	0.5
	白だし	1
	水	5
	塩	0.2
	レトルトまぐろ油漬け	10
	にんじん	5

[illegible]