

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
チーズムニエル	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
	砂糖	3.6
	しょうゆ(こいくち)	1.44
五目スープ	(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

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
乳酸菌飲料	一食乳酸菌飲料	133

5日(水)		
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
天ぷらもの	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
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

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
グリーンシチュー	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	26
	じゃがいも	65
	たまねぎ	39
	にんじん	26
	小松菜	19.5
	サラダ油	2.6
	小麦粉	3.9
あらびきウインナー	マーガリン(調理用)	3.9
	牛乳(調理用)	65
	脱脂粉乳	5.2
	水	5.2
	コンソメスープのもと	1.64
	昆布茶	0.55
	水	13
	塩	0.17
	洋こしょう	0.03

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	18
	レトルトまぐろスープ煮	12
	にんじん	6
	キャベツ	24
	すりごま	3.6
	サラダ油	1.68
	砂糖	0.6
	酢	1.08
	しょうゆ(こいくち)	1.44
	塩	0.04

献立名	材料名	量(g)

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
とりめし	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	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
ツナの卵焼き	しょうゆ(こいくち)	3.51
	塩	0.03
	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

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
武者汁	(冷)魚すり身団子	28
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	だいこん	28
	白ねぎ	7
	こんにゃく	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119
みかん	みかん	75.2

10日(月)		
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
サラダコールスロー風味	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
A B C 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

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
八宝菜	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	14
	(冷)角天ぷら	21
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	たけのこ水煮	14
	キャベツ	84
	白ねぎ	14
シューマイ	きくらげ(スライス)	2.1
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	でん粉	2.8
	水	5.6
	ごま油	0.42
	塩	0.24
	洋こしょう	0.03
	(冷)シューマイ	36
アーモンド入り大豆と いりこの揚げ煮	(冷)水煮大豆	14.4
	でん粉	1.8
	いりこ(中ぶり)	6
	揚げ油	2.04
	アーモンド(荒)	3.6
	砂糖	2.4
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	みりん	1.2

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
まるでこますり上手 (めん)	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
まるでこますり上手の担々麺	テンメンジャン	0.91
	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

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛いり卵	きくらげ(スライス)	0.65
	白ねぎ	6.5
	ほうれんそう	13
	サラダ油	0.65
	鶏卵	52
	サラダ油	1.3
	白だし	1.04
	砂糖	0.52
	豆板じゃん	0.2
	塩	0.05
	一食アーモンドいりこ	8

13日(木)		
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	

13日(木)		
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

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
(納豆) (たれ付)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)一食納豆(たれ付き)	40
じゃがいもの そぼろ煮	鶏ひき肉	14
	(冷)おろししょうが	0.28
	サラダ油	1.4
	じゃがいも	70
	(冷)グリーンピース	7
	三温糖	2.38
	しょうゆ(こいくち)	3.22
	水	
なめこのみそ汁	厚揚げ	42
	にんじん	7
	だいこん	42
	なめこ	14
	白ねぎ	7
	塩わかめ	4.2
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

17日(月)		
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)	80
	牛乳	206
	(冷)ホキ切身	60
	塩	0.3
	サラダ油	6
クリームソース(ソース)	(冷)あさり	6
	たまねぎ	12
	(冷)ほうれんそう(カット)	12
	カットしめじ	6
	ガーリックパウダー	0.04
	マーガリン(調理用)	2.4
	牛乳(調理用)	18
	生クリーム	6
	鶏がらスープのもと	0.36
	でん粉	0.72
	水	1.44
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

17日(月)		
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	14
	レンズ豆	7
	じゃがいも	56
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	キャベツ	49
	コンソメスープのもと	1.12
	水	112
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

献立名	材料名	量(g)

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
コ ス タ リ カ ラ イ ス	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
	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
は く さ い ス ー プ	塩	0.26
	洋こしょう	0.01
	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

18日(火)		
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

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
	みりん	2.4
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	米みそ(白)	2.4
	水	8
ゆ は く さ い の	はくさい	40
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
秋 の ふ き よ せ 汁	(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)
豆 腐 の ク リ ー ム 煮	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	20
	マカロニ(エルボ)	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
	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
ア ー モ ン ド サ ラ ダ	水	7
	塩	0.2
	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
ツ だ い サ ラ ダ	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

21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 の 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 だ い サ ラ ダ	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

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
し よ う が の 煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	54
	(冷)おろししょうが	1.2
	砂糖	3.6
	みりん	1.8
	しょうゆ(こいくち)	7.2
	水	12
キ ャ ベ ツ の ご ま 炒 め	(冷)竹輪スライス	6
	キャベツ	42
	すりごま	3.6
	サラダ油	0.6
	ノンエッグマヨネーズ	1.2
	オイスターソース	0.6
	塩	0.06
さ つ ま い も の み そ 汁	厚揚げ	28
	さつまいも	35
	たまねぎ	28
	にんじん	7
	塩わかめ	2.8
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豆腐入り中華風煮	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
塩	0.21	
ナムル	もやし	56
	にんじん	7
	すりごま	4.2
	ごま油	0.7
	砂糖	0.28
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	豆板じゃん	0.21
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

[illegible]