

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ツ ナ ミ 混 ぜ ご 飯	レトルトまぐろ油漬け	30
と 凍 り 豆 腐 の	凍り豆腐(細切り)	3
	にんじん	5
	砂糖	1.5
	酒	0.5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	2
	水	
白 玉 雜 煮	(冷)白玉もち	25
	鶏肉(厚切り)	15
	にんじん	10
	だいこん	30
	小松菜	10
	干ししいたけ	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.15
き ん と ん	(冷)さつまいも	30
	砂糖	4
	水	4
	塩	0.03

13日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
ボーケビーンズ	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1.5
	(冷)水煮大豆	30
	レンズ豆	10
	じゃがいも	45
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	粉末チーズ	2
	トマトケチャップ	10
	ソース	5
	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
コールスローキャベツの	キャベツ	40
	にんじん	10
	とうもろこし(ホール)缶	5
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	ノンエッグマヨネーズ	4
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

15日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
おからミートローフ	乾燥おから	3
	水	12
	豚ひき肉	15
	凍結全卵	7
	にんじん	1.5
	たまねぎ	15
	とうもろこし(ホール)缶	1.5
	(冷)グリンピース	1.5
	パン粉	1.5
	でん粉	0.4
	酒	1
	白だし	0.5
	コンソメスープのもと	0.4
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
おからミートソース	トマト(角切り)缶	35
	たまねぎ	15
	オリーブ油	0.5
	乾燥バジル	0.01
	トマトケチャップ	5
	砂糖	1.5
	鶏がらスープのもと	0.4
	チリパウダー	0.1
	シナモンパウダー	0.01
	クミンパウダー	0.01

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ヤ ン ニ ヨ ム 炒 め	鶏肉(厚切り)	15
	ガーリックパウダー	0.01
	酒	0.8
	サラダ油	0.8
	だいこん	65
	トマトケチャップ	1.9
	砂糖	1.3
	しょうゆ(こいくち)	1.9
	コチュジャン	3.2
	ごま油	0.2
キ ム チ チ ゲ	豚肉(スライス)	15
	豆腐	45
	キャベツ	35
	にんじん	10
	にら	5
	きくらげ(スライス)	1
	緑豆はるさめ	3
	しょうが	0.2
	キムチ	10
	麦みそ	8
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	酒	0.5
	ごま油	0.5
	いりこ(だし用)	1.5
	水	50

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
韓 国 風 味 の ク ム ()	いりこ(中ぶり)	5
	サラダ油	0.1
	砂糖	1
	みりん	0.25
	しょうゆ(こいくち)	0.35
	ガーリックパウダー	0.01
筑 前 煮		

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
わ 香 味 揚 げ の	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)わかさぎ(子持ち)	35
	塩	0.22
	洋こしょう	0.02
	カレー粉	0.26
	小麦粉	1.75
	でん粉	1.75
	揚げ油	3.5
鶏肉(厚切り)		
	にんじん	15
	ごぼう	10
	たけのこ水煮	10
	こんにゃく	10
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	0.7
	三温糖	0.8
	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.02
	水	

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
か ぶ と う ま か ろ ー ま の み そ 汁	厚揚げ	25
	かぶ	15
	はくさい	25
	大葉春菊	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90
ア モ ン ド の 炒 め		
バ ナ ナ		

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
藍 か 島 や 産 く わ う か ど ん 入 り	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
ア モ ン ド の 炒 め	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	(冷)角天ぶら	10
	たまねぎ	25
	塩わかめ	5
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.1
バ ナ ナ	にんじん	5
	小松菜	10
	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)	0.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
とり す き	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あ さ り と 野 菜 の ご ま 酢 和 え	鶏肉(厚切り)	20
	しめ豆腐	50
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	はくさい	50
	白ねぎ	10
	糸こんにゃく	10
	切りぶ	2
	サラダ油	1
	三温糖	4
	酒	1.6
	しょうゆ(こいくち)	7.5

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
鮭	レトルト鮭フレーク	25
そ	酒	0.5
ぼ	水	3
ろ	すりごま	3
ご	塩	0.05
飯		
	豚肉(スライス)	20
	油揚げ	5
	(冷)さといも	40
	にんじん	20
い	ごぼう	10
も	こんにゃく	10
煮	白ねぎ	5
	三温糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	3
	しょうゆ(うすくち)	2
	いりこ(だし用)	2
	水	70
	塩	0.1
た	たくあん(細切り)	5
く	小松菜	15
小	にんじん	10
あ	サラダ油	0.6
ん	しょうゆ(こいくち)	0.6
菜		
炒		
め		

29日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さ ば の じ ん だ 煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5.4
	みりん	8
	しょうゆ(こいくち)	8
	一味唐辛子	0.03
	ぬかみそ	6
	水	20
和 磯 え 香	キャベツ	40
	きざみのり	0.3
	しょうゆ(こいくち)	2
だ ぶ	鶏肉(厚切り)	5
	切りぶ	1
	厚揚げ	25
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	だいこん	20
	にんじん	20
	たけのこ水煮	5
	かつお葉	10
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塙	0.1