

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ツナと凍り豆腐の混ぜご飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	レトルトまぐろ油漬け	30
	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
白玉雑煮	水	
	(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
きんとん	水	85
	塩	0.15
	(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)
とりすき	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
あさりと野菜のごま酢和え	切りふ	2
	サラダ油	1
	三温糖	4
	酒	1.6
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	あさりの佃煮	20
	にんじん	10
	キャベツ	20
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.05

14日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ポークビーンズ	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	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
若松潮風キャベツのコールスロー	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
	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)
含め煮がいのもの	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
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	2
	三温糖	4
紅白なます	しょうゆ(こいくち)	7
	にんじん	3
	だいこん	25
	砂糖	2
	酢	5
黒豆	こんぶ(だし用)	0.1
	塩	0.1
	黒豆(味付乾燥)	10
	水	12

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
おからミートローフ(ミートローフ)	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
	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
おからミートローフ(トマトソース)	とうもろこし(ホール)缶	1.5
	(冷)グリーンピース	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
	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)
マカロニ豆乳スープ	マカロニ(シェル)	5
	塩	0.05
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	サラダ油	1
	鶏がらスープのもと	0.5
	米みそ(白)	4
	無調整豆乳	40
	水	25
	塩	0.1

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
わかさぎの 香味揚げ	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
筑前煮	鶏肉(厚切り)	15
	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)
かぶとうまかるーまのみそ汁	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

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ヤンニョム炒め	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
キムチチゲ	しょうゆ(こいくち)	1.9
	コチュジャン	3.2
	ごま油	0.2
	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

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
(ミヨルチポックム)	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
韓国風いりこの佃煮		

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
チキンサンド(チキン)	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	50
	三温糖	1
	みりん	3.8
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	でん粉	1
	水	1.2
チキンサンド(キャベツソテー)	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ブロッコリーのチャウダー	ベーコン	5
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ブロッコリー	15
	とうもろこし(ホール)缶	10
	マーガリン(調理用)	2
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	5
	水	5
一食ミニあまおういちごゼリー	コンソメスープのもと	1.5
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
甘辛レバーポテト	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	じゃがいも	40
	揚げ油	8
	トマトケチャップ	2.5
	砂糖	2
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	水	
キャベツのかきたまスープ	厚揚げ	25
	たまねぎ	10
	キャベツ	20
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	鶏卵	20
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1
	水	2
	水	90
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
彩りチーズ焼き	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	ベーコン	5
	ブロッコリー	15
	トマト(角切り)缶	5
	(冷)厚揚げ(2cm角)	40
	シュレットチーズ	6
	トマトケチャップ	6
	ガーリックパウダー	0.01
冬野菜のポトフ	塩	0.03
	洋こしょう	0.01
	鶏肉(厚切り)	15
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	はくさい	40
	だいこん	20
	鶏がらスープのもと	1.2
	ワイン(白)	3
	水	45
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
だいこんカレー	麦ご飯(米)	88
	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
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	だいこん	85
	りんご	10
	(冷)グリーンピース	5
	小麦粉	6
	カレー粉	0.8
	マーガリン(調理用)	6
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	砂糖	0.2
	ソース	1.5
	鶏がらスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	25
	塩	0.1

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ゆで野菜風味	にんじん	5
	キャベツ	30
	すりごま	3
	サラダ油	1.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
藍島産くわい	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	25
	塩わかめ	5
	みずな	5
アーモンド炒め	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
	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
	バナナ*1本	64.8

28日(水)		
献立名	材料名	量(g)
鮭そぼろご飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	レトルト鮭フレーク	25
	酒	0.5
	水	3
	すりごま	3
	塩	0.05
いも煮	豚肉(スライス)	20
	油揚げ	5
	(冷)さといも	40
	にんじん	20
	ごぼう	10
	こんにゃく	10
	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
たくあん炒め	たくあん(細切り)	5
	小松菜	15
	にんじん	10
	サラダ油	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6

29日(木)		
献立名	材料名	量(g)
さばの じんだ煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(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
	切りふ	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
	かつお菜	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
	塩	0.1

30日(金)		
献立名	材料名	量(g)
スク ラン チーズ ブル エッ グ	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
	(冷)とうもろこし	20
	ほうれんそう	15
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
	きざみチーズ(8mm)	5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
豆と 野菜の スープ	ベーコン	5
	レンズ豆	10
	レトルトひよこ豆	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	25
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)