

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ツ ナ 混 ぜ ご 飯 豆 腐 の	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
	水	
	(冷)白玉もち	25
	鶏肉(厚切り)	15
白 玉 雑 煮	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
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)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
と り す き	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
あ さ り と 野 菜 の ご ま 酢 和 え	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)
	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ポ ー ク ビ ー ン ズ	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
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	粉末チーズ	2
若 松 潮 風 コ ー ル キ ス ヤ ロ ー ベ ツ の	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	ノンエッグマヨネーズ	4
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	キャベツ	
	にんじん	
	とうもろこし(ホール)缶	
	砂糖	
	酢	
	ノンエッグマヨネーズ	
	塩	

15日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚 肉 と 含 じ め や 煮 が い も の	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
	しょうゆ(こいくち)	7
紅 白 な ま す	にんじん	3
	だいこん	25
	砂糖	2
	酢	5
	こんぶ(だし用)	0.1
黒 豆	塩	0.1
	黒豆(味付乾燥)	10
	水	12

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
お か ら ミ ー ト ロ ー フ ー フ	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
	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
お か ら ミ ー ト ロ ー フ ー フ	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

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	マカロニ(シェル)	5
	塩	0.05
マ カ ロ ニ 豆 乳 ス ー プ	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
お か ら ミ ー ト ロ ー フ ー フ		

20日(火)		
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

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	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
藍	(冷)角天ぶら	10
か島	たまねぎ	25
や産	塩わかめ	5
くわ	みずな	5
うか	しょうゆ(うすくち)	3.5
どめ	いりこ(だし用)	3
ん入	こんぶ(だし用)	0.5
り	水	115
	塩	0.1
	にんじん	5
ア	小松菜	10
ー	キャベツ	30
モ	アーモンド(荒)	3
野	サラダ油	0.5
ン	しょうゆ(こいくち)	0.2
菜	塩	0.1
ド	洋こしょう	0.01
の		
炒		
め		
	バナナ*1本	64.8
バ		
ナ		
ナ		

28日(水)		
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		
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	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
	塩	0.1