

[illegible][illegible]

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ヤンニヨム炒め	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	19.5
	ガーリックパウダー	0.01
	酒	1.04
	サラダ油	1.04
	だいこん	84.5
	トマトケチャップ	2.47
	砂糖	1.69
キムチチゲ	しょうゆ(こいくち)	2.47
	コチュジャン	4.16
	ごま油	0.26
	豚肉(スライス)	21
	豆腐	63
	キャベツ	49
	にんじん	14
	にら	7
	きくらげ(スライス)	1.4
	緑豆はるさめ	4.2
	しょうが	0.28
	キムチ	14
	麦みそ	11.2
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	酒	0.7
	ごま油	0.7
	いりこ(だし用)	2.1
	水	70

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
(ミヨルチポックム)	いりこ(中ぶり)	7.5
	サラダ油	0.15
	砂糖	1.5
	みりん	0.38
	しょうゆ(こいくち)	0.53
	ガーリックパウダー	0.02

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
わかさぎの香味揚げ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)わかさぎ(子持ち)	45.5
	塩	0.29
	洋こしょう	0.03
	カレー粉	0.34
	小麦粉	2.28
	でん粉	2.28
	揚げ油	4.55
筑前煮		
	鶏肉(厚切り)	19.5
	にんじん	19.5
	ごぼう	13
	たけのこ水煮	13
	こんにゃく	13
	(冷)さやいんげん	6.5
	サラダ油	0.91
	三温糖	1.04
	みりん	0.52
	しょうゆ(こいくち)	2.34
	塩	0.03
	水	

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
かぶとうまからーみの汁	厚揚げ	35
	かぶ	21
	はくさい	35
	大葉春菊	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
藍島産くわうかどみりん干し	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
	(冷)角天ぷら	13
	たまねぎ	32.5
	塩わかめ	6.5
	みずな	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
野菜のアーモンド炒め	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.13
	(冷)いわしのみりん干し	40
	にんじん	7
	小松菜	14
	キャベツ	42
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.28
	塩	0.14
	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)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	28
	しめ豆腐	70
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	はくさい	70
	白ねぎ	14
	系こんにゃく	14
(たれ付)	切りふ	2.8
	サラダ油	1.4
	三温糖	5.6
	酒	2.24
	しょうゆ(こいくち)	10.5
	一食納豆(たれ付)	30
あさりの佃煮	あさりの佃煮	24
	にんじん	12
	キャベツ	24
	すりごま	3.6
	砂糖	0.6
	酢	1.8
ごまりと酢和えの野菜の	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.06

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
照り焼きチキン コロコロ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	70
	三温糖	1.4
	みりん	5.32
	しょうゆ(こいくち)	5.88
	でん粉	1.4
	水	1.68
ソテー キャベツ	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
ブロッコリーのチャウダー	ベーコン	7
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ブロッコリー	21
	とうもろこし(ホール)缶	14
	マーガリン(調理用)	2.8
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	7
	水	7
	コンソメスープのもと	2.1
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食ミニあまおういちごゼリー	21

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
レバー甘辛ポテト	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	54
	じゃがいも	48
	揚げ油	9.6
	トマトケチャップ	3
	砂糖	2.4
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	水	
キャベツのかきたまスープ	厚揚げ	35
	たまねぎ	14
	キャベツ	28
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	鶏卵	28
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	126
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
アップルパイ(缶)	バインアップル(くさび形)缶	30

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
彩りチーズ焼きの厚揚げ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食穀物ふりかけ	2.5
	ベーコン	6.5
	ブロッコリー	19.5
	トマト(角切り)缶	6.5
	(冷)厚揚げ	52
	シュレットチーズ	7.8
	トマトケチャップ	7.8
冬野菜のポトフ	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.04
	洋こしょう	0.01
	鶏肉(厚切り)	21
	じゃがいも	56
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	はくさい	56
	だいこん	28
	鶏がらスープのもと	1.68
	ワイン(白)	4.2
	水	63
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンドいりこ	8

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
鮭そぼろご飯	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	レトルト鮭フレーク	32.5
	酒	0.65
	水	3.9
	すりごま	3.9
	塩	0.07
いも煮	豚肉(スライス)	28
	油揚げ	7
	(冷)さといも	56
	にんじん	28
	ごぼう	14
	こんにゃく	14
	白ねぎ	7
	三温糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	しょうゆ(うすくち)	2.8
	いりこ(だし用)	2.8
	水	98
	塩	0.14
たくあん炒め	たくあん(細切り)	7
	小松菜	21
	にんじん	14
	サラダ油	0.84
	しょうゆ(こいくち)	0.84

28日(水)		
献立名	材料名	量(g)
スクランブルエッグ	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	(冷)とうもろこし	26
	ほうれんそう	19.5
	サラダ油	1.3
	鶏卵	65
	牛乳(調理用)	3.9
	マーガリン(調理用)	1.3
ポテトコンソメ	きざみチーズ	6.5
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
	じゃがいも	60
	サラダ油	3
	塩	0.2
	ガーリックパウダー	0.01
	コンソメスープのもと	0.1
	ベーコン	7
	レンズ豆	14
	レトルトひよこ豆	14
	たまねぎ	42
	にんじん	14
豆と野菜のスープ	キャベツ	35
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

29日(木)		
献立名	材料名	量(g)
じんだ煮	ご飯(米)	100
	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
和磯え香	水	20
	キャベツ	40
	きざみのり	0.3
	しょうゆ(こいくち)	2
	鶏肉(厚切り)	7
	切りふ	1.4
	厚揚げ	35
	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	だいこん	28
	にんじん	28
	たけのこ水煮	7
	かつお菜	14
	しょうゆ(うすくち)	3.5
だぶ	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.14

[illegible][illegible]