

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ツナ 混と ぜご ご飯 豆 腐の 水	レトルトまぐろ油漬け	39
	凍り豆腐(細切り)	3.9
	にんじん	6.5
	砂糖	1.95
	酒	0.65
	みりん	1.3
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	水	
	(冷)白玉もち	35
	鶏肉(厚切り)	21
白玉 雑煮	にんじん	14
	だいこん	42
	小松菜	14
	干ししいたけ(全形)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.21
	(冷)さつまいも	36
きんとん	砂糖	4.8
	水	4.8
	塩	0.04

13日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	80
カホ レキ の ムコ ニコ エコ ルロ	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
	(冷)ホキ(角切り)	30
	塩	0.15
	カレー粉	0.26
	コンソメスープのもと	0.21
	小麦粉	1.5
	サラダ油	2.1
ボーキ ビーンズ	豚肉(スライス)	18
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1.8
	(冷)水煮大豆	36
	レンズ豆	12
	じゃがいも	54
	たまねぎ	30
	にんじん	18
	粉末チーズ	2.4
	トマトケチャップ	12
きんとん	ソース	6
	水	12
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

13日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	キャベツ	40
コ 風 ス ロ ベ ー ツ の	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
きんとん		

14日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
豚肉 と 含 め や 煮 が い も の	牛乳	206
	一食お魚ふりかけ	2.8
	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
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
	塩	0.1
黒豆	黒豆(味付乾燥)	12
	水	14.4

15日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
おか ミー トロ ローフ ー	牛乳	206
	一食ミックスジャム	20
	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
マカ ロニ 豆乳 スープ	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 トマ トロ ース ト	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
きんとん		

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ヤ ン ニ ヨ ム 炒 め	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
	しょうゆ(こいくち)	2.47
	コチュジャン	4.16
	ごま油	0.26
キ ム チ チ ゲ	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

20日(火)

献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
藍 か 島 や 産 く わ う か ど め ん 入 り	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
	(冷)角天ふわら	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
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.13
み い わ し の 干 し	(冷)いわしのみりん干し	40
野 菜 の ア ー モ ン ド 炒 め	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

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
照り焼きチキン	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
ソーキベツ	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
	プロッコリー	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)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
レバーポーク辛子ト	(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	
キヤベツのかきたますープ	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
	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
	アップバーレイン(缶)	30

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食穀物ふりかけ	2.5
彩りチーズの焼き	ベーコン	6.5
	プロッコリー	19.5
	トマト(角切り)缶	6.5
	厚揚げ	52
	シュレットチーズ	7.8
	トマトケチャップ	7.8
	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.04
	洋こしょう	0.01
冬野菜のポトフ	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ご	8

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鮭そぼろご飯	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
たく小あ松ん菜炒め	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)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
スクランブル入りエッグ	(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
	きざみチーズ	6.5
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
コーンポタージュ	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
豆と野菜のスープ	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
	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)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
じんばの煮	(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
和機え香	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)	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
	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

