

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ツ ナ 混 ぜ ご 飯	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	
白 玉 雜 煮	(冷)白玉もち	35
	鶏肉(厚切り)	21
	にんじん	14
	だいこん	42
	小松菜	14
	干しこいたけ(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
きん とん	(冷)さつまいも	36
	砂糖	4.8
	水	4.8
	塩	0.04

13日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
とりすき	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
	糸こんにゃく	14
	切りぶ	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
(たれ付)	一食納豆(たれ付)	30
あごまりと野えの	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
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.06

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	20
おからミートローフ(ミートソース)	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
おからマントンスープ(トマト)	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

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)	7
	塩	0.05
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	サラダ油	1.4
	鶏がらスープのもと	0.7
	米みそ(白)	5.6
	無調整豆乳	56
	水	35
	塩	0.14
	一食ヨーグルト	105

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
わかめの揚げ物	(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
	鶏肉(厚切り)	19.5
	にんじん	19.5
筑前煮	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)
かぶどうまの汁	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
きムチチゲ		

20日(火)		
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
	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)
(韓国料理)	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

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
照り焼きコキン	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
ソーティベツ	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

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
レバーコロッケ	(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
アップルパイン(缶)	パインアップル(くさび形)缶	30

23日(金)		
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 厚 チ 揚 ズ の 焼 き	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
	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こ	8

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
藍	(冷)角天ぶら	13
か島	たまねぎ	32.5
や産	塩わかめ	6.5
くわ	みずな	6.5
うか	しょうゆ(うすくち)	4.55
どめ	いりこ(だし用)	3.9
ん入	こんぶ(だし用)	0.65
り	水	150
	塩	0.13
みりん	(冷)いわしのみりん干し	40
いわ		
んしの		
干し		
野菜	にんじん	7
のアーモンド炒め	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

28日(水)		
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 ん な 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

29日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
じんばの 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)	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
	かつお葉	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

30日(金)		
献立名	材料名	量(g)
スクランブル入りツグ	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
	きざみチーズ	6.5
ボンテントメ	塩	0.2
	洋しょう	0.03
	じゃがいも	60
	サラダ油	3
	塩	0.2
豆と野菜のスープ	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
	洋しょう	0.03