

[illegible]

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)	80
	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)グリーンピース	1.5
	パン粉	1.5
おからミートソース (トマトソース)	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)	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)
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)
かぶとうまからーまの みそ汁	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)
ヤンニョム炒め	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)
(韓国風)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

21日(水)		
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
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
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)
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
アップル パイン(缶)	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	パインアップル(くさび形)缶	30

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
彩りチーズ 厚揚げの 焼き	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

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
だいこん カレー	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	28
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.14
	サラダ油	2.8
	たまねぎ	42
	にんじん	28
	だいこん	119
ゆで 野菜 風味	りんご	14
	(冷)グリーンピース	7
	小麦粉	8.4
	カレー粉	1.12
	マーガリン(調理用)	8.4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.7
	砂糖	0.28
	ソース	2.1
	鶏がらスープのもと	2.8
ゆで 卵	ローレル	0.01
	水	35
	塩	0.14

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ゆで 野菜 風味	にんじん	7
	キャベツ	42
	すりごま	4.2
	サラダ油	2.1
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
ゆで 卵	鶏卵(1個)	53.55

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
藍島 産 わか うか どめ 入り	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
みりん 干し	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
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

30日(金)		
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
スクランブルエッグ チーズ入り	(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
ポテトコンソメ	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	

[illegible]