

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ザ・中華煮こみ	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	じゃがいも	42
	揚げ油	3.01
	鶏肉(角切り)	42
	酒	2.8
	塩	0.25
	白ねぎ	28
	サラダ油	4.2
	たまねぎ	28
	はくさい	63
	砂糖	2.8
	オイスターソース	2.52
	しょうゆ(こいくち)	7
	でん粉	4.2
	水	8.4
	水	63
	サラダ油	0.7
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
中華風ごま酢和え	にんじん	12
	キャベツ	24
	すりごま	3.6
	ごま油	0.36
	砂糖	0.72
	酢	1.44
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.12

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
あさりの佃煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	あさりの佃煮	13
	干しひじき	3.9
	小松菜	13
	にんじん	13
	レトルトまぐろ油漬け	13
	サラダ油	1.3
	砂糖	1.3
ひさりとツ飯ナ	しょうゆ(こいくち)	4.55
	酒	1.3
	水	
カリカリいわしフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	40
	サラダ油	4
粕汁	豚肉(スライス)	13
	(冷)さといも	26
	にんじん	19.5
	だいこん	39
	こんにゃく	13
	白ねぎ	6.5
	酒粕(清酒)	4.55
	米みそ(白)	13
	いりこ(だし用)	3.9
	水	111
一食節分豆		10

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
チーズハンバーグ	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	(冷)ハンバーグ	80
	シュレットチーズ	8
冬野菜のカポナータ	ブロッコリー	12
	トマト(角切り)缶	24
	かぶ	18
	たまねぎ	12
	オリーブ油	0.6
	トマトケチャップ	4.56
	砂糖	1.8
	酢	0.42
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(野菜の煮こみスープ)	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	42
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	レトルト水煮白いんげん豆	14
	(冷)とうもろこし	7
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	126
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
だいこんのべっこう煮	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	24
	だいこん	120
	サラダ油	1.2
	三温糖	4.8
	みりん	1.8
	しょうゆ(こいくち)	6
(納豆)	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	かつお菜	14
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	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	133
	塩	0.21

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
彩り野菜の カタキッシュ	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	鶏卵	20
	無調整豆乳	2
	きざみチーズ(8mm)	5
	ベーコン	5
	たまねぎ	10
	トマト(角切り)缶	5
ツナじゃがいも	小松菜	10
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	0.5
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
	レトルトまぐろ油漬け	24
	じゃがいも	84
	サラダ油	0.6
	鶏がらスープのもと	0.48
	水	
	塩	0.17
	洋こしょう	0.01

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
肉団子スープ	(冷)ミートボール	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
	きくらげ(スライス)	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	コンソメスープのもと	0.98
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
肉みそおでん (おでん)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	厚揚げ	39
	(冷)角天ぷら	32.5
	にんじん	26
	だいこん	78
	こんにゃく	26
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	こんぶ(だし用)	1.3
	水	65
肉みそおでん (肉みそ)	鶏ひき肉	13
	酒	1.04
	水	6.5
	砂糖	7.15
	みりん	1.04
	米みそ(白)	6.5
	麦みそ	5.85
厚焼卵 五目 アーモンド 野菜の 和え	(冷)五目厚焼卵	40
	キャベツ	36
	小松菜	12
	アーモンド(荒)	3.6
	砂糖	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	一食(冷)豆乳いちご大福	30

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
チキンカレー風の 焼きたて	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	42
	じゃがいも	42
	ガーリックパウダー	0.04
	サラダ油	2.4
	カレー粉	0.84
	塩	0.24
	洋こしょう	0.02
門司港グルメ (魚介の煮込みスープ)	シュレットチーズ	10.8
	パン粉	3.6
	(冷)あさり	8.4
	(冷)ホキ(角切り)	18
	ガーリックパウダー	0.01
	ワイン(白)	1.8
	たまねぎ	36
	にんじん	12
	セロリー	6
	キャベツ	30
	塩(炒め用)	0.12
	オリーブ油	1.8
	トマト(角切り)缶	30
	塩わかめ	3.6
	鶏がらスープのもと	1.44
	ワイン(白)	1.2
	ローレル	0.01
	水	54
	塩	0.06
	洋こしょう	0.02

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
バナナ	バナナ*1本	64.8

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
鶏そぼろの三色 (鶏)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏ひき肉	42
	酒	2.1
	しょうが	0.28
	三温糖	1.54
	しょうゆ(こいくち)	3.22
鶏そぼろの三色 (鶏)	鶏卵	42
	砂糖	1.4
	塩	0.14
	サラダ油	2.1
	一食きざみのり	1
うまからーまの みそ汁	厚揚げ	42
	にんじん	7
	キャベツ	28
	だいこん	28
	大葉春菊	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
	一食アーモンドいりこ	8

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ししゃもの天ぶらの	(冷)ししゃもの天ぶら(子持)	50
あさりと野菜のドレッシング和え	あさりの佃煮	21
	ほうれんそう	14
	キャベツ	42
	すりごま	2.8
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07
五目はるさめスープ	にんじん	14
	たまねぎ	42
	たけのこ水煮	14
	白ねぎ	7
	とうもろこし(ホール)缶	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	緑豆はるさめ	7
	鶏がらスープのもと	1.82
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏肉(角切り)のチキン南蛮	鶏肉(角切り)	52
	塩	0.16
	洋こしょう	0.03
	でん粉	2.6
	小麦粉	3.64
	揚げ油	5.2
	砂糖	3.64
	酢	2.08
	しょうゆ(こいくち)	2.08
	水	3.12
(野菜タコ)の南蛮	キャベツ	19.5
	とうもろこし(ホール)缶	3.9
	塩	0.1
	サラダ油	1.04
	ノンエッグマヨネーズ	7.15
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
冬野菜のチャウダー	たまねぎ	26
	にんじん	13
	だいこん	26
	はくさい	39
	小松菜	13
	マーガリン(調理用)	1.3
	牛乳(調理用)	65
	脱脂粉乳	7.8
	水	7.8
	鶏がらスープのもと	1.3
一食(冷)ムース	水	20
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カリビーンズ	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	54
	(冷)水煮大豆	24
	小麦粉	2.4
	揚げ油	7.8
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
かぶのみそ汁	厚揚げ	35
	かぶ	35
	小松菜	28
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
	一食ミニりんごゼリー	21

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
冷凍ちゃんぽん麺のみそラーメン	冷凍ちゃんぽん麺	70
	豚肉(スライス)	13
	サラダ油	0.39
	砂糖	0.26
	酒	0.13
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	にんじん	13
	キャベツ	19.5
	たけのこ水煮	13
	もやし	19.5
	白ねぎ	6.5
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	麦みそ	10.4
	(冷)豚骨スープのもと	2.6
	コンソメスープのもと	1.04
	水	156
	ごま油	0.65
	塩	0.2
	洋こしょう	0.04

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(じゃがいもがじゃがコーン入り)	じゃがいも	56
	とうもろこし(ホール)缶	14
	シュレットチーズ	7
	サラダ油	2.1
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	塩	0.14
いりこ大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	サラダ油	0.15
	砂糖	1.3
	みりん	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.5

[illegible][illegible]

26日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	一食わかめふりかけ	2.5	
和風サイコロステーキ	牛肉(サイコロステーキ)	66	
	ガーリックパウダー	0.02	
	サラダ油	0.55	
	マーガリン(調理用)	1.1	
	酒	1.1	
	塩	0.11	
	洋こしょう	0.02	
	たまねぎ	44	
	セロリー	3.3	
	カットしめじ	5.5	
	りんご	11	
	砂糖	1.1	
	酒	4.4	
	みりん	2.2	
しょうゆ(こいくち)	3.85		
コンソメポテト	じゃがいも	30	
	サラダ油	1.5	
	塩	0.1	
	ガーリックパウダー	0.01	
	コンソメスープのもと	0.05	

[illegible]

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦粉)	70
	牛乳	206
チキンカレー	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
	鶏がらスープのもと	2.34
	ローレル	0.01
水	46	
塩	0.13	
オムレツ	(冷)ブレーンオムレツ	50
ソーラグダルト	レトルトみかんシロップ漬け	28
	パインアップル(くさび形)缶	28
	りんご(角切り)缶	14
	醗酵乳	15.4

[illegible][illegible][illegible]