

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
どんぶり(具)	牛肉(スライス)	26
	たけのこ水煮	26
	しょうが	0.39
	サラダ油	1.3
	砂糖	3.25
	みりん	1.3
	しょうゆ(こいくち)	4.55
どんぶり(キャベツ)	キャベツ	39
	しょうゆ(うすくち)	0.65
白玉すまし汁	(冷)白玉もち	42
	たまねぎ	35
	にんじん	7
	小松菜	14
	しょうゆ(うすくち)	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.21

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
パイナップル(缶)	パイナップル(くさび形)缶	40

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのぬか炊き	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	ぬかみそ	6
	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
水	20	
磯香和え	キャベツ	52
	きざみのり	0.39
	しょうゆ(こいくち)	3.38
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	7
	(冷)小松菜(カット)	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	0.28	

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
チリコンカン	豚ひき肉	13
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.3
	(冷)水煮大豆	32.5
	レトルトミックスビーンズ	13
	レンズ豆	13
	たまねぎ	65
	トマト(角切り)缶	39
	トマトケチャップ	8.45
	ソース	2.08
	コンソメスープのもと	1.69
	チリソース	2.21
	でん粉	0.65
	水	1.3
塩	0.13	
洋こしょう	0.01	
チーズポテト	じゃがいも	60
	粉末チーズ	7.5
	サラダ油	1.5
	塩	0.08
	洋こしょう	0.02

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
アイタリアンサラダ	キャベツ	48
	とうもろこし(ホール)缶	6
	アーモンド(スライス)	3.6
	オリーブ油	1.8
	酢	2.4
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.18
	洋こしょう	0.01

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
チキンカレーライス	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	78
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(冷)とうもろこし	6.5
	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	2.6	
ローレル	0.01	
水	58.5	
塩	0.13	
オムレツ	(冷)プレーンオムレツ	50
フミックス	パイナップル(くさび形)缶	48
	黄桃(角切り)缶	12

