

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
じゃがいも (ジャケットのオーブン焼き)	じゃがいも	55
	サラダ油	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
トマト チーズ ソース	レトルトまぐろ油漬け	5
	レトルト水煮白いんげん豆	5
	たまねぎ	15
	トマト(角切り)缶	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	粉末チーズ	1
	トマトケチャップ	2.4
	砂糖	0.45
	ソース	1.4
	水	5
塩	0.05	
洋こしょう	0.01	

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
イギリス風 カレー スープ (マルガトリーニ)	鶏肉(こま切れ)	15
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	もち麦	6
	サラダ油	1
	カレー粉	0.2
	ターメリックパウダー	0.1
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	80
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
鶏肉 じゃが	鶏肉(厚切り)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	45
	にんじん	20
	糸こんにゃく	15
	サラダ油	2
納豆 (たれ付)	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
	一食納豆(たれ付)	30
わかめ ごま 酢 和え	きゅうり	30
	干しわかめ(カット)	0.5
	すりごま	2
	砂糖	1
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	4
	塩	0.1

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
チーズ ポテ ト スク ラン ブル エッ グ	鶏ひき肉	10
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	マーガリン(調理用)	1
ベー コン 入 り 豆 乳 ス ー プ	サラダ油	0.5
	じゃがいも	20
	きざみチーズ(8mm)	8
	ベーコン	10
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	レンズ豆	8
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	5
コンソメスープのもと	0.5	
米みそ(白)	4	
無調整豆乳	40	
水	35	
塩	0.1	

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食穀物ふりかけ	2.5
魚の 南蛮 漬け	(冷)ホキ(角切り)	40
	塩	0.17
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2.4
	小麦粉	2.4
	揚げ油	4
	たまねぎ	5
	にんじん	2
	ピーマン	2
	砂糖	2.2
	酒	0.3
	酢	3.8
	しょうゆ(こいくち)	2.1
一味唐辛子	0.01	
こんぶ(だし用)	0.2	
水	5	
豆腐 と も ず く の ス ー プ	豆腐	30
	たまねぎ	30
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	(冷)もずく	15
	しょうゆ(うすくち)	1
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	

18日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
ハン バー グ (ハ ン バ ー グ の 北 キ ュ ー ス)	(冷)ハンバーグ	60
ハン バー グ (ソ ー ス)	たまねぎ	30
	たけのこ水煮	10
	サラダ油	1
	デミグラスソース	6.5
	トマトケチャップ	5
	ソース	0.7
A B C ス ー プ	ワイン(赤)	1.3
	マカロニ(アルファベット)	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	40
コンソメスープのもと	1.5	
水	95	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのこま煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	6
	一味唐辛子	0.01
	水	20
	すりごま	4
	酢	1
赤じそ炒め	じゃがいも	30
	しそ粉	0.3
	サラダ油	0.6
	しょうゆ(うすくち)	1
塩こうじ豚汁	豚肉(スライス)	15
	豆腐	20
	にんじん	10
	キャベツ	30
	(冷)小松菜(カット)	10
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	1.5
	塩麴	5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
水	90	
塩	0.15	

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ジアカチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	15
	厚揚げ	70
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	にら	5
	たけのこ水煮	5
	きくらげ(スライス)	1.5
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	鶏がらスープのもと	0.7
	砂糖	0.5
	みりん	2
	コチュジャン	0.5
	でん粉	0.5
	水	1
塩	0.1	
水		
こま煮の酢和え	もやし	40
	にんじん	10
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1

20日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15	

21日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	黒砂糖パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
オーロラソース	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45	
	じゃがいも	35	
	揚げ油	8	
	にんじん	6	
	水		
	トマトケチャップ	6.4	
	砂糖	0.8	
	ソース	1.6	
豆と野菜のスープ	ベーコン	5	
	レトルト水煮白いんげん豆	15	
	レンズ豆	8	
	たまねぎ	30	
	にんじん	10	
	キャベツ	30	
	コンソメスープのもと	1.5	
	水	90	
	塩	0.15	
	洋こしょう	0.02	

22日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
ポークカレーライス	豚肉(スライス)	20	
	ガーリックパウダー	0.01	
	カレー粉	0.1	
	サラダ油	2	
	じゃがいも	70	
	たまねぎ	50	
	にんじん	20	
	りんご	15	
	(冷)グリーンピース	5	
	小麦粉	4	
	カレー粉	0.7	
	マーガリン(調理用)	4	
	煮汁		
	トマトケチャップ	0.5	
	ソース	1.5	
鶏がらスープのもと	2		
ローレル	0.01		
水	45		
塩	0.1		
ドレッシング	キャベツ	30	
	パインアップル(くさび形)缶	20	
	サラダ油	1	
	酢	1.5	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.01	

25日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25	
ひじきの炒め煮	(冷)水煮大豆	5	
	油揚げ	3	
	にんじん	5	
	干しひじき	4	
	サラダ油	1	
	三温糖	2.6	
しょうゆ(こいくち)	3.7		
タイピーエン	豚肉(スライス)	10	
	しょうが	0.5	
	サラダ油	0.5	
	たまねぎ	20	
	にんじん	5	
	キャベツ	20	
	(冷)小松菜(カット)	10	
	きくらげ(スライス)	1	
	緑豆はるさめ	5	
	しょうゆ(こいくち)	0.7	
鶏がらスープのもと	1.5		
水	100		
塩	0.1		
洋こしょう	0.02		

