

1日(金)		
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
	サラダ油	0.5
じゃがいも	20	
きざみチーズ(8mm)	8	
ベーコン入り豆乳スープ	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	

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
たけのこご飯	鶏肉(こま切れ)	15
	油揚げ	5
	にんじん	15
	たけのこ水煮	20
	三温糖	1
	酒	1
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	水	
じゃがいものみそ汁	厚揚げ	20
	じゃがいも	35
	たまねぎ	25
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90
	一食(冷)粕もち	30

8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	

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
カレーソーススパゲッティ	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	2
	豚ひき肉	20
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	(冷)グリーンピース	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	カレー粉	0.7
	トマトケチャップ	0.3
	砂糖	0.4
	ソース	1.4
	コンソメスープのもと	0.8
	ローレル	0.01
水	16	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
キャベツとツナの炒め物	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	5
	キャベツ	40
	サラダ油	1
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
黒糖いりこ	いりこ(中ぶり)	6
	サラダ油	0.5
	黒砂糖	2
	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	0.2
水	0.2	

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
鶏肉の照り焼き	鶏肉(角切り)	50
	三温糖	1
	みりん	3.8
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	でん粉	1
	水	1.2
野菜のねりごま和え	にんじん	10
	キャベツ	30
	すりごま	1
	ねりごま	2.4
	砂糖	1.6
	酢	1.2
しょうゆ(こいくち)	2.4	
せん切り野菜のすまし汁	厚揚げ	20
	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	10
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
水	85	
塩	0.2	

13日(水)		
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	

13日(水)		
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

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ジャアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	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		
もやし酢和え	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	

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

15日(金)		
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ソース)	(冷)ハンバーグ	60
ハンバーグ(ソースの北キューソース)	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
	ワイン(赤)	1.3
A B C スープ	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	

18日(月)		
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	

