

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
魚の南蛮漬け	(冷)ホキ(角切り)	56
	塩	0.24
	洋こしょう	0.03
	でん粉	3.36
	小麦粉	3.36
	揚げ油	5.6
	たまねぎ	7
	にんじん	2.8
	ピーマン	2.8
	砂糖	3.08
	酒	0.42
	酢	5.32
	しょうゆ(こいくち)	2.94
	一味唐辛子	0.01
	こんぶ(だし用)	0.28
	水	7
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐	豆腐	42
	たまねぎ	42
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	(冷)もずく	21
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
スープ		

18日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
北ハンバーグのソース	(冷)ハンバーグ	80
	たまねぎ	36
	たけのこ水煮	12
	サラダ油	1.2
	デミグラスソース	7.8
	トマトケチャップ	6
	ソース	0.84
	ワイン(赤)	1.56
粉ふきいも	じゃがいも	36
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
ABCスープ	マカロニ(アルファベット)	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	56
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのごま煮	(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	42
	しそ粉	0.42
	サラダ油	0.84
	しょうゆ(うすくち)	1.4
塩こうじ豚汁	豚肉(スライス)	21
	豆腐	28
	にんじん	14
	キャベツ	42
	(冷)小松菜(カット)	14
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	2.1
	塩麴	7
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
水	126	
塩	0.21	

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
ジアカヤンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	21
	厚揚げ	98
	たまねぎ	56
	にんじん	14
	にら	7
	たけのこ水煮	7
	きくらげ(スライス)	2.1
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	6.3
	鶏がらスープのもと	0.98
しそ酢和え	砂糖	0.7
	みりん	2.8
	コチュジャン	0.7
	でん粉	0.7
	水	1.4
	塩	0.14
	水	
	もやし	56
	にんじん	14
	すりごま	4.2
砂糖	0.7	
酢	2.1	
しょうゆ(こいくち)	2.1	
塩	0.14	

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
あさりの佃煮	あさりの佃煮	21

