

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ジ ア チ ャ ン ド ウ フ 風 厚 揚 げ の 炒 め 物	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	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
	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	
	「 ま 酢 和 え	もやし
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

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
あ さ り の 佃 煮	あさりの佃煮	21

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
北 キ ュ ー バ ー グ の ソ ー ス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(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
A B C 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

18日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ポ ー ク カ レ ー ラ イ ス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	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
	(冷)グリーンピース	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	59
塩	0.13	
卵 ゆ で	鶏卵(1個)	53.55
ド レ ッ シ ン グ	キャベツ	42
	パインアップル(くさび形)缶	28
	サラダ油	1.4
	酢	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

19日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
さ ば の ご ま 煮	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	(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	
	じゃ が い も の 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)
ど ん ニ ぶ 豚 肉	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	45
	たまねぎ	60
	砂糖	4.5
	酒	0.75
	しょうゆ(こいくち)	5.25
若 竹 う ど ん	冷凍うどん	80
	(冷)竹輪スライス	6.5
	たけのこ水煮	13
	塩わかめ	3.9
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
水	150	
塩	0.13	
ア ー モ 野 菜 の 炒 め	にんじん	12
	キャベツ	42
	小松菜	6
	アーモンド(荒)	3.6
	サラダ油	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.72
	塩	0.12
洋こしょう	0.01	

