

1日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
ジ ア チ ャ ン ド ウ フ 風 厚 揚 げ の 炒 め 物	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	鶏ひき肉	10	
	レトルト大豆(挽き割り)	10	
	厚揚げ	60	
	たまねぎ	40	
	にんじん	15	
	たけのこ水煮	15	
	(冷)小松菜(カット)	15	
	きくらげ(スライス)	1.5	
	サラダ油	1	
	砂糖	0.5	
	みりん	2	
	しょうゆ(こいくち)	5	
	鶏がらスープのもと	0.9	
	コチュジャン	0.5	
	でん粉	0.5	
	水	1	
	塩	0.1	
	水		
	い り こ と ア ー モ ン ド の か ら め 和 え	いりこ(中ぶり)	6
		アーモンド(細切)	5
		サラダ油	0.2
		砂糖	2
		みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7	
	一食(冷)スライスパン	28	

2日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
ゴ ー 揚 げ の じ ゃ が と 辛 が と 和 え	パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
	一食ミックスジャム	15	
	じゃがいも	60	
	にがうり	6	
	でん粉	0.3	
	小麦粉	0.6	
	揚げ油	6	
	砂糖	1.5	
	みりん	0.7	
	しょうゆ(こいくち)	2.2	
	(冷)ミートボール	15	
	鶏卵	20	
	にんじん	10	
	小松菜	10	
	しょうが	0.5	
	きくらげ(スライス)	1.5	
	しょうゆ(こいくち)	1.5	
	コンソメスープのもと	0.7	
	水	95	
	でん粉	1	
	水	2	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	
	肉団子と卵のスープ		

3日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
レ バ ー カ リ カ リ ン ズ	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45	
	レトルトひよこ豆	20	
	小麦粉	2	
	揚げ油	6.5	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.01	
	野 菜 と ツ ナ の 炒 め 物	レトルトまぐろ油漬け	10
		にんじん	5
		キャベツ	30
		サラダ油	1
		みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5	
	レ ン ズ 豆 の ス ー プ	レンズ豆	7
		たまねぎ	30
		にんじん	10
		とうもろこし(ホール)缶	10
		トマト(角切り)缶	15
		サラダ油	1
		カレー粉	0.2
		鶏がらスープのもと	1.3
		水	85
		塩	0.1
		洋こしょう	0.02
		一食(冷)七タゼリー	40

6日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
ひ る ぜ ん 焼 そ ば	小さいパン(県産小麦粉)	45	
	牛乳	206	
	一食りんごジャム	15	
	中華めん	25	
	鶏肉(こま切れ)	10	
	しょうが	0.5	
	ガーリックパウダー	0.1	
	サラダ油	2	
	(冷)角天ぷら	10	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	キャベツ	50	
	白ねぎ	5	
	レトルトおろしりんご	6	
	砂糖	1	
	酒	1.2	
	みりん	1	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	麦みそ	2.5	
	塩	0.3	
	カ リ カ リ フ ラ イ	(冷)いわしかりかりフライ(子持ち)	20
		サラダ油	2
	え だ 豆	(冷)えだ豆	13
		塩	0.05

7日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
五 目 ず し	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	鶏肉(こま切れ)	10	
	しらす干し	3	
	油揚げ	3	
	にんじん	10	
	ごぼう	15	
	干しいたけ(全形)	0.3	
	もどし汁		
	砂糖	1.5	
	酒	1	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	塩	0.05	
	砂糖	5	
	酢	8	
	塩	0.1	
	一食(冷)七タゼリー	40	

7日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
七 タ そ う め ん 汁	そうめん	7	
	ふ(星型)	1	
	鶏ひき肉	5	
	サラダ油	0.5	
	(冷)とうもろこし	10	
	たまねぎ	20	
	にんじん	5	
	(冷)ほうれんそう(カット)	5	
	しょうゆ(こいくち)	0.5	
	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	110	
	でん粉	1	
	水	2	
	塩	0.1	
	一食(冷)七タゼリー	40	

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
さばのぬか炊き	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	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
	ぬかみそ	6
	水	20
赤じそ炒め	じゃがいも	30
	しそ粉	0.3
	しょうゆ(うすくち)	1
	サラダ油	0.6
かきたま汁	鶏卵	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	白ねぎ	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.2

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ひき肉と豆のトマト煮込み (ピカデインジョ)	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	豚ひき肉	15
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1.5
	(冷)水煮大豆	35
	レンズ豆	10
	じゃがいも	40
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	ピーマン	5
	トマトピューレ	10
トマトケチャップ	8	
ソース	3	
コンソメスープのもと	0.5	
水	10	
パプリカパウダー	0.05	
クミンパウダー	0.05	
塩	0.1	
洋こしょう	0.01	
アーモンドソテー	キャベツ	50
	アーモンド(荒)	3
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
トマト肉じゃが	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	60
	たまねぎ	60
	トマト	10
	糸こんにゃく	15
	サラダ油	1
	三温糖	3
	酒	1
みりん	1	
しょうゆ(こいくち)	6	
(たれ付) 納豆	一食納豆(たれ付)	30
ごま酢炒め	にんじん	10
	きゅうり	10
	もやし	20
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.6
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	塩	0.1

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
夏野菜ポークカレーライス	豚肉(スライス)	20
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	たまねぎ	65
	にんじん	15
	かぼちゃ	40
	トマト	10
	とうもろこし(ホール)缶	10
	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	40	
塩	0.1	
キラキラミックス	みかん缶	20
	パインアップル(くさび形)缶	20
	(冷)カクテルゼリー	20

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
豚肉の炒め物	豚肉(スライス)	25
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	ピーマン	5
	とうもろこし(ホール)缶	30
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	でん粉	0.3
水	0.6	
パンブキンスープ	たまねぎ	45
	かぼちゃ	50
	マーガリン(調理用)	1
	無調整豆乳	60
	脱脂粉乳	6.5
	水	6.5
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ムニエル	(冷)ホキ切身	40
	塩	0.3
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
	サラダ油	2.8
ジャーマンサラダ	じゃがいも	20
	たまねぎ	10
	サラダ油	0.5
	ノンエッグマヨネーズ	2
	酢	0.8
ベーコン入り豆乳スープ	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	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	7
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	とうもろこし(ホール)缶	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
コンソメスープのもと	0.5	
米みそ(白)	4	
無調整豆乳	40	
水	25	
塩	0.1	

