

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉の炒め物 とうもろこしと	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	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 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

9日(木)		
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	
(納豆) (たれ付)	一食納豆(たれ付)	30
	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
もやしと ごま酢炒め きゅうりの	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
	鶏がらスープのもと	1.5

10日(金)		
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
	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	
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	

13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)いわしカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2
	えだ豆	13
	塩	0.05

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ジアカヤ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(中ぶり)	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

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ミートソースペンネ	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	マカロニ(ペンネ)	25
	塩	0.05
	サラダ油	2
	豚ひき肉	15
	たまねぎ	50
	にんじん	10
	なす	10
	ガーリックパウダー	0.01
サラダ油	1	
トマトピューレ	20	
砂糖	1	
ソース	4	
コンソメスープのもと	0.5	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
野菜の彩り炒め	ベーコン	5
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	ピーマン	5
	サラダ油	0.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	一食(冷)ムース	40

