

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ゴーヤの揚げじゃがと の甘辛和え	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	じゃがいも	72
	にがうり	7.2
	でん粉	0.36
	小麦粉	0.72
	揚げ油	7.2
	砂糖	1.8
	みりん	0.84
しょうゆ(こいくち)	2.64	
肉団子と卵のスープ	(冷)ミートボール	21
	鶏卵	28
	にんじん	14
	小松菜	14
	しょうが	0.7
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	コンソメスープのもと	0.98
	水	133
	でん粉	1.4
	水	2.8
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
一食(冷)ムース		40

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ホキの冷 ムニエル	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ホキ切身	60
	塩	0.45
	カレー粉	0.53
	コンソメスープのもと	0.42
	小麦粉	3
	サラダ油	4.2
ジャーマン サラダ	じゃがいも	24
	たまねぎ	12
	サラダ油	0.6
	ノンエッグマヨネーズ	2.4
	酢	0.96
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
ベーコン入り 豆乳スープ	ベーコン	14
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	レンズ豆	9.8
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	とうもろこし(ホール)缶	14
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	コンソメスープのもと	0.7
	米みそ(白)	5.6
	無調整豆乳	56
	水	35
	塩	0.14

3日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ひき肉と豆のトマト煮込み (ピカデリージョ)	ミルクパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	豚ひき肉	19.5
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.95
	(冷)水煮大豆	45.5
	レンズ豆	13
	じゃがいも	52
	たまねぎ	52
アーモンドソー テー	にんじん	13
	ピーマン	6.5
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	10.4
	ソース	3.9
	コンソメスープのもと	0.65
	水	13
	パプリカパウダー	0.07
	クミンパウダー	0.07
	塩	0.13
キャベツの アーモンドソー テー	洋こしょう	0.01
	キャベツ	60
	アーモンド(荒)	3.6
	サラダ油	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.36
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01

6日(月)		
献立名	材料名	量(g)
レバー ビーカツ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食焼のり(5枚)	2
野菜とツナの 炒め物	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	54
	レトルトひよこ豆	24
	小麦粉	2.4
	揚げ油	7.8
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
レンズ豆の スープ	レトルトまぐろ油漬け	12
	にんじん	6
	キャベツ	36
	サラダ油	1.2
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	レンズ豆	8.4
	たまねぎ	36
	にんじん	12
とうもろこし(ホール)缶	12	
トマト(角切り)缶	18	
サラダ油	1.2	
カレー粉	0.24	
鶏がらスープのもと	1.56	
水	102	
塩	0.12	
洋こしょう	0.02	

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
五目ずし	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	14
	しらす干し	4.2
	油揚げ	4.2
	にんじん	14
	ごぼう	21
	干しいたけ(全形)	0.42
	もどし汁	
	砂糖	2.1
厚焼卵	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	塩	0.07
	砂糖	7
	酢	11.2
	塩	0.14
(冷)厚焼卵	60	

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
七タそうめん 汁	(冷)魚そうめん	10
	ふ(星型)	1.4
	鶏ひき肉	7
	サラダ油	0.7
	(冷)とうもろこし	14
	たまねぎ	28
	にんじん	7
	(冷)ほうれんそう(カット)	7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	154
でん粉	1.4	
水	2.8	
塩	0.14	
一食(冷)七タゼリー	40	

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコアンドホワイト	9
豚肉の炒め物 とうもろこしと	豚肉(スライス)	32.5
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	ピーマン	6.5
	とうもろこし(ホール)缶	39
	サラダ油	2.6
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	でん粉	0.39
	水	0.78
パンプキンスープ	たまねぎ	63
	かぼちゃ	70
	マーガリン(調理用)	1.4
	無調整豆乳	84
	脱脂粉乳	9.1
	水	9.1
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	21
	塩	0.14
洋こしょう	0.03	
	一食(冷)スライスパン	28

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
トマト肉じゃが	豚肉(スライス)	26
	じゃがいも	78
	たまねぎ	78
	トマト	13
	糸こんにゃく	19.5
	サラダ油	1.3
	三温糖	3.9
	酒	1.3
	みりん	1.3
	しょうゆ(こいくち)	7.8
(たれ付)	一食(冷)納豆(たれ付き)	40
	一食かつお節	1
もやしごま酢炒め	にんじん	13
	きゅうり	13
	もやし	26
	すりごま	3.9
	サラダ油	0.65
	砂糖	0.78
	酢	2.21
	しょうゆ(こいくち)	2.21
	塩	0.13

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのぬか炊き	(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	36
	しそ粉	0.36
	しょうゆ(うすくち)	1.2
	サラダ油	0.72
かきたま汁	鶏卵	42
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	14
	白ねぎ	7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
水	133	
塩	0.28	

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食しそかつおふりかけ	2
ひるぜん焼そば	中華めん	35
	鶏肉(こま切れ)	14
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.14
	サラダ油	2.8
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	70
	白ねぎ	7
	レトルトおろしりんご	8.4
	砂糖	1.4
	酒	1.68
	みりん	1.4
	しょうゆ(こいくち)	4.2
麦みそ	3.5	
塩	0.42	
カリカリフライ	(冷)いわしカリフライ(子持ち)	40
	サラダ油	4
えだ豆	(冷)えだ豆	13
	塩	0.05

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ジャアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	13
	レトルト大豆(挽き割り)	13
	厚揚げ	78
	たまねぎ	52
	にんじん	19.5
	たけのこ水煮	19.5
	(冷)小松菜(カット)	19.5
	きくらげ(スライス)	1.95
	サラダ油	1.3
	砂糖	0.65
	みりん	2.6
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	鶏がらスープのもと	1.17
	コチュジャン	0.65
	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.13
水		
いりことアーモンドのからめ和え	いりこ(中ぶり)	7.2
	アーモンド(細切)	6
	サラダ油	0.24
	砂糖	2.4
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.84

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
にらまんじゅう	(冷)にらまんじゅう	30

