

1日(木)		
献立名	材料名	量(g)
小松菜パワ―のさばトマスパゲッティ	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	2
	レトルトさば水煮	30
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	小松菜	10
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.5
	トマトピューレ	20
	砂糖	0.6
	ソース	2
	鶏がらスープのもと	0.7
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
アーモンドサラダ	にんじん	5
	キャベツ	30
	アーモンド(スライス)	4
	サラダ油	1.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
一食型抜きチーズ		15

2日(金)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいも煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	35
	にんじん	15
	糸こんにゃく	30
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1.5
(たれ付)納豆	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
野菜のごま酢和え	にんじん	10
	キャベツ	30
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
焼うどん	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	乾めん	25
	豚肉(スライス)	15
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	キャベツ	50
にんじんのカレー風味炒め	白ねぎ	10
	かつお節	2
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	2
	ソース	2.5
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	鶏ひき肉	5
	にんじん	30
	サラダ油	0.5
	カレー粉	0.2
	鶏がらスープのもと	0.2
	塩	0.04
	洋こしょう	0.01

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
きなこいりこ	いりこ(中ぶり)	6
	きなこ	1
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	0.4

6日(火)		
献立名	材料名	量(g)
厚揚げの甘酢あん	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	厚揚げ	50
	でん粉	6
	揚げ油	5
	しょうが	0.2
	たまねぎ	30
	きくらげ(スライス)	1.5
	(冷)グリーンピース	5
野菜の炒め物	サラダ油	0.5
	砂糖	4
	酢	2.5
	しょうゆ(こいくち)	4
	鶏がらスープのもと	0.5
	水	25
	ごま油	0.5
	塩	0.05
	しらす干し	2
あさりの佃煮	にんじん	10
	キャベツ	40
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	塩	0.15
	あさりの佃煮	15

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ケチャップの煮	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ブルーベリージャム	15
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	しょうが	0.5
	トマトケチャップ	6
	砂糖	2
	ソース	4.5
	水	10
にんじん小松菜とソーテー	(冷)小松菜(カット)	20
	にんじん	10
	サラダ油	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.06
	洋こしょう	0.01
ABCスープ	マカロニ(アルファベット)	5
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

8日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ビーコンバ風どんぶり (具)	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	牛肉(スライス)	25
	しょうが	0.2
	サラダ油	0.5
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	2
	豆板じゃん	0.1
	にんじん	10
	もやし	20
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	砂糖	0.2
	しょうゆ(こいくち)	1.5
ビーコンバ風どんぶり (いり卵)	豆板じゃん	0.15
	サラダ油	0.5
	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5

8日(木)		
献立名	材料名	量(g)
トックス スープ	トック	15
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	白ねぎ	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	一食(冷)ぶどうゼリー	40

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
さつま まいも カレー ライス	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1.5
	レトルトひよこ豆	10
	さつまいも	40
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	5
	(冷)グリーンピース	5
	小麦粉	4
ミックス クラ フル ーツ	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	45
	塩	0.1
	黄桃(角切り)缶	30
	パインアップル(くさび形)缶	35
	(冷)カクテルゼリー	25

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉と かた 炊け きの この ゆかり 和え	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(角煮用)	30
	たけのこ水煮	15
	こんにゃく	20
	ぬかみそ	3
	三温糖	2.2
	みりん	3.3
	しょうゆ(こいくち)	3.3
	一味唐辛子	0.02
	水	
藍島産 わかめ の豆腐 汁	キャベツ	35
	にんじん	5
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
	豆腐	25
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	塩わかめ	3
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	1
	かつお節(だし用)	3
	水	85
	塩	0.15

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
グリー ンシ チュ ー	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食梨ジャム	15
	鶏肉(厚切り)	10
	じゃがいも	35
	たまねぎ	20
	にんじん	20
	カットしめじ	10
	小松菜	15
	サラダ油	1.5
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	40
ドレ ッ シ ン グ ア ン サ ラ ダ	脱脂粉乳	4
	水	4
	鶏がらスープのもと	1.1
	昆布茶	0.42
	水	20
	塩	0.13
	洋こしょう	0.02
	キャベツ	40
	とうもろこし(ホール)缶	5
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
きび な ご の か ば 焼 き	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	35
	でん粉	1
	小麦粉	1.5
	揚げ油	3
	しょうが	0.3
	酒	0.9
	砂糖	1.1
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	みりん	0.9
	水	1
さつま 汁	鶏肉(厚切り)	10
	さつまいも	30
	にんじん	15
	だいこん	35
	ごぼう	5
	こんにゃく	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	10
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
み か ん	麦みそ	6
	いりこ(だし用)	3
	水	80

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
か たま す た 塩 こ う じ	(冷)かます開き塩こうじ竜田	40
	揚げ油	4
か ば す 野 菜 の え	キャベツ	30
	にんじん	10
	かぼす果汁	0.8
	しょうゆ(うすくち)	1.2
な め こ の み そ 汁	豆腐	25
	たまねぎ	30
	小松菜	10
	なめこ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

[illegible]

29日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
(チャークニヤイサイモアン)	鶏肉(厚切り)	40
	しょうが	2
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	にんじん	20
	白ねぎ	10
	砂糖	3
	しょうゆ(こいくち)	3
	でん粉	1
	水	2
五目平麺ビーフンスープ (クイティウ)	平麺ビーフン	5
	にんじん	10
	もやし	25
	小松菜	10
	(冷)とうもろこし	5
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	鶏がらスープのもと	1.95
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

[illegible]