

1日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ビビンバ風どんぶり (具)	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
	豆板じゃん	0.15
	サラダ油	0.5
ビビンバ風どんぶり (いり卵)	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5

[illegible]

2日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
スクランブルエッグ チーズ入り	とうもろこし(ホール)缶	20
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
	きざみチーズ(8mm)	8
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
凍り豆腐の豆乳スープ	ベーコン	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	凍り豆腐(細切り)	3
	レンズ豆	5
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	10
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	キャベツ	20
	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

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
厚揚げの甘酢あん	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
	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
野菜の炒め物	しらす干し	2
	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	あさりの佃煮	15

6日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ブルーベリージャム	15
ケ チ ヤ ッ プ の 煮	(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 の ソ 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
A B C 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

[illegible]

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(チャーシュー肉のしょうが炒め)	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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)	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

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
スパイシーポテト	じゃがいも	30
	サラダ油	1.5
	塩	0.11
	チリパウダー	0.08
	カレー粉	0.08
	一食(冷)ライチゼリー	50

8日(木)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの煮め	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
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
(納豆のたれ付)	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1

16日(金)		
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
	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
にんじんのカレー風味炒め	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

16日(金)		
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

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの煮め	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
	めかみそ	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	
ゆかり和え	キャベツ	35
	にんじん	5
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1

20日(火)		
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
	麦みそ	6
	いりこ(だし用)	3
	水	80
みかん	みかん	75.2

21日(水)		
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
アーモンドサラダ	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
	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
一食型抜きチーズ	しょうゆ(こいくち)	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
かたまつた揚げ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)かます開き塩こうじ竜田	40
	揚げ油	4
かぼす野菜の和え	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

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ハンバーグのきのこソース	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	(冷)ハンバーグ	60
ハンバーグのきのこソース	たまねぎ	20
	カットしめじ	15
	エリンギ	5
	サラダ油	1
	デミグラスソース	3.3
	トマトピューレ	3.3
	砂糖	1.1
	ソース	1.1
	ワイン(赤)	1.1
	でん粉	0.3
	水	0.6
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
白いんげん豆と野菜のスープ	レトルト水煮白いんげん豆	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	30
	鶏がらスープのもと	1
	ガーリックパウダー	0.02
	パプリカパウダー	0.01
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01
ミックスフルーツ		

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
さつ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
ミックスフルーツ	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	45
	塩	0.1
ミックスフルーツ	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

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
元 気 も り も り タ コ ス サ ン ド	鶏ひき肉	15
	(冷)水煮大豆	15
	レンズ豆	8
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	とうもろこし(ホール)缶	5
	(冷)小松菜(カット)	15
	トマト(角切り)缶	15
	サラダ油	0.8
	カレー粉	0.16
	トマトケチャップ	5.6
	ソース	1.6
	砂糖	0.4
	でん粉	0.8
	水	1.6
	水	
塩	0.12	
洋こしょう	0.01	
コ ン ソ メ ス ー プ	たまねぎ	40
	にんじん	5
	キャベツ	30
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

[illegible]

28日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
しょうが煮 さんまの	(冷)さんま	50
	しょうが	2.5
	三温糖	4.79
	酒	2.6
	みりん	2.6
	しょうゆ(こいくち)	10.83
	水	15
だいこんの 甘酢漬け	だいこん	30
	砂糖	3
	酢	2.25
	塩	0.2
いものこ汁	鶏肉(厚切り)	10
	サラダ油	1
	油揚げ	2
	にんじん	10
	カットしめじ	5
	白ねぎ	10
	(冷)小松菜(カット)	10
	さといも	20
	しょうゆ(こいくち)	3
	みりん	0.5
	酒	0.5
	鶏がらスープのもと	1
	水	95
塩	0.2	

29日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食梨ジャム	15
グリーンシチュー	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
	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	
ドレッシングイタリアンサラダ	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

30日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
親子煮	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
	にんじん	15
	(冷)さやいんげん	5
	白ねぎ	10
	サラダ油	1.5
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
藍島産茎わかめのピリ辛炒め	レトルトまぐろスープ煮	10
	にんじん	10
	茎わかめ	8
	干しひじき	1
	サラダ油	1
	砂糖	0.6
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	一味唐辛子	0.01
	水	

[illegible]