

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)	60
	牛乳	206
	スパゲッティ	39
	塩	0.07
	サラダ油	2.6
	レトルトさば水煮	39
	たまねぎ	52
	にんじん	19.5
	小松菜	13
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.65
	トマトピューレ	26
	砂糖	0.78
	ソース	2.6
	鶏がらスープのもと	0.91
	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
アーモンドサラダ	にんじん	6.5
	キャベツ	39
	アーモンド(スライス)	5.2
	サラダ油	1.95
	酢	1.95
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01

1日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ウインナー あらびき	あらびきウインナー	20

2日(金)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの含め煮 (たれ付)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	49
	にんじん	21
	糸こんにゃく	42
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.1
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
	一食(冷)納豆(たれ付)	40
	一食かつお節	1
野菜のごま酢和え	にんじん	14
	キャベツ	42
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	塩	0.14

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
焼うどん	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食焼のり(5枚)	2
	乾めん	35
	豚肉(スライス)	21
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	キャベツ	70
	白ねぎ	14
	かつお節	2.8
	サラダ油	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	ソース	3.5
	塩	0.17
	洋こしょう	0.03
カレー風味炒め	鶏ひき肉	6
	にんじん	36
	サラダ油	0.6
	カレー粉	0.24
	鶏がらスープのもと	0.24
	塩	0.05
	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)	8.4
	きなこ	1.4
	サラダ油	0.28
	砂糖	2.8
	みりん	0.56
	しょうゆ(こいくち)	0.56

6日(火)		
献立名	材料名	量(g)
厚揚げの甘酢あん	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	厚揚げ	70
	でん粉	8.4
	揚げ油	7
	しょうが	0.28
	たまねぎ	42
	きくらげ(スライス)	2.1
	(冷)グリーンピース	7
	サラダ油	0.7
	砂糖	5.6
	酢	3.5
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	鶏がらスープのもと	0.7
	水	35
	ごま油	0.7
	塩	0.07
野菜の炒め物	しらす干し	2.8
	にんじん	14
	キャベツ	56
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	塩	0.21
あさりの佃煮	あさりの佃煮	21

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ケ チ レ バ ー の 煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	しょうが	0.65
	トマトケチャップ	7.8
	砂糖	2.6
	ソース	5.85
	水	13
に ん じ ん の ソ テ	(冷)小松菜(カット)	28
	にんじん	14
	サラダ油	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.08
	洋こしょう	0.01
A B C ス ー プ	マカロニ(アルファベット)	7
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食ブルーベリー乳酸菌飲料	133

8日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ビ ビ ン バ 風 ど ん ぶ り (具)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	牛肉(スライス)	32.5
	しょうが	0.26
	サラダ油	0.65
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	豆板じゃん	0.13
	にんじん	13
ビ ビ ン バ 風 ど ん ぶ り (いり卵)	もやし	26
	(冷)ほうれんそう(カット)	13
	砂糖	0.26
	しょうゆ(こいくち)	1.95
	豆板じゃん	0.2
	サラダ油	0.65
	鶏卵	39
	砂糖	1.3
	塩	0.13
	サラダ油	1.95

8日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ト ッ ク ス ー プ	トック	21
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	白ねぎ	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.82
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)ぶどうゼリー	40

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
さ つ ま い も カ レ ー ラ イ ス	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	1.95
	レトルトひよこ豆	13
	さつまいも	52
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	6.5
	(冷)グリーンピース	6.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
	鶏がらスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
ミ ッ ク ス フ ル ー ツ	水	59
	塩	0.13
	黄桃(角切り)缶	36
	パインアップル(くさび形)缶	42
	(冷)カクテルゼリー	30

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ミ ー ト オ ム レ ッ	(冷)ミートオムレツ	50

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚 肉 ぬ か た 炊 け き の こ の	豚肉(角煮用)	45
	たけのこ水煮	22.5
	こんにゃく	30
	ぬかみそ	4.5
	三温糖	3.3
	みりん	4.95
	しょうゆ(こいくち)	4.95
	一味唐辛子	0.03
	水	
ゆ か り 和 え	キャベツ	42
	にんじん	6
	しそ粉	0.48
	しょうゆ(こいくち)	1.2
藍 島 産 わ か め の 豆 腐 汁		
	豆腐	35
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	塩わかめ	4.2
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	1.4
	かつお節(だし用)	4.2
	水	119
	塩	0.21

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
グリーンシチュー	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食梨ジャム	15
	鶏肉(厚切り)	14
	じゃがいも	49
	たまねぎ	28
	にんじん	28
	カットしめじ	14
	小松菜	21
	サラダ油	2.1
	小麦粉	4.2
	マーガリン(調理用)	4.2
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
スパイシーの焼き	鶏がらスープのもと	1.54
	昆布茶	0.59
	水	28
	塩	0.18
	洋こしょう	0.03
	(冷)たらのスパイシー焼き	50
	サラダ油	2.5

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ドレッシングサラダ	キャベツ	52
	とうもろこし(ホール)缶	6.5
	オリーブ油	1.95
	酢	2.6
	ガーリックパウダー	0.03
	塩	0.2
	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)	100
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	49
	でん粉	1.4
	小麦粉	2.1
	揚げ油	4.2
	しょうが	0.42
	酒	1.26
	砂糖	1.54
	しょうゆ(こいくち)	2.52
	みりん	1.26
	水	1.4
さつま汁	鶏肉(厚切り)	14
	さつまいも	42
	にんじん	21
	だいこん	49
	ごぼう	7
	こんにゃく	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	もどし汁	14
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
みかん	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	112

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
手作りごまふりかけ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	しらす干し	3
	(冷)大根葉	10
	小松菜	10
	にんじん	5
	すりごま	3
	サラダ油	0.75
	みりん	2.55
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	一味唐辛子	0.01
	水	
ハンバーグのきのこソース	(冷)ハンバーグ	80
	たまねぎ	28
	カットしめじ	21
	エリンギ	7
	サラダ油	1.4
	デミグラスソース	4.62
	トマトピューレ	4.62
	砂糖	1.54
	ソース	1.54
	ワイン(赤)	1.54
	でん粉	0.42
	水	0.84
	水	
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

22日(木)		
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	14
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	42
	鶏がらスープのもと	1.4
	ガーリックパウダー	0.03
	パプリカパウダー	0.01
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.01
	一食型抜きチーズ	15

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
かます塩こうじ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)かます開き塩こうじ竜田	60
	揚げ油	6
かぼす野菜のえ	キャベツ	42
	にんじん	14
	かぼす果汁	1.12
	しょうゆ(うすくち)	1.68
なめこのみそ汁	豆腐	35
	たまねぎ	42
	小松菜	14
	なめこ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
一食柿(カット)		

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ふりかけ(わかめ)	2.5
しょうが煮	(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
甘酢漬け	だいこん	36
	砂糖	3.6
	酢	2.7
	塩	0.24
いものこ汁	鶏肉(厚切り)	14
	サラダ油	1.4
	油揚げ	2.8
	にんじん	14
	カットしめじ	7
	白ねぎ	14
	(冷)小松菜(カット)	14
	さといも	28
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	みりん	0.7
	酒	0.7
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	133
塩	0.28	

[illegible]

30日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食魚そぼろ	10
親子煮	鶏肉(厚切り)	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	49
	にんじん	21
	(冷)さやいんげん	7
	白ねぎ	14
	サラダ油	2.1
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
藍島産茎わかめの ピリ辛炒め	レトルトまぐろスープ煮	12
	にんじん	12
	茎わかめ	9.6
	干しひじき	1.2
	サラダ油	1.2
	砂糖	0.72
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.16
	一味唐辛子	0.01
	水	

[illegible]