

1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
	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
ビビンバ風どんぶり(いり卵)	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

1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

2日(金)		
献立名	材料名	量(g)
スクランブルエッグ	黒砂糖パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	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
凍り豆腐の豆乳スープ	洋こしょう	0.02
	ベーコン	7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	凍り豆腐(細切り)	4.2
	レンズ豆	7
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	14
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	キャベツ	28
	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

2日(金)		
献立名	材料名	量(g)
カリカリいわしフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	40
	サラダ油	4
	一食(冷)フローゼン洋梨	40

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
厚揚げの甘酢あん		
	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
野菜の炒め物	ごま油	0.7
	塩	0.07
	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

6日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ケチャップの煮		
	(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
にんじん小松菜ソテー		
	(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
A B C スープ	洋こしょう	0.01
	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

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(チャーシューのしょうが炒め)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	56
	しょうが	2.8
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	にんじん	28
	白ねぎ	14
	砂糖	4.2
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	でん粉	1.4
	水	2.8
(クイティーフンスープ)	平麺ビーフン	7
	にんじん	14
	もやし	35
	小松菜	14
	(冷)とうもろこし	7
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	鶏がらスープのもと	2.73
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
スパイシーポテト	じゃがいも	39
	サラダ油	1.95
	カレー粉	0.1
	チリパウダー	0.1
	塩	0.14
	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含め煮	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
(たれ付)納豆	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

16日(金)		
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
カレー風味炒め	ソース	3.5
	塩	0.17
	洋こしょう	0.03
	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

16日(金)		
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

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ゆかり和え	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	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	
藍島産わかめの豆腐汁	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
	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)
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
	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	112
みかん	みかん	75.2

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
小松菜パワール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
アーモンドサラダ	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
	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

21日(水)		
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

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
かたまつた揚げ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)かます開き塩こうじ竜田	60
	揚げ油	6
かぼす野菜の和え	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	一食柿	30

23日(金)		
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

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
野菜のスープレ	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	一食型抜きチーズ	15

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 ピリ辛炒め 茎わかめの	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]