# 令和5年8・9月詳細献立表



## 8/29(火)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| 豚肉どんぶり | 豚肉(スライス) | 30 |
| | たまねぎ | 60 |
| | 糸こんにゃく | 30 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 砂糖 | 2.5 |
| | 酒 | 2 |
| | しょうゆ(こいくち) | 5.5 |
| | 塩 | 0.1 |
| | | |
| 五目はるさめスープ | (冷)かまぼこ(細切り) | 5 |
| | 緑豆はるさめ | 5 |
| | にんじん | 10 |
| | キャベツ | 30 |
| | たまねぎ | 20 |
| | きくらげ(スライス) | 1.5 |
| | (冷)小松菜(カット) | 15 |
| | コンソメスープのもと | 1.5 |
| | 水 | 100 |
| | 塩 | 0.15 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | | |
| | 一食(冷)パインアップル(生) | 40 |

## 8/30(水)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ナン(県産小麦) | 85 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| チリコンカン | 豚ひき肉 | 10 |
| | ガーリック | 0.02 |
| | サラダ油 | 1 |
| | (冷)水煮大豆 | 30 |
| | レトルトミックスビーンズ | 15 |
| | レンズ豆 | 10 |
| | たまねぎ | 50 |
| | (冷)グリンピース | 5 |
| | (冷)とうもろこし | 5 |
| | トマト(角切り)缶 | 30 |
| | トマトケチャップ | 6.5 |
| | チリソース | 1.7 |
| | コンソメスープのもと | 1.3 |
| | ソース | 1.6 |
| | でん粉 | 0.5 |
| | 水 | 1.0 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| 野菜ソテー | ベーコン | 5 |
| | にんじん | 10 |
| | キャベツ | 40 |
| | ピーマン | 5 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | 塩 | 0.08 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| | 一食アセロラゼリー | 60 |

## 8/31(木)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食焼のり(5枚) | 2 |
| | | |
| 切り干しだいこんと厚揚げのうま煮 | 豚肉(スライス) | 12 |
| | 厚揚げ | 48 |
| | 切り干しだいこん | 6 |
| | にんじん | 12 |
| | (冷)さやいんげん | 5 |
| | サラダ油 | 1.2 |
| | 三温糖 | 3.6 |
| | しょうゆ(こいくち) | 4.8 |
| | 水 | |
| | | |
| 冬瓜と鶏肉のすまし汁 | 鶏肉(厚切り) | 10 |
| | 冬瓜 | 30 |
| | にんじん | 15 |
| | (冷)小松菜(カット) | 10 |
| | しょうゆ(うすくち) | 1.5 |
| | 酒 | 0.4 |
| | でん粉 | 1 |
| | 水 | 2 |
| | こんぶ(だし用) | 0.8 |
| | かつお節(だし用) | 3.5 |
| | 水 | 90 |
| | 塩 | 0.1 |
| | | |
| 冷凍みかん | (冷)みかん | 75.2 |
| | | |
| | | |
| | | |

## 1日(金)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| ジアチャンドウフ風厚揚げの炒め物 | 鶏ひき肉 | 24 |
| | 厚揚げ | 72 |
| | たまねぎ | 40 |
| | にんじん | 15 |
| | たけのこ水煮 | 10 |
| | (冷)小松菜(カット) | 15 |
| | サラダ油 | 1.2 |
| | しょうゆ(こいくち) | 6 |
| | 中華スープのもと | 0.84 |
| | 砂糖 | 0.6 |
| | みりん | 2.4 |
| | コチュジャン | 0.6 |
| | でん粉 | 0.6 |
| | 水 | 1.2 |
| | 塩 | 0.12 |
| | 水 | |
| | | |
| にんじんシリシリ(ごま入り) | レトルトまぐろ油漬け | 5 |
| | にんじん | 40 |
| | すりごま | 3 |
| | サラダ油 | 1 |
| | みりん | 0.6 |
| | しょうゆ(こいくち) | 2.3 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 4日(月)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | パン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食みかんジャム | 15 |
| | | |
| | | |
| じゃがいものインド風煮 | 豚ひき肉 | 15 |
| | しょうが | 1.5 |
| | ガーリック | 0.01 |
| | サラダ油 | 1 |
| | じゃがいも | 80 |
| | 揚げ油 | 6 |
| | たまねぎ | 20 |
| | にんじん | 10 |
| | カレー粉 | 0.3 |
| | 砂糖 | 1 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1 |
| | 塩 | 0.2 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | | |
| もずくスープ | (冷)もずく | 30 |
| | えのきだけ | 5 |
| | たまねぎ | 20 |
| | にんじん | 5 |
| | レトルトうずら卵 | 20 |
| | しょうゆ(うすくち) | 1 |
| | コンソメスープのもと | 1.7 |
| | 水 | 95 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | | |
| | | |

## 5日(火)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| 麻婆豆腐 | 豚ひき肉 | 10 |
| | レトルト大豆(挽き割り) | 10 |
| | しょうが | 0.5 |
| | ガーリック | 0.1 |
| | サラダ油 | 1 |
| | (冷)豆腐 | 130 |
| | 白ねぎ | 10 |
| | 砂糖 | 0.5 |
| | 酒 | 3 |
| | しょうゆ(こいくち) | 4 |
| | 麦みそ | 2.5 |
| | コンソメスープのもと | 0.5 |
| | 豆板じゃん | 0.2 |
| | でん粉 | 1 |
| | 水 | 2 |
| | ごま油 | 0.5 |
| | 塩 | 0.05 |
| | | |
| 野菜のオイスターソース炒め | にんじん | 10 |
| | キャベツ | 40 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | オイスターソース | 2.5 |
| | 塩 | 0.05 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| | | |
| | 一食プルーン | 12 |
| | | |

# 令和5年8・9月詳細献立表



## 6日(水)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | 小さい米粉パン(県産小麦粉) | 45 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| トマトソースペンネ | マカロニ(ペンネ) | 30 |
| | 塩 | 0.05 |
| | サラダ油 | 1 |
| | レトルトまぐろ油漬け | 30 |
| | トマト | 10 |
| | たまねぎ | 40 |
| | にんじん | 20 |
| | トマト(角切り)缶 | 20 |
| | (冷)グリンピース | 3 |
| | ガーリック | 0.01 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | トマトケチャップ | 5 |
| | 砂糖 | 0.5 |
| | ソース | 5 |
| | コンソメスープのもと | 0.5 |
| | ローレル | 0.01 |
| | でん粉 | 1 |
| | 水 | 2 |
| | 水 | 20 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.02 |

## 6日(水)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| 小松菜とコーンのソテー | 小松菜 | 20 |
| | とうもろこし(ホール)缶 | 30 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 一食ミニりんごゼリー | 21 |
| | | |

## 7日(木)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| ビーフカレーライス | 牛肉(スライス) | 20 |
| | ガーリック | 0.01 |
| | カレー粉 | 0.1 |
| | サラダ油 | 2 |
| | じゃがいも | 70 |
| | たまねぎ | 50 |
| | にんじん | 20 |
| | りんご | 15 |
| | (冷)グリンピース | 5 |
| | 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 |
| | コンソメスープのもと | 2 |
| | ローレル | 0.01 |
| | 水 | 45 |
| | 塩 | 0.1 |
| | | |
| ミックスフルーツ | パインアップル(くさび形)缶 | 30 |
| | 黄桃(角切り)缶 | 10 |
| | レトルトみかんシロップ漬け | 10 |
| | 寒天入り寒天缶 | 20 |

## 8日(金)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| 五目厚焼卵 | (冷)五目厚焼卵 | 40 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| かぼちゃのそぼろ煮 | 鶏ひき肉 | 10 |
| | しょうが | 0.2 |
| | サラダ油 | 0.4 |
| | かぼちゃ | 40 |
| | 三温糖 | 1.6 |
| | しょうゆ(こいくち) | 2.4 |
| | 水 | |
| | | |
| うちこみ汁 | 冷凍うどん | 30 |
| | (冷)角天ぷら | 10 |
| | たまねぎ | 25 |
| | にんじん | 10 |
| | (冷)小松菜(カット) | 10 |
| | 干ししいたけ(全形) | 0.5 |
| | しょうゆ(うすくち) | 2.5 |
| | こんぶ(だし用) | 0.5 |
| | かつお節(だし用) | 2 |
| | 水 | 95 |
| | 塩 | 0.2 |

## 11日(月)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | 背割りパン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| フィッシュフライサンド | (冷)ホキフライ | 50 |
| | 揚げ油 | 5 |
| | キャベツ | 40 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | ソース | 1.3 |
| | 塩 | 0.05 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| コーンチャウダー | ベーコン | 5 |
| | とうもろこし(ホール)缶 | 30 |
| | じゃがいも | 50 |
| | たまねぎ | 30 |
| | にんじん | 10 |
| | マーガリン(調理用) | 2 |
| | 無調整豆乳 | 40 |
| | 脱脂粉乳 | 6 |
| | 水 | 6 |
| | コンソメスープのもと | 1.3 |
| | 水 | 25 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | | |
| | 一食ミニみかんゼリー | 22 |

## 12日(火)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | 麦ご飯(米) | 88 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| ピリ辛肉じゃが | 豚肉(スライス) | 15 |
| | しょうが | 0.5 |
| | じゃがいも | 80 |
| | たまねぎ | 35 |
| | にんじん | 20 |
| | 糸こんにゃく | 20 |
| | サラダ油 | 2 |
| | 三温糖 | 3 |
| | 酒 | 1 |
| | しょうゆ(こいくち) | 6.5 |
| | 豆板じゃん | 0.15 |
| | | |
| 納豆 | 一食納豆 | 30 |
| | 一食かつお節 | 1 |
| | 一食しょうゆ | 3 |
| | | |
| キャベツのごま酢炒め | キャベツ | 40 |
| | すりごま | 3 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | 砂糖 | 0.6 |
| | 酢 | 1.7 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.7 |
| | 塩 | 0.1 |

# 令和5年8・9月詳細献立表



## 13日(水)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | 小さい黒砂糖パン(小麦粉) | 45 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| 焼きそば | 中華めん | 25 |
| | 豚肉(スライス) | 15 |
| | (冷)角天ぷら | 15 |
| | たまねぎ | 25 |
| | にんじん | 10 |
| | キャベツ | 25 |
| | もやし | 20 |
| | サラダ油 | 2 |
| | しょうゆ(こいくち) | 2 |
| | ソース | 2.5 |
| | 塩 | 0.15 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | | |
| 大豆入り青のりいりこ | いりこ(中ぶり) | 6 |
| | いり大豆 | 6 |
| | 青のり | 0.36 |
| | サラダ油 | 0.36 |
| | 砂糖 | 3.6 |
| | みりん | 0.72 |
| | しょうゆ(こいくち) | 0.72 |
| | | |
| 冷凍みかん | (冷)みかん | 75.2 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 14日(木)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| カレー味のガパオ風ライス | 鶏ひき肉 | 20 |
| | しょうが | 1 |
| | ガーリック | 0.01 |
| | サラダ油 | 1 |
| | (冷)厚揚げ | 25 |
| | たまねぎ | 40 |
| | たけのこ水煮 | 10 |
| | 小松菜 | 15 |
| | カレー粉 | 0.2 |
| | 砂糖 | 0.2 |
| | 中濃ソース | 3 |
| | オイスターソース | 2 |
| | 乾燥バジル | 0.02 |
| | でん粉 | 2 |
| | 水 | 4 |
| | 水 | |
| | 塩 | 0.2 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| ポテトリヨネーズ | じゃがいも | 60 |
| | たまねぎ | 20 |
| | マーガリン(調理用) | 2 |
| | 塩 | 0.25 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| | 一食アーモンドいりこ | 10 |
| | | |
| | | |

## 15日(金)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| 回鍋肉 | 豚肉(スライス) | 20 |
| | ガーリック | 0.07 |
| | サラダ油 | 0.65 |
| | キャベツ | 40 |
| | にんじん | 13 |
| | ピーマン | 6.5 |
| | きくらげ(スライス) | 2 |
| | 白ねぎ | 6.5 |
| | 砂糖 | 0.9 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.7 |
| | 麦みそ | 0.9 |
| | テンメンジャン | 0.9 |
| | 豆板じゃん | 0.04 |
| | でん粉 | 1.3 |
| | 水 | 2.6 |
| | ごま油 | 0.4 |
| | 塩 | 0.04 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 15日(金)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| チンゲンサイのスープ | 鶏卵 | 20 |
| | たまねぎ | 20 |
| | (冷)チンゲンサイ(カット) | 20 |
| | きくらげ(スライス) | 1.5 |
| | えのきだけ | 10 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.2 |
| | 中華スープのもと | 1.5 |
| | でん粉 | 1 |
| | 水 | 2 |
| | ごま油 | 0.3 |
| | 水 | 95 |
| | 塩 | 0.15 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | | |
| | 一食(冷)ムース | 50 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 19日(火)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| さばのぬかみそだき | (冷)さば切身 | 60 |
| | ぬかみそ | 12 |
| | 三温糖 | 4.5 |
| | 酒 | 3 |
| | みりん | 3 |
| | しょうゆ(こいくち) | 7.5 |
| | 一味唐辛子 | 0.03 |
| | 水 | 20 |
| | | |
| ゆかり和え | キャベツ | 40 |
| | しそ粉 | 0.4 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1 |
| | | |
| かぼちゃのみそ汁 | 厚揚げ | 30 |
| | たまねぎ | 10 |
| | かぼちゃ | 20 |
| | (冷)小松菜(カット) | 10 |
| | 米みそ(白) | 5 |
| | 麦みそ | 5 |
| | いりこ(だし用) | 3 |
| | 水 | 90 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# 令和5年8・9月詳細献立表



## 20日(水)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | 小さいパン(県産小麦粉) | 45 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食チョコ大豆クリーム | 10 |
| | | |
| 中華ミートソーススパゲッティ | スパゲッティ | 30 |
| | 塩 | 0.05 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 豚ひき肉 | 25 |
| | たまねぎ | 30 |
| | にんじん | 15 |
| | なす | 10 |
| | 干ししいたけ(全形) | 0.5 |
| | しょうが | 1 |
| | 白ねぎ | 5 |
| | ガーリック | 0.02 |
| | サラダ油 | 1 |
| | トマトケチャップ | 0.9 |
| | 三温糖 | 1.3 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.1 |
| | 麦みそ | 6.6 |
| | 豆板じゃん | 0.1 |
| | でん粉 | 0.5 |
| | 水 | 1 |
| | ごま油 | 0.3 |
| | (冷)鶏がらスープストック | 0.5 |
| | 水 | 20 |

## 20日(水)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| キャベツのアーモンド炒め | しらす干し | 2 |
| | キャベツ | 50 |
| | アーモンド(細切) | 5 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | しょうゆ(こいくち) | 0.3 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.01 |

## 21日(木)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| 八宝菜 | 豚肉(スライス) | 10 |
| | (冷)角天ぷら | 10 |
| | たまねぎ | 45 |
| | にんじん | 10 |
| | きくらげ(スライス) | 1.5 |
| | キャベツ | 55 |
| | レトルトうずら卵 | 25 |
| | サラダ油 | 2 |
| | しょうゆ(こいくち) | 2.7 |
| | でん粉 | 1.8 |
| | 水 | 3.6 |
| | ごま油 | 0.3 |
| | 塩 | 0.15 |
| | 洋こしょう | 0.02 |
| | | |
| シューマイ | (冷)シューマイ | 18 |
| マカロニあべ川 | マカロニ(ホイール) | 12 |
| | 塩 | 0.05 |
| | きなこ | 5 |
| | 砂糖 | 5 |
| | 塩 | 0.05 |

## 22日(金)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ライ麦パン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食スライスチーズ | 20 |
| | | |
| ツナじゃがいも | レトルトまぐろ油漬け | 15 |
| | たまねぎ | 10 |
| | じゃがいも | 70 |
| | サラダ油 | 0.6 |
| | コンソメスープのもと | 0.4 |
| | 水 | 0.1 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| 夏野菜スープ | ベーコン | 10 |
| | サラダ油 | 1 |
| | レンズ豆 | 15 |
| | たまねぎ | 20 |
| | にんじん | 5 |
| | トマト(角切り)缶 | 10 |
| | (冷)とうもろこし | 10 |
| | キャベツ | 10 |
| | ピーマン | 5 |
| | コンソメスープのもと | 1.5 |
| | カレー粉 | 0.2 |
| | 水 | 85 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.02 |

## 25日(月)

| 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 |
| | | |
| カリカリレバービーンズ | (冷)若鶏レバー竜田揚げ | 45 |
| | (冷)水煮大豆 | 20 |
| | 小麦粉 | 2 |
| | 揚げ油 | 6.5 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| 豆腐の中華風スープ | 豚肉(スライス) | 5 |
| | 豆腐 | 35 |
| | たまねぎ | 10 |
| | にんじん | 10 |
| | キャベツ | 15 |
| | (冷)ほうれんそう(カット) | 10 |
| | きくらげ(スライス) | 1.5 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.35 |
| | 中華スープのもと | 1 |
| | ごま油 | 0.1 |
| | 水 | 95 |
| | 塩 | 0.2 |
| | 洋こしょう | 0.02 |

## 26日(火)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| あさりとツナのひじきご飯 | あさりの佃煮 | 10 |
| | 干しひじき | 3 |
| | (冷)えだ豆むき身 | 10 |
| | にんじん | 10 |
| | レトルトまぐろ油漬け | 10 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 砂糖 | 1 |
| | しょうゆ(こいくち) | 3.5 |
| | 酒 | 1 |
| | 水 | |
| ししゃもの天ぷら | (冷)ししゃもの天ぷら(子持ち) | 25 |
| | 揚げ油 | 2.5 |
| 塩豚汁 | 豚肉(スライス) | 15 |
| | にんじん | 10 |
| | ごぼう | 5 |
| | キャベツ | 30 |
| | カットしめじ | 10 |
| | 白ねぎ | 5 |
| | しょうゆ(うすくち) | 2.5 |
| | こんぶ(だし用) | 0.5 |
| | かつお節(だし用) | 2 |
| | 水 | 90 |
| | 塩 | 0.15 |

# 令和5年8・9月詳細献立表



## 27日(水)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | パン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食ココアクリーム | 15 |
| | | |
| ポテトのチーズ煮 | ベーコン | 5 |
| | じゃがいも | 65 |
| | きざみチーズ | 8 |
| | マーガリン(調理用) | 0.5 |
| | コンソメスープのもと | 0.2 |
| | 水 | |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| 肉団子とうずら卵のスープ | (冷)ミートボール | 20 |
| | しょうが | 0.5 |
| | 緑豆はるさめ | 8 |
| | たまねぎ | 30 |
| | にんじん | 10 |
| | きくらげ(スライス) | 1.5 |
| | 小松菜 | 15 |
| | レトルトうずら卵 | 20 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.8 |
| | コンソメスープのもと | 0.8 |
| | 水 | 95 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.02 |

## 28日(木)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食ひじきふりかけ | 2.8 |
| | | |
| 牛肉と卵のいため物 | 牛肉(スライス) | 20 |
| | しょうが | 0.5 |
| | サラダ油 | 2 |
| | 酒 | 0.5 |
| | しょうゆ(こいくち) | 0.7 |
| | 鶏卵 | 30 |
| | 砂糖 | 1 |
| | 塩 | 0.07 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 緑豆はるさめ | 5 |
| | ピーマン | 15 |
| | 砂糖 | 1 |
| | しょうゆ(こいくち) | 2 |
| | ごま油 | 0.2 |
| | 塩 | 0.1 |
| | | |
| ワンタンスープ | ワンタンめん | 5 |
| | たまねぎ | 20 |
| | にんじん | 10 |
| | しょうが | 0.5 |
| | キャベツ | 30 |
| | きくらげ(スライス) | 1.5 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.3 |
| | 中華スープのもと | 1 |
| | 水 | 100 |
| | 塩 | 0.1 |
| | 洋こしょう | 0.02 |

## 29日(金)

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|
| | ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| ツナそぼろご飯 | レトルトまぐろ油漬け | 30 |
| | すりごま | 2 |
| | 砂糖 | 1.5 |
| | 酒 | 0.5 |
| | みりん | 1 |
| | しょうゆ(こいくち) | 2 |
| | | |
| 月見汁 | 白玉粉 | 10 |
| | (冷)裏ごしかぼちゃ | 10 |
| | 水 | 5 |
| | (冷)かまぼこ(細切り) | 5 |
| | (冷)さといも | 20 |
| | にんじん | 10 |
| | (冷)ほうれんそう(カット) | 10 |
| | 白ねぎ | 5 |
| | しょうゆ(うすくち) | 3.2 |
| | こんぶ(だし用) | 0.5 |
| | かつお節(だし用) | 2 |
| | 水 | 85 |
| | 塩 | 0.1 |
| | | |
| | 一食(冷)お月見ゼリー | 60 |

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|---|---|---|