

8/29(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉どんぶり	豚肉(スライス)	45
	たまねぎ	90
	糸こんにゃく	45
	サラダ油	1.5
	砂糖	3.75
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	8.25
	塩	0.15
	五目はるさめスープ	(冷)かまぼこ(細切り)
緑豆はるさめ		7
にんじん		14
キャベツ		42
たまねぎ		28
きくらげ(スライス)		2.1
(冷)小松菜(カット)		21
コンソメスープのもと		2.1
水		140
塩		0.21
	洋こしょう	0.03
冷凍みかん	(冷)みかん	75.2

8/30(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦粉)	100
	牛乳	206
チリコンカン	豚ひき肉	14
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.4
	(冷)水煮大豆	42
	レトルトミックスビーンズ	21
	レンズ豆	14
	たまねぎ	70
	(冷)グリーンピース	7
	(冷)とうもろこし	7
	トマト(角切り)缶	42
	トマトケチャップ	9.1
	チリソース	2.38
	コンソメスープのもと	1.82
	ソース	2.24
	でん粉	0.7
水	1.4	
塩	0.14	
	洋こしょう	0.01
野菜ソテー	ベーコン	7
	にんじん	14
	キャベツ	56
	ピーマン	7
	サラダ油	0.7
	塩	0.11
	洋こしょう	0.01

8/30(水)		
献立名	材料名	量(g)
	一食ヨーグルト	105

8/31(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食焼のり(5枚)	2
みりんの干し	(冷)いわしのみりん干し	35
切り厚揚げのうま煮	豚肉(スライス)	14.4
	厚揚げ	57.6
	切り干しだいこん	7.2
	にんじん	14.4
	(冷)さやいんげん	6
	サラダ油	1.44
	三温糖	4.32
	しょうゆ(こいくち)	5.76
	水	

8/31(木)		
献立名	材料名	量(g)
冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉(厚切り)	14
	冬瓜	42
	にんじん	21
	(冷)小松菜(カット)	14
	しょうゆ(うすくち)	2.1
	酒	0.56
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	1.12
	かつお節(だし用)	4.9
	水	126
	塩	0.14

8/31(木)		
献立名	材料名	量(g)

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
トマトソースペンネ	小さい米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	マカロニ(ペンネ)	39
	塩	0.06
	サラダ油	1.3
	レトルトまぐろ油漬け	39
	トマト	13
	たまねぎ	52
	にんじん	26
	トマト(角切り)缶	26
	(冷)グリーンピース	3.9
	ガーリック	0.01
	サラダ油	0.65
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖	0.65
	ソース	6.5
	コンソメスープのもと	0.65
	ローレル	0.01
	でん粉	1.3
	水	2.6
水	26	
塩	0.13	
洋こしょう	0.03	

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
コーン小松菜とソーテー	小松菜	28
	とうもろこし(ホール)缶	42
	サラダ油	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
(缶)甘夏かん	甘夏かん缶	40

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ビーフカレーライス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	牛肉(スライス)	26
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(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	
コンソメスープのもと	2.6	
ローレル	0.01	
水	58.5	
塩	0.13	
オムレッズ	(冷)チーズオムレッズ	50

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ミック寒天フルーツ	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
	寒天缶	20

8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
かぼちやの煮	鶏ひき肉	14
	しょうが	0.28
	サラダ油	0.56
	かぼちゃ	56
	三温糖	2.24
	しょうゆ(こいくち)	3.36
	水	
うちこみ汁	冷凍うどん	42
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	35
	にんじん	14
	(冷)小松菜(カット)	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.28

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
フィッシュ	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
ソテー	キャベツ	56
	サラダ油	0.7
	ソース	1.82
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
コーンチャウダー	ベーコン	7
	とうもろこし(ホール)缶	42
	じゃがいも	70
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	マーガリン(調理用)	2.8
	無調整豆乳	56
	脱脂粉乳	8.4
	水	8.4
	コンソメスープのもと	1.82
	水	35
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
ピリ辛肉じゃが	豚肉(スライス)	21
	しょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	49
	にんじん	28
	糸こんにゃく	28
	サラダ油	2.8
	三温糖	4.2
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	9.1
	豆板じゃん	0.21
納豆	一食納豆	40
	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	56
	すりごま	4.2
	サラダ油	0.7
	砂糖	0.84
	酢	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.38
	塩	0.14

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食胚芽ふりかけ	2.5
焼きそば	中華めん	35
	豚肉(スライス)	21
	(冷)角天ぷら	21
	たまねぎ	35
	にんじん	14
	キャベツ	35
	もやし	28
	サラダ油	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	ソース	3.5
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	
大豆入り青のり	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
一食ヨーグルト	105	

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カレー味のガパオ風ライス	鶏ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.4
	(冷)厚揚げ	35
	たまねぎ	56
	たけのこ水煮	14
	小松菜	21
	カレー粉	0.28
	砂糖	0.28
	中濃ソース	4.2
	オイスターソース	2.8
	乾燥バジル	0.03
でん粉	2.8	
水	5.6	
水		
塩	0.28	
洋こしょう	0.01	
リヨネットズ	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(冷)ムース	50	

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
回鍋肉	豚肉(スライス)	24
	ガーリック	0.08
	サラダ油	0.78
	キャベツ	48
	にんじん	15.6
	ピーマン	7.8
	きくらげ(スライス)	2.4
	白ねぎ	7.8
	砂糖	1.08
	しょうゆ(こいくち)	2.04
	麦みそ	1.08
	テンメンジャン	1.08
	豆板じゃん	0.05
	でん粉	1.56
	水	3.12
	ごま油	0.48
塩	0.05	
ショーロンポウ	(冷)ショーロンポウ	30

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
チンゲンサイのスープ	鶏卵	28
	たまねぎ	28
	(冷)チンゲンサイ(カット)	28
	きくらげ(スライス)	2.1
	えのきだけ	14
	しょうゆ(こいくち)	1.68
	中華スープのもと	2.1
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	キャベツ	56
	しそ粉	0.56
	しょうゆ(こいくち)	1.4
かぼちやのみそ汁	厚揚げ	42
	たまねぎ	14
	かぼちゃ	28
	(冷)小松菜(カット)	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
中華ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	1.4
	豚ひき肉	35
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	なす	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	しょうが	1.4
	白ねぎ	7
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.4
	トマトケチャップ	1.26
	三温糖	1.82
	しょうゆ(こいくち)	1.54
	麦みそ	9.24
	豆板じゃん	0.14
	でん粉	0.7
	水	1.4
	ごま油	0.42
	(冷)鶏がらスープストック	0.7
	水	28

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
アーモンド炒め	しらす干し	2.8
	キャベツ	70
	アーモンド(細切)	7
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

21日(木)		
献立名	材料名	量(g)
八宝菜	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	豚肉(スライス)	14
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	63
	にんじん	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	キャベツ	77
	レトルトうずら卵	35
	サラダ油	2.8
	しょうゆ(こいくち)	3.78
でん粉	2.52	
水	5.04	
ごま油	0.42	
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	
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)	14.4
	塩	0.07
	きなこ	6
	砂糖	6
	塩	0.06

22日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
魚のピザソース焼き	(冷)シイラ切身	50
	トマトケチャップ	5
	チリソース	5
	ガーリック	0.01
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.04
	洋こしょう	0.01
	シュレットチーズ	10
	ツナじゃがいも	レトルトまぐろ油漬け
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		
塩		0.1
洋こしょう		0.01

22日(金)		
献立名	材料名	量(g)
夏野菜スープ	ベーコン	14
	サラダ油	1.4
	レンズ豆	21
	たまねぎ	28
	にんじん	7
	トマト(角切り)缶	14
	(冷)とうもろこし	14
	キャベツ	14
	ピーマン	7
	コンソメスープのもと	2.1
	カレー粉	0.28
	水	119
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
一食プルーン	一食プルーン	12

25日(月)		
献立名	材料名	量(g)
レバーカレー	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	(冷)水煮大豆	26
	小麦粉	2.6
	揚げ油	8.45
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	豆腐の中華風スープ	豚肉(スライス)
豆腐		49
たまねぎ		14
にんじん		14
キャベツ		21
(冷)ほうれんそう(カット)		14
きくらげ(スライス)		2.1
しょうゆ(こいくち)		1.89
中華スープのもと		1.4
ごま油		0.14
水	133	
塩	0.28	
洋こしょう	0.03	
冷凍みかん	(冷)みかん	75.2

