

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ケチャップの煮	(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
野菜ソテー	にんじん	10
	キャベツ	35
	サラダ油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01
五目スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	にんじん	15
	キャベツ	30
	(冷)小松菜(カット)	10
	レトルトうずら卵	20
	コンソメスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

11日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	背割りパン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
チキンサンド	鶏肉(角切り)	40	
	砂糖	1.2	
	酒	0.8	
	みりん	1.6	
	しょうゆ(こいくち)	2.4	
	でん粉	0.15	
	水	0.3	
	キャベツ	40	
きのこのチーズクリームスープ	サラダ油	0.5	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.01	
	ベーコン	5	
	じゃがいも	50	
	たまねぎ	25	
	にんじん	20	
	カットしめじ	10	
	エリンギ	10	
	マーガリン(調理用)	1	
厚揚げのみそ汁	シュレットチーズ	5	
	牛乳(調理用)	50	
	脱脂粉乳	3	
	水	3	
	コンソメスープのもと	1	
	水	10	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.01	

12日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25	
	揚げ油	2.5	
切り干しだいこんの炒め煮	(冷)角天ぷら	10	
	にんじん	10	
	切り干しだいこん	5	
	干しひじき	1.5	
	サラダ油	1	
	三温糖	1.5	
	みりん	1	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	水		
厚揚げのみそ汁	厚揚げ	30	
	じゃがいも	20	
	たまねぎ	25	
	(冷)小松菜(カット)	15	
	米みそ(白)	5	
	麦みそ	5	
	いりこ(だし用)	3	
	水	90	

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
焼うどん	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)	2.4
	ソース	3
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
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

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ブルーベリージャム	15
スクラポントブルエッグ	豚ひき肉	15
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
ベーコン入り豆乳スープ	マーガリン(調理用)	1
	サラダ油	0.5
	じゃがいも	20
	トマトケチャップ(別配)	10
	ベーコン	10
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	キャベツ	30
(冷)とうもろこし	5	
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	

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	20
	厚揚げ	70
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	(冷)小松菜(カット)	10
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	中華スープのもと	0.7
	砂糖	0.5
	みりん	2
	コチュジャン	0.5
でん粉	0.5	
水	1	
塩	0.1	
海藻ごまサラダ	海藻ミックス	0.5
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	すりごま	2
	ごま油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	酢	1
砂糖	0.5	

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	キャロットパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
グリーンシチュー	鶏肉(角切り)	20
	じゃがいも	50
	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
	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
	コンソメスープのもと	1.26
	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	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
八宝菜	豚肉(スライス)	10
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	キャベツ	40
	白ねぎ	10
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	サラダ油	1.6
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	でん粉	1.6
	水	3.2
	ごま油	0.24
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

26日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
黄花湯(ホアンホワタン)	鶏卵	20	
	たまねぎ	25	
	えのきだけ	5	
	ほうれんそう	10	
	酒	2	
	しょうゆ(こいくち)	2	
	中華スープのもと	1	
	でん粉	1	
	水	2	
	ごま油	0.3	
	水	90	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	
		一食パリパリいりこ	5

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	20
	厚揚げ	25
	(冷)角天ぷら	20
	じゃがいも	30
	にんじん	15
	だいこん	40
	こんにやく	20
	レトルトうずら卵	25
	三温糖	3
	しょうゆ(こいくち)	5
	水	15
にんじんのキャベツと酢和え	にんじん	10
	キャベツ	40
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

30日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
チポテ煮の	ベーコン	5
	じゃがいも	60
	きざみチーズ	8
	マーガリン(調理用)	1
	コンソメスープのもと	0.2
	水	
	洋こしょう	0.01
レンズ豆のスープ	レンズ豆	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	20
	トマト(角切り)缶	10
	(冷)とうもろこし	10
	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	
メロン	メロン	30

31日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
栗ご飯	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	5
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	カットしめじ	5
	糸こんにやく	10
	レトルト蒸し栗(カット)	15
	砂糖	1
	酒	1
うちこみ汁	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	2
	冷凍うどん	25
	はくさい	30
	にんじん	10
	だいこん	35
一食(冷)ぶどうゼリー	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	95
	塩	0.2