

1日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
しょうが煮	(冷)さば切身	60	
	しょうが	3	
	三温糖	6.5	
	酒	4	
	みりん	4	
	しょうゆ(こいくち)	13	
	水	20	
きゃんがいのもの	じゃがいも	25	
	にんじん	5	
	すりごま	1	
	サラダ油	0.6	
	三温糖	0.9	
	みりん	0.3	
	しょうゆ(こいくち)	1.9	
大葉春菊のみそ汁	厚揚げ	20	
	たまねぎ	20	
	キャベツ	20	
	大葉春菊	5	
	米みそ(白)	5	
	麦みそ	5	
	いりこ(だし用)	3	
	水	90	

4日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
	麦ご飯(米)	88	
	牛乳	206	
チキンカレーライス	鶏肉(角切り)	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)グリーンピース	5	
	小麦粉	4	
	カレー粉	0.7	
	マーガリン(調理用)	4	
	煮汁		
ソーダルト	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	

5日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
	丸パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
コロッケサンド	(冷)コロッケ	60	
	揚げ油	6	
	キャベツ	30	
	サラダ油	0.5	
	ソース	1	
	塩	0.05	
ベーコン入り豆乳スープ	洋こしょう	0.01	
	ベーコン	5	
	ガーリック	0.01	
	サラダ油	1	
	じゃがいも	40	
	たまねぎ	35	
	にんじん	10	
	カットしめじ	10	
	コンソメスープのもと	0.5	
米みそ(白)	3		
無調整豆乳	40		
水	25		
塩	0.1		

6日(水)			
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	35	
	にんじん	15	
	だいこん	30	
	こんにゃく	20	
	レトルトうずら卵	20	
	三温糖	3	
	しょうゆ(こいくち)	5	
水	15		
塩	0.1		
キャベツのごま和え	ほうれんそう	10	
	キャベツ	25	
	すりごま	3	
	砂糖	0.4	
	しょうゆ(こいくち)	0.9	

7日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	ピタパン(小麦粉)	70	
	牛乳	206	
	一食スライスチーズ	20	
チリコンカン			
	合びき肉	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)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		
塩	0.1		
洋こしょう	0.01		
アーモンドの炒め	しらす干し	1	
	小松菜	15	
	キャベツ	30	
	アーモンド(荒)	3	
	サラダ油	0.5	
	しょうゆ(こいくち)	0.2	
	塩	0.1	
洋こしょう	0.01		

8日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
いわしフリカリ	(冷)いわしフリカリフライ(子持ち)	40	
	揚げ油	4	
けんちょう	しめ豆腐	80	
	油揚げ	5	
	(冷)さといも	10	
	にんじん	15	
	だいこん	40	
	小松菜	10	
	こんにゃく	10	
	サラダ油	1.6	
	砂糖	1.5	
	しょうゆ(こいくち)	5	
みりん	1		
かつおだしのもと	0.3		
水	10		
塩	0.05		
みかん	みかん	75.2	

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
親子煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	サラダ油	1
	三温糖	2.5
あさりと野菜のごま酢和え	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
	あさりの佃煮	10
	ほうれんそう	10
	キャベツ	25
	すりごま	3
	酢	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.05

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
藍島産わかめ入り	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	10
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	塩わかめ	5
	みずな	5
	白ねぎ	5
コーキンのベツとソーテー	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.1
	にんじん	10
	キャベツ	25
	とうもろこし(ホール)缶	20
	サラダ油	1
	塩	0.1
一食アセロラゼリー	洋こしょう	0.01

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
べだっいこころん煮の	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	だいこん	100
	サラダ油	1
	三温糖	4
	みりん	1.5
	しょうゆ(こいくち)	5
かつお菜のみそ汁	豆腐	40
	たまねぎ	20
	塩わかめ	3
	カットしめじ	10
	かつお菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
バーベキューソース和え	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
バレーの	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	40
	揚げ油	4
	りんご	10
	かぼす果汁	0.13
	砂糖	1.3
	酢	1.3
	しょうゆ(こいくち)	1.3
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.05

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
はるさめスープ	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	キャベツ	20
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	0.5
	緑豆はるさめ	5
	白ねぎ	5
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	中華スープのもと	1.7
	水	100
	塩	0.06
	洋こしょう	0.02

献立名	材料名	量(g)

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
三色ご飯	レトルトまぐろ油漬け	25
	すりごま	2
	砂糖	1.2
	酒	0.4
	みりん	0.8
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5
	一食さざみのり	1
のっぺい汁	鶏肉(厚切り)	10
	油揚げ	5
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	30
	ほうれんそう	10
	カットしめじ	10
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	水	80
塩	0.15	

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	みかん	75.2
みかん		

18日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(コッペ型)(小麦粉)	60
	牛乳	206
かぶのクリュー	鶏肉(厚切り)	15
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	かぶ	40
	ブロッコリー	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	5
	水	5
ひよこ豆のサラダ	ワイン(白)	1
	コンソメスープのもと	1
	水	30
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	レトルトひよこ豆	15
	レトルトまぐろスープ煮	10
	キャベツ	20
	すりごま	3
	サラダ油	1.4
砂糖	0.5	
酢	0.9	
しょうゆ(こいくち)	1.2	
塩	0.03	

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉のしょうが炒め	豚肉(スライス)	30
	しょうが	1.3
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	たけのこ水煮	10
	砂糖	2.6
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	でん粉	0.7
	水	1.4
はくさいのゆず香和え	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
かぼちゃ団子汁	小麦粉	8
	(冷)裏ごしかぼちゃ	8
	水	
	(冷)さといも	10
	にんじん	10
	だいこん	20
	カットしめじ	10
	白ねぎ	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	95

20日(水)		
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
	にんじん	10
	レトルトまぐろ油漬け	5
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.8
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	酒	0.8
	水	
	むらくも汁	鶏肉(厚切り)
鶏卵		20
たまねぎ		20
にんじん		10
小松菜		20
えのきだけ		5
しょうゆ(うすくち)		2.5
でん粉		1
水		2
いりこ(だし用)		3
こんぶ(だし用)		0.5
水	85	
塩	0.2	
	一食(冷)りんごのタルト	35

