

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ピタパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
チリコンカン	合びき肉	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)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	
アーモンドの炒め	しらす干し	1.4
	小松菜	21
	キャベツ	42
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.28
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
グカボちゃん	(冷)かぼちゃグラタン	60

8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
いわしかりかり	(冷)いわしかりかりフライ(子持ち)	40
	揚げ油	4
けんちょう	しめ豆腐	104
	油揚げ	6.5
	(冷)さといも	13
	にんじん	19.5
	だいこん	52
	小松菜	13
	こんにゃく	13
	サラダ油	2.08
	砂糖	1.95
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	みりん	1.3
	かつおだしのもと	0.39
	水	13
塩	0.07	
みかん	みかん	75.2

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
親子煮	鶏肉(厚切り)	19.5
	厚揚げ	52
	鶏卵	39
	じゃがいも	52
	たまねぎ	39
	にんじん	13
	サラダ油	1.3
	三温糖	3.25
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	しょうゆ(うすくち)	3.9
	塩	0.13
あさりと野菜の酢和え	あさりの佃煮	14
	ほうれんそう	14
	キャベツ	35
	すりごま	4.2
	酢	0.98
	しょうゆ(こいくち)	0.7
塩	0.07	
	一食アーモンドいりこ	10

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
藍島産くわいどめいり	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	13
	(冷)かまぼこ(細切り)	13
	たまねぎ	26
	にんじん	6.5
	塩わかめ	6.5
	みずな	6.5
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.13
塩さばきの	(冷)塩さば	50
コーキンのベソと	にんじん	14
	キャベツ	35
	とうもろこし(ホール)缶	28
	サラダ油	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
べだつここのうん煮の	豚肉(スライス)	21
	だいこん	140
	サラダ油	1.4
	三温糖	5.6
	みりん	2.1
	しょうゆ(こいくち)	7
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
かつお菜のみそ汁	豆腐	56
	たまねぎ	28
	塩わかめ	4.2
	カットしめじ	14
	かつお菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉のしょうが炒め	豚肉(スライス)	42
	しょうが	1.82
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	0.84
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	たけのこ水煮	14
	砂糖	3.64
	しょうゆ(こいくち)	5.46
	でん粉	0.98
	水	1.96
はくさいのゆず香和え	はくさい	70
	ゆず果汁	1.4
	しょうゆ(うすくち)	2.8

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
かぼちや団子汁	小麦粉	11.2
	(冷)裏ごしかぼちや	11.2
	水	
	(冷)さといも	14
	にんじん	14
	だいこん	28
	カットしめじ	14
	白ねぎ	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	133

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あさりとツナのひじきご飯	あさりの佃煮	13
	干しひじき	3.9
	にんじん	13
	レトルトまぐろ油漬け	6.5
	サラダ油	0.65
	砂糖	1.04
	しょうゆ(こいくち)	2.73
	酒	1.04
	水	
シューマイ	(冷)シューマイ	36

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	7
	鶏卵	28
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	28
	えのきだけ	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	119
	塩	0.28
一食(冷)ムース		50

21日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
チーズハンバーグ	(冷)ハンバーグ	80
	シュレットチーズ	13
	一食ケチャップ	8
青のりキャベツ	キャベツ	36
	サラダ油	0.6
	青のり	0.12
	しょうゆ(こいくち)	0.24
	塩	0.18

21日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ロマネスコのスープ	ベーコン	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.4
	レンズ豆	14
	ロマネスコ	28
	コンソメスープのもと	1.68
	ローレル	0.01
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03