

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
ホワイトシチュー	鶏肉(厚切り)	10
	じゃがいも	60
	たまねぎ	25
	にんじん	20
	ブロッコリー	10
	サラダ油	2
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	3
	水	3
	シュレットチーズ	3
	コンソメスープのもと	1.5
	ワイン(白)	3
	ローレル	0.01
	水	30
	塩	0.15
	洋こしょう	0.03

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
若松潮風キャベツの コールスロー	キャベツ	40
	にんじん	5
	とうもろこし(ホール)缶	5
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	ドレッシング	4
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食ミニりんごゼリー	21

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ツナそば	レトルトまぐろ油漬け	30
	すりごま	3
	砂糖	1.5
	酒	0.5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	2
白玉雑煮	(冷)白玉もち	30
	鶏肉(厚切り)	10
	にんじん	10
	はくさい	35
	カットしめじ	5
	大葉春菊	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	85
塩	0.15	
紅白なます	にんじん	3
	だいこん	25
	砂糖	2
	酢	5
	こんぶ(だし用)	0.1
	塩	0.1

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉と 含め煮 がいもの	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	糸こんにゃく	20
	(冷)さやいんげん	3
	サラダ油	2
	三温糖	4
しょうゆ(こいくち)	7	
もやし の酢 の物	もやし	40
	砂糖	0.4
	酢	1.3
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	塩	0.08
田作り	いりこ(中ぶり)	6
	サラダ油	0.5
	三温糖	2.3
	しょうゆ(こいくち)	1

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
筑前煮	鶏肉(角切り)	15
	(冷)さといも	20
	にんじん	15
	ごぼう	10
	こんにゃく	10
	合馬産たけのこ水煮	8
	干しいたけ(全形)	0.5
	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	みりん	0.7
しょうゆ(こいくち)	3	
塩	0.03	
水		
納豆	一食納豆	30
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
かぶの みそ汁	厚揚げ	30
	かぶ	25
	小松菜	20
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3.5
水	90	

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
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
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	一食中濃ソース	5
ABC スープ	マカロニ(アルファベット)	5
	塩	0.05
	じゃがいも	30
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	キャベツ	30
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
塩	0.15	
	洋こしょう	0.02
	一食(冷)チョコクレープ	30

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
だいごまみそ煮 だいごんと豚肉の	豚肉(スライス)	15
	だいごん	100
	サラダ油	1
	すりごま	3
	三温糖	3.5
	みりん	2
	酒	2
	しょうゆ(うすくち)	1.5
	麦みそ	5
	ごま油	0.2
	水	
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	5
	鶏卵	20
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	えのきだけ	5
	かつお菜	10
	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	

17日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
みかん	みかん	75.2	

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
煮こみうどん	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	油揚げ	5
	(冷)角天ぷら	10
	にんじん	5
	はくさい	30
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	6
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	115	
アーモンド炒め 野菜の	小松菜	15
	キャベツ	30
	アーモンド(細切)	4
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.1
パインアップル (缶)	洋こしょう	0.01
	パインアップル(くさび形)缶	25

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのしょうが煮	(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
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(金)		
献立名	材料名	量(g)
だぶ	鶏肉(厚切り)	5
	切りふ	1.5
	厚揚げ	30
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	にんじん	10
	たけのこ水煮	7
	干しいたけ(全形)	0.5
	かつお菜	10
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
塩	0.1	

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ひじきのまぜご飯	ベーコン	10
	にんじん	15
	小松菜	15
	干しひじき	2
	すりごま	3
	サラダ油	1
	砂糖	0.8
酒	0.8	
しょうゆ(こいくち)	2.8	
シューマイ	(冷)シューマイ	18
中華スープ	にんじん	10
	たまねぎ	10
	はくさい	40
	きくらげ(スライス)	1
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	中華スープのもと	1.2
	水	100
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
オーロラソース	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ココアクリーム	15
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	揚げ油	4
	にんじん	6
	水	
	トマトケチャップ	6.4
	砂糖	0.8
	ソース	1.6
ブロッコリー	ブロッコリー	15
	塩	0.04

23日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
だいこんのとりスープ	豚ひき肉	15	
	しょうが	0.5	
	サラダ油	0.5	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	だいこん	40	
	みずな	5	
	干しいたけ(全形)	0.5	
	しょうゆ(こいくち)	1	
	中華スープのもと	0.7	
	でん粉	1	
	水	2	
	ごま油	0.2	
	(冷)鶏がらスープストック	10	
	水	85	
	塩	0.2	
	洋こしょう	0.02	

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ぬかみわしのさき	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)いわし	50
	ぬかみそ	8
	三温糖	3
	酒	2
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	5
	一味唐辛子	0.03
	水	20
キャベツのごま和え	大葉春菊	5
	にんじん	5
	キャベツ	20
	すりごま	3
	砂糖	0.3
	しょうゆ(こいくち)	1.2
わかめ産みそ汁	厚揚げ	30
	たまねぎ	10
	じゃがいも	20
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

25日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
じゃがいもとソーセージのマスタード炒め	フランクフルトソーセージ	10
	じゃがいも	60
	たまねぎ	10
	サラダ油	1
	粒マスタード	1.2
	ドレッシング	5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
野菜スープ	たまねぎ	10
	にんじん	15
	キャベツ	35
	ブロッコリー	20
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

26日(金)		
献立名	材料名	量(g)
だいこんカレー	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	だいこん	80
	たまねぎ	30
	にんじん	25
	りんご	10
	(冷)グリーンピース	5
	小麦粉	6
	カレー粉	0.8
	マーガリン(調理用)	6
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	砂糖	0.2
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
ローレル	0.01	
水	25	
塩	0.1	

26日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ミルクスプルー	パインアップル(くさび形)缶	20
	黄桃(角切り)缶	20
	レトルト牛乳寒天	30

