

| 1日(木)    |            |      |
|----------|------------|------|
| 献立名      | 材料名        | 量(g) |
|          | ご飯(米)      | 80   |
|          | 牛乳         | 206  |
| 凍り豆腐の八宝菜 | 凍り豆腐(細切り)  | 5    |
|          | (冷)角天ぷら    | 10   |
|          | たまねぎ       | 30   |
|          | にんじん       | 15   |
|          | キャベツ       | 40   |
|          | ブロッコリー     | 10   |
|          | レトルとうずら卵   | 20   |
|          | サラダ油       | 2    |
|          | オイスターソース   | 1.3  |
|          | 中華スープのもと   | 0.5  |
|          | しょうゆ(こいくち) | 3.5  |
|          | 砂糖         | 0.7  |
|          | 酒          | 1    |
|          | でん粉        | 2    |
|          | 水          | 4    |
|          | ごま油        | 0.3  |
|          | 塩          | 0.15 |
| 洋こしょう    | 0.02       |      |
| 揚げギョーザ   | (冷)ギョーザ    | 36   |
|          | 揚げ油        | 3    |

| 2日(金)       |             |          |    |
|-------------|-------------|----------|----|
| 献立名         | 材料名         | 量(g)     |    |
|             | ご飯(米)       | 80       |    |
|             | 牛乳          | 206      |    |
| 手巻きご飯       | 一食手巻きのり(4枚) | 3.2      |    |
|             | しらす干し       | 1        |    |
|             | にんじん        | 5        |    |
|             | たかな漬け       | 20       |    |
|             | すりごま        | 3        |    |
|             | サラダ油        | 1        |    |
|             | しょうゆ(こいくち)  | 0.5      |    |
|             | 粕汁          | 豚肉(スライス) | 10 |
|             |             | (冷)さといも  | 20 |
|             |             | にんじん     | 15 |
| だいこん        |             | 40       |    |
| かつお菜        |             | 10       |    |
| 酒粕(清酒)      |             | 3.5      |    |
| 米みそ(白)      |             | 10       |    |
| いりこ(だし用)    |             | 3        |    |
| 水           |             | 85       |    |
| 一食節分豆(ミックス) |             | 10       |    |

| 5日(月)          |                |      |
|----------------|----------------|------|
| 献立名            | 材料名            | 量(g) |
|                | コッパン(小麦粉)      | 60   |
|                | 牛乳             | 206  |
| 豆腐のクリーム煮       | マカロニ(エルボ)      | 4    |
|                | 塩              | 0.05 |
|                | 鶏肉(厚切り)        | 10   |
|                | 豆腐             | 70   |
|                | たまねぎ           | 20   |
|                | にんじん           | 15   |
|                | カリフラワー         | 10   |
|                | サラダ油           | 1    |
|                | 小麦粉            | 4    |
|                | マーガリン(調理用)     | 4    |
|                | 牛乳(調理用)        | 45   |
|                | 脱脂粉乳           | 4    |
|                | 水              | 4    |
|                | コンソメスープのもと     | 1    |
|                | 水              | 5    |
| 塩              | 0.15           |      |
| 洋こしょう          | 0.02           |      |
| ドレッシング<br>キャベツ | キャベツ           | 30   |
|                | パインアップル(くさび形)缶 | 20   |
|                | サラダ油           | 1    |
|                | 酢              | 1.5  |
|                | 塩              | 0.1  |
|                | 洋こしょう          | 0.01 |

| 6日(火)       |            |      |
|-------------|------------|------|
| 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       | 10   |
|             | だいこん       | 50   |
|             | こんにやく      | 20   |
|             | レトルとうずら卵   | 25   |
|             | 三温糖        | 3    |
|             | しょうゆ(こいくち) | 5    |
|             | 水          | 15   |
| あさりと野菜のごま和え | あさりの佃煮     | 15   |
|             | ほうれんそう     | 10   |
|             | キャベツ       | 30   |
|             | すりごま       | 3    |
|             | しょうゆ(こいくち) | 0.8  |

| 7日(水)      |              |      |     |
|------------|--------------|------|-----|
| 献立名        | 材料名          | 量(g) |     |
|            | パン(小麦粉)      | 60   |     |
|            | 牛乳           | 206  |     |
| ケチャップの煮    | 一食いちごジャム     | 15   |     |
|            | (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   |     |
|            | 青のり<br>キャベツ  | キャベツ | 40  |
|            |              | サラダ油 | 0.6 |
|            |              | 青のり  | 0.1 |
| しょうゆ(こいくち) |              | 0.3  |     |
| 塩          |              | 0.1  |     |
| 豆腐の中華風スープ  | 豚肉(スライス)     | 5    |     |
|            | 豆腐           | 40   |     |
|            | たまねぎ         | 10   |     |
|            | にんじん         | 10   |     |
|            | 小松菜          | 15   |     |
|            | きくらげ(スライス)   | 1.5  |     |
|            | しょうゆ(こいくち)   | 1.5  |     |
|            | 中華スープのもと     | 1    |     |
|            | でん粉          | 1.5  |     |
|            | 水            | 3    |     |
| ごま油        | 0.1          |      |     |
| 水          | 95           |      |     |
| 塩          | 0.2          |      |     |
| 洋こしょう      | 0.02         |      |     |

| 8日(木)          |            |      |
|----------------|------------|------|
| 献立名            | 材料名        | 量(g) |
|                | ご飯(米)      | 80   |
|                | 牛乳         | 206  |
| ほくほくたいこん入り肉じゃが | 鶏肉(厚切り)    | 20   |
|                | じゃがいも      | 50   |
|                | たまねぎ       | 20   |
|                | にんじん       | 20   |
|                | だいこん       | 50   |
|                | 糸こんにやく     | 5    |
|                | 白ねぎ        | 5    |
|                | サラダ油       | 1    |
|                | 三温糖        | 2.8  |
|                | 酒          | 1.1  |
| しょうゆ(こいくち)     | 8          |      |
| 納豆             | 一食納豆       | 30   |
|                | 一食かつお節     | 1    |
|                | 一食しょうゆ     | 3    |
| ごま酢和え<br>もやし   | もやし        | 40   |
|                | すりごま       | 3    |
|                | 砂糖         | 0.5  |
|                | 酢          | 1.5  |
|                | しょうゆ(こいくち) | 1.5  |
|                | 塩          | 0.08 |

| 9日(金)        |              |      |
|--------------|--------------|------|
| 献立名          | 材料名          | 量(g) |
|              | ご飯(米)        | 80   |
|              | 牛乳           | 206  |
| コスタリカライス     | 鶏肉(厚切り)      | 20   |
|              | レトルトひよこ豆     | 10   |
|              | レンズ豆         | 10   |
|              | たまねぎ         | 50   |
|              | トマト(角切り)缶    | 15   |
|              | とうもろこし(ホール)缶 | 10   |
|              | オリーブ油        | 1    |
|              | トマトケチャップ     | 8    |
|              | ソース          | 2    |
|              | デミグラスソース     | 4    |
|              | しょうゆ(こいくち)   | 1    |
|              | 水            | 15   |
|              | ローレル         | 0.01 |
|              | 一味唐辛子        | 0.01 |
|              | 塩            | 0.2  |
|              | 洋こしょう        | 0.01 |
| ホジャットのサイラムダの | じゃがいも        | 60   |
|              | たまねぎ         | 10   |
|              | サラダ油         | 1    |
|              | ドレッシング       | 5    |
|              | 酢            | 2    |
|              | 塩            | 0.1  |
|              | 洋こしょう        | 0.02 |
|              |              |      |

| 13日(火)      |              |      |
|-------------|--------------|------|
| 献立名         | 材料名          | 量(g) |
|             | ご飯(米)        | 80   |
|             | 牛乳           | 206  |
| フライ         | (冷)あじフライ     | 50   |
|             | 揚げ油          | 5    |
|             |              |      |
|             |              |      |
| ごま酢炒めの      | キャベツ         | 40   |
|             | すりごま         | 3    |
|             | サラダ油         | 0.5  |
|             | 砂糖           | 0.6  |
|             | 酢            | 1.7  |
|             | しょうゆ(こいくち)   | 1.7  |
| とんこつはるさめスープ | 塩            | 0.1  |
|             | 焼き豚          | 10   |
|             | たまねぎ         | 20   |
|             | にんじん         | 10   |
|             | とうもろこし(ホール)缶 | 5    |
|             | たけのこ水煮       | 10   |
|             | (冷)小松菜(カット)  | 15   |
|             | 緑豆はるさめ       | 5    |
|             | しょうゆ(こいくち)   | 0.3  |
|             | 中華スープのもと     | 1.2  |
|             | (冷)豚骨スープのもと  | 2    |
| 水           | 95           |      |
| 塩           | 0.15         |      |
| 洋こしょう       | 0.02         |      |

| 14日(水)     |             |      |
|------------|-------------|------|
| 献立名        | 材料名         | 量(g) |
|            | パン(小麦粉)     | 60   |
|            | 牛乳          | 206  |
|            | 一食チョコ大豆クリーム | 10   |
| ポテトリヨネーズ   | じゃがいも       | 60   |
|            | たまねぎ        | 10   |
|            | マーガリン(調理用)  | 2    |
|            | 塩           | 0.1  |
|            | 洋こしょう       | 0.01 |
|            |             |      |
| 肉団子と野菜のスープ | (冷)ミートボール   | 30   |
|            | たまねぎ        | 15   |
|            | にんじん        | 10   |
|            | キャベツ        | 30   |
|            | もやし         | 15   |
|            | しょうゆ(こいくち)  | 1.8  |
|            | コンソメスープのもと  | 0.8  |
|            | 水           | 95   |
|            | 塩           | 0.1  |
|            | 洋こしょう       | 0.02 |
|            |             |      |

| 15日(木) |            |      |
|--------|------------|------|
| 献立名    | 材料名        | 量(g) |
|        | ご飯(米)      | 80   |
|        | 牛乳         | 206  |
| さばのみそ煮 | (冷)さば切身    | 60   |
|        | しょうが       | 1    |
|        | 三温糖        | 5    |
|        | みりん        | 1    |
|        | しょうゆ(こいくち) | 5    |
|        | 麦みそ        | 5    |
|        | 水          | 20   |
|        |            |      |
| 磯香和え   | キャベツ       | 40   |
|        | きざみのり      | 0.3  |
|        | しょうゆ(こいくち) | 2    |
| かきたま汁  | 鶏卵         | 25   |
|        | たまねぎ       | 10   |
|        | にんじん       | 10   |
|        | 干しいたけ(全形)  | 0.5  |
|        | みずな        | 5    |
|        | しょうゆ(こいくち) | 0.5  |
|        | 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          | 95   |
| 塩      | 0.2        |      |

| 16日(金)     |              |      |
|------------|--------------|------|
| 献立名        | 材料名          | 量(g) |
|            | ライ麦パン(小麦粉)   | 60   |
|            | 牛乳           | 206  |
| ビーンズシチュー   | 鶏肉(厚切り)      | 20   |
|            | レトルト水煮白いんげん豆 | 20   |
|            | じゃがいも        | 25   |
|            | たまねぎ         | 20   |
|            | にんじん         | 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    |
| 野菜のアーモンド炒め | コンソメスープのもと   | 1.2  |
|            | ワイン(白)       | 2    |
|            | 水            | 25   |
|            | 塩            | 0.1  |
|            | 洋こしょう        | 0.03 |
|            | しらす干し        | 2    |
|            | 小松菜          | 15   |
|            | キャベツ         | 30   |
|            | アーモンド(細切)    | 5    |
|            | 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         |      |

| 19日(月)    |              |      |
|-----------|--------------|------|
| 献立名       | 材料名          | 量(g) |
|           | ご飯(米)        | 80   |
|           | 牛乳           | 206  |
| わかさぎのから揚げ | (冷)わかさぎ(子持ち) | 35   |
|           | 塩            | 0.3  |
|           | 洋こしょう        | 0.03 |
|           | でん粉          | 2    |
|           | 小麦粉          | 2    |
|           | 揚げ油          | 4    |
| ひじきの炒め煮   | (冷)水煮大豆      | 5    |
|           | (冷)角天ぷら      | 5    |
|           | にんじん         | 5    |
|           | 干しひじき        | 4    |
|           | サラダ油         | 1    |
|           | 三温糖          | 2.6  |
|           | しょうゆ(こいくち)   | 3.7  |
| かぶのみそ汁    | 厚揚げ          | 20   |
|           | じゃがいも        | 20   |
|           | かぶ           | 20   |
|           | 小松菜          | 10   |
|           | 米みそ(白)       | 5    |
|           | 麦みそ          | 5    |
|           | いりこ(だし用)     | 3    |
| 水         | 90           |      |

| 20日(火)  |            |      |
|---------|------------|------|
| 献立名     | 材料名        | 量(g) |
|         | ご飯(米)      | 80   |
|         | 牛乳         | 206  |
| 豆腐チゲ    | 豚肉(スライス)   | 10   |
|         | 豆腐         | 60   |
|         | キャベツ       | 50   |
|         | にら         | 5    |
|         | 緑豆はるさめ     | 3    |
|         | しょうが       | 0.2  |
|         | ガーリック      | 0.01 |
|         | 麦みそ        | 11   |
|         | 酒          | 0.6  |
|         | 豆板じゃん      | 0.1  |
|         | いりこ(だし用)   | 1.5  |
| 水       | 50         |      |
| ヤンニョム炒め | 鶏肉(厚切り)    | 25   |
|         | ガーリック      | 0.01 |
|         | 酒          | 1    |
|         | サラダ油       | 1    |
|         | だいこん       | 80   |
|         | トマトケチャップ   | 2.4  |
|         | 砂糖         | 1.6  |
|         | しょうゆ(こいくち) | 2.4  |
|         | コチュジャン     | 4    |
|         | ごま油        | 0.3  |

| 20日(火)   |            |      |  |
|----------|------------|------|--|
| 献立名      | 材料名        | 量(g) |  |
| ミヨルチポツクム | いりこ(中ぶり)   | 5    |  |
|          | アーモンド(細切)  | 5    |  |
|          | サラダ油       | 0.2  |  |
|          | 砂糖         | 2    |  |
|          | みりん        | 0.5  |  |
|          | しょうゆ(こいくち) | 0.7  |  |
|          | ガーリック      | 0.01 |  |
|          |            |      |  |
|          |            |      |  |
|          |            |      |  |

| 21日(水)   |               |      |
|----------|---------------|------|
| 献立名      | 材料名           | 量(g) |
|          | 小さい黒砂糖パン(小麦粉) | 45   |
|          | 牛乳            | 206  |
| 親子うどん    | 乾めん           | 25   |
|          | 鶏肉(厚切り)       | 20   |
|          | 鶏卵            | 20   |
|          | (冷)かまぼこ(細切り)  | 10   |
|          | たまねぎ          | 15   |
|          | にんじん          | 10   |
|          | 小松菜           | 15   |
|          | 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        | 0.2           |      |
| にんじんシリシリ | レトルトまぐろ油漬け    | 5    |
|          | にんじん          | 40   |
|          | サラダ油          | 1    |
|          | みりん           | 0.5  |
|          | しょうゆ(こいくち)    | 2    |
|          |               |      |
| バナナ      | バナナ*1本        | 65   |
|          |               |      |

| 22日(木)      |            |      |
|-------------|------------|------|
| 献立名         | 材料名        | 量(g) |
|             | ご飯(米)      | 80   |
|             | 牛乳         | 206  |
| コロコロチキン南蛮   | 鶏肉(角切り)    | 50   |
|             | 塩          | 0.15 |
|             | 洋こしょう      | 0.02 |
|             | でん粉        | 2.5  |
|             | 小麦粉        | 3.5  |
|             | 揚げ油        | 5    |
|             | 砂糖         | 3.5  |
|             | 酢          | 2    |
|             | しょうゆ(こいくち) | 2    |
|             | 水          | 3    |
|             | 一食タルタルソース  | 8    |
| ブロッコリー      | ブロッコリー     | 20   |
|             | 塩          | 0.05 |
| キャベツホットとだいの | ベーコン       | 5    |
|             | たまねぎ       | 10   |
|             | にんじん       | 10   |
|             | だいこん       | 40   |
|             | キャベツ       | 35   |
|             | コンソメスープのもと | 1.5  |
|             | 水          | 85   |
|             | 塩          | 0.15 |
|             | 洋こしょう      | 0.02 |

| 26日(月) |                |      |
|--------|----------------|------|
| 献立名    | 材料名            | 量(g) |
|        | 麦ご飯(米)         | 88   |
|        | 牛乳             | 206  |
| カレーライス | 鶏肉(厚切り)        | 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             |      |
|        | 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            |      |
| ヨーグルト  | レトルトみかんシロップ漬け  | 10   |
|        | パインアップル(くさび形)缶 | 30   |
|        | 黄桃(角切り)缶       | 10   |
|        | 醗酵乳            | 11   |

| 27日(火)       |                 |      |
|--------------|-----------------|------|
| 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  |
| ミートソーススパゲッティ | スパゲッティ          | 30   |
|              | 塩               | 0.05 |
|              | サラダ油            | 2    |
|              | 豚ひき肉            | 25   |
|              | レトルト大豆(挽き割り)    | 10   |
|              | たまねぎ            | 40   |
|              | にんじん            | 15   |
|              | (冷)グリーンピース      | 5    |
|              | ガーリック           | 0.01 |
|              | サラダ油            | 1    |
|              | トマトピューレ         | 20   |
|              | 砂糖              | 1    |
|              | ソース             | 4    |
| コンソメスープのもと   | 0.5             |      |
| でん粉          | 0.5             |      |
| 水            | 1               |      |
| 塩            | 0.15            |      |
| 洋こしょう        | 0.02            |      |
| ドレッシングサラダ    | 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            |      |

