

1日(木)		
献立名	材料名	量(g)
凍り豆腐の八宝菜	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
	凍り豆腐(細切り)	7
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	キャベツ	56
	ブロッコリー	14
	レトルトうずら卵	28
	サラダ油	2.8
	オイスターソース	1.82
	中華スープのもと	0.7
	しょうゆ(こいくち)	4.9
	砂糖	0.98
	酒	1.4
	でん粉	2.8
水	5.6	
ごま油	0.42	
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	
ギョーザ揚げ	(冷)ギョーザ	36
	揚げ油	3

2日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
手巻きご飯	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	一食手巻きのり(4枚)	3.2	
	しらす干し	1.4	
	にんじん	7	
	たかな漬け	28	
	すりごま	4.2	
	サラダ油	1.4	
	しょうゆ(こいくち)	0.7	
	(冷)厚焼卵	60	
	粕汁	豚肉(スライス)	14
		(冷)さといも	28
		にんじん	21
		だいこん	56
		かつお菜	14
		酒粕(清酒)	4.9
		米みそ(白)	14
いりこ(だし用)		4.2	
水		119	
一食節分豆(ミックス)		10	

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐のクリーム煮	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	マカロニ(エルボ)	5.6
	塩	0.07
	鶏肉(厚切り)	14
	豆腐	98
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	カリフラワー	14
	サラダ油	1.4
	小麦粉	5.6
	マーガリン(調理用)	5.6
	牛乳(調理用)	63
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	1.4
水	7	
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	
ドレッシング	キャベツ	42
	パインアップル(くさび形)缶	28
	サラダ油	1.4
	酢	2.1
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	

6日(火)		
献立名	材料名	量(g)
しし焼	ご飯(米)	100
	牛乳	206
しゃも	(冷)ししゃも(子持ち)	20
	鶏肉(角切り)	26
	厚揚げ	32.5
	(冷)角天ぷら	26
	じゃがいも	39
	にんじん	13
	だいこん	65
	こんにゃく	26
	レトルトうずら卵	32.5
	三温糖	3.9
しょうゆ(こいくち)	6.5	
水	19.5	
あさり野菜の和え	あさりの佃煮	21
	ほうれんそう	14
	キャベツ	42
	すりごま	4.2
	しょうゆ(こいくち)	1.12

7日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
ケチャップの煮	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5	
	しょうが	0.65	
	トマトケチャップ	7.8	
	砂糖	2.6	
	ソース	5.85	
	水	13	
	キャベツの青のり	キャベツ	48
		サラダ油	0.72
青のり		0.12	
しょうゆ(こいくち)		0.36	
塩		0.12	
豆腐の中華風スープ	豚肉(スライス)	7	
	豆腐	56	
	たまねぎ	14	
	にんじん	14	
	小松菜	21	
	きくらげ(スライス)	2.1	
	しょうゆ(こいくち)	2.1	
	中華スープのもと	1.4	
	でん粉	2.1	
	水	4.2	
ごま油	0.14		
水	133		
塩	0.28		
洋こしょう	0.03		

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	一食チーズ	10

8日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
ほくほくといとこり肉入りじゃが	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	鶏肉(厚切り)	28	
	じゃがいも	70	
	たまねぎ	28	
	にんじん	28	
	だいこん	70	
	糸こんにゃく	7	
	白ねぎ	7	
	サラダ油	1.4	
	三温糖	3.92	
	酒	1.54	
	しょうゆ(こいくち)	11.2	
	納豆	一食納豆	40
		一食かつお節	1
		一食しょうゆ	3
	もやしのごま酢和え	もやし	56
		すりごま	4.2
砂糖		0.7	
酢		2.1	
しょうゆ(こいくち)		2.1	
塩		0.11	

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
コスタリカライス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	26
	レトルトひよこ豆	13
	レンズ豆	13
	たまねぎ	65
	トマト(角切り)缶	19.5
	とうもろこし(ホール)缶	13
	オリーブ油	1.3
	トマトケチャップ	10.4
	ソース	2.6
	デミグラスソース	5.2
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	水	20
	ローレル	0.01
	一味唐辛子	0.01
	塩	0.26
	洋こしょう	0.01
ほうれんそうオムレツ	(冷)ほうれんそうオムレツ	60

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ホッシャトサライもの	じゃがいも	72
	たまねぎ	12
	サラダ油	1.2
	ドレッシング	6
	酢	2.4
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	一食パリパリいりこ	5

13日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
フライ	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
ごま酢炒め	キャベツ	56
	すりごま	4.2
	サラダ油	0.7
	砂糖	0.84
	酢	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.38
とんこつはるさめスープ	塩	0.14
	焼き豚	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	とうもろこし(ホール)缶	7
	たけのこ水煮	14
	(冷)小松菜(カット)	21
	緑豆はるさめ	7
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	中華スープのもと	1.68
	(冷)豚骨スープのもと	2.8
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

14日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食えごまふりかけ	2.5
お好み焼き	ベーコン	6
	キャベツ	30
	鶏卵	23
	白だし	1.3
	小麦粉	16
	水	9
肉団子と野菜のスープ	一食中濃ソース	10
	(冷)ミートボール	39
	たまねぎ	19.5
	にんじん	13
	キャベツ	39
	もやし	19.5
	しょうゆ(こいくち)	2.34
	コンソメスープのもと	1.04
	水	124
	塩	0.13
洋こしょう	0.03	
	一食ヨーグルト	105

15日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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
磯香和え	水	20
	キャベツ	48
	きざみのり	0.36
かきたま汁	しょうゆ(こいくち)	2.4
	鶏卵	35
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	みずな	7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
こんぶ(だし用)	0.7	
かつお節(だし用)	2.8	
水	133	
塩	0.28	

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
ビーンズシチュー	鶏肉(厚切り)	26
	レトルト水煮白いんげん豆	26
	じゃがいも	32.5
	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	サラダ油	1.3
	小麦粉	3.9
	マーガリン(調理用)	3.9
	牛乳(調理用)	52
	脱脂粉乳	6.5
	水	6.5
	コンソメスープのもと	1.56
	ワイン(白)	2.6
	水	33
	塩	0.13
	洋こしょう	0.04
	あらびきウインナー	あらびきウインナー

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
野菜のアーモンド炒め	しらす干し	2.8
	小松菜	21
	キャベツ	42
	アーモンド(細切)	7
	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

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
わかさぎのから揚げ	(冷)わかさぎ(子持ち)	49
	塩	0.42
	洋こしょう	0.04
	でん粉	2.8
	小麦粉	2.8
	揚げ油	5.6
ひじきの炒め煮	(冷)水煮大豆	6
	(冷)角天ぷら	6
	にんじん	6
	干しひじき	4.8
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.12
しょうゆ(こいくち)	4.44	
かぶのみそ汁	厚揚げ	28
	じゃがいも	28
	かぶ	28
	小松菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豆腐チゲ	豚肉(スライス)	14
	豆腐	84
	キャベツ	70
	にら	7
	緑豆はるさめ	4.2
	しょうが	0.28
	ガーリック	0.01
	麦みそ	15.4
	酒	0.84
	豆板じゃん	0.14
	いりこ(だし用)	2.1
	水	70
	ヤンニョム炒め	鶏肉(厚切り)
ガーリック		0.01
酒		1.2
サラダ油		1.2
だいこん		96
トマトケチャップ		2.88
砂糖		1.92
しょうゆ(こいくち)		2.88
コチュジャン		4.8
ごま油		0.36

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ミヨルチポックム	いりこ(中ぶり)	6
	アーモンド(細切)	6
	サラダ油	0.24
	砂糖	2.4
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.84
	ガーリック	0.01

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
親子うどん	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
	鶏卵	26
	(冷)かまぼこ(細切り)	13
	たまねぎ	19.5
	にんじん	13
	小松菜	19.5
	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	0.26	
にんじんシリシリ	レトルトまぐろ油漬け	7
	にんじん	56
	サラダ油	1.4
	みりん	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
一食(冷)ムース	50	

