令和6年3月詳細献立表

1日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ちらしずし	鶏肉(こま切れ)	14
	油揚げ	4.2
	にんじん	14
	糸こんにゃく	7
	カットしめじ	7
	干ししいたけ(全形)	1.4
	もどし汁	
	(冷)さやいんげん	7
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	塩	0.07
	砂糖	2.8
	酢	5.6
	塩	0.07
	鶏卵	35
	砂糖	1.12
	塩	0.11
	サラダ油	1.68

1日(金)

献立名	材料名	量(g)
な花しんじょのすまし汁	(冷)魚すり身(白身魚)	28
	小麦粉	2.1
	な花	4.2
	にんじん	21
	はくさい	42
	白ねぎ	9.8
	しょうゆ(うすくち)	5.04
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	140
	塩	0.17
	一食ひなあられ	10

4日(月)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
ハンバーグ	(冷)ハンバーグ	60
	一食ケチャップ	8
ブロッコリー	ブロッコリー	28
	塩	0.05
春キャベツのチャウダー	ベーコン	7
	とうもろこし(ホール)缶	35
	じゃがいも	28
	キャベツ	56
	たまねぎ	42
	マーガリン(調理用)	2.8
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	2.1
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

5日(火)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉(スライス)	26
	じゃがいも	104
	たまねぎ	52
	にんじん	26
	糸こんにゃく	45.5
	サラダ油	1.3
	三温糖	5.2
	しょうゆ(こいくち)	9.1
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
あさりと野菜のごま酢和え	あさりの佃煮	21
	にんじん	14
	キャベツ	42
	すりごま	4.2
	酢	0.98
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	塩	0.07

6日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
レバーのバーベキューソース和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	揚げ油	5.2
	りんご	13
	かぼす果汁	0.18
	砂糖	1.82
	酢	1.82
	しょうゆ(こいくち)	1.82
しらす入り青のりキャベツ	しらす干し	2
	キャベツ	40
	サラダ油	0.5
	青のり	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.1

6日(水)

献立名	材料名	量(g)
中華スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	たまねぎ	35
	にんじん	21
	きくらげ(スライス)	1.4
	ほうれんそう	14
	レトルトうずら卵	28
	しょうゆ(こいくち)	0.56
	中華スープのもと	1.12
	水	126
	塩	0.17
	洋こしょう	0.03

令和6年3月詳細献立表

7日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ハヤシライス	牛肉(スライス)	26
	ガーリック	0.03
	サラダ油	2.6
	たまねぎ	91
	にんじん	26
	小麦粉	3.9
	トマトピューレ	26
	トマトケチャップ	13
	砂糖	1.95
	ソース	3.25
	コンソメスープのもと	1.3
	ローレル	0.01
	水	46
	塩	0.26
	洋こしょう	0.03
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	20
	レトルトまぐろスープ煮	10
	キャベツ	15
	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
	一食(冷)ガトーショコラ	30

11日(月)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	10
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.3
	(冷)水煮大豆	65
	じゃがいも	58.5
	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	(冷)グリンピース	6.5
	粉末チーズ	2.6
	トマトケチャップ	13
	ソース	6.5
	水	13
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
あらびきウインナー	あらびきウインナー	20

11日(月)

献立名	材料名	量(g)
ゆで野菜サラダごま風味	キャベツ	56
	にんじん	14
	すりごま	4.2
	サラダ油	2.1
	酢	2.8
	しょうゆ(こいくち)	1.68
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

令和6年3月詳細献立表

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
ポテトドレッシングサラダ	じゃがいも	50
	にんじん	10
	キャベツ	10
	とうもろこし(ホール)缶	10
	ドレッシング	10
	砂糖	1.5
	酢	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
いりこと大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	7.2
	いり大豆	4.8
	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

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
はくさいのミルクスープ	ベーコン	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	はくさい	70
	サラダ油	1.4
	牛乳(調理用)	84
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	1.4
	水	28
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)瀬戸内レモンゼリー	40

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
二色ご飯	鶏ひき肉	52
	酒	2.6
	しょうが	0.39
	三温糖	1.95
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	鶏卵	39
	砂糖	1.3
	塩	0.13
	サラダ油	1.95
根菜汁	豚肉(スライス)	14
	油揚げ	7
	にんじん	21
	だいこん	28
	しょうが	1.4
	こんにゃく	28
	えのきだけ	14
	小松菜	21
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	5.88
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.21
	一食(冷)ムース	50

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
藍島産わかめ入りかやくうどん	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	32.5
	にんじん	6.5
	塩わかめ	6.5
	みずな	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
さばの塩焼き	(冷)塩さば	40
野菜のアーモンド炒め	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
バナナ	バナナ*1本	64.8

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのごま煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	6
	一味唐辛子	0.01
	水	20
	すりごま	4
	酢	1
ゆかり和え	キャベツ	48
	しそ粉	0.48
	しょうゆ(こいくち)	1.2
たけのこのみそ汁	厚揚げ	35
	たまねぎ	42
	たけのこ水煮	14
	(冷)小松菜(カット)	21
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

献立名	材料名	量(g)

令和6年3月詳細献立表

21日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
中華どんぶり	豚肉(スライス)	13
	しょうが	0.65
	サラダ油	1.3
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	キャベツ	45.5
	たけのこ水煮	13
	きくらげ(スライス)	1.3
	白ねぎ	6.5
	中華スープのもと	0.52
	砂糖	0.91
	酒	0.91
	しょうゆ(こいくち)	4.55
	でん粉	1.82
	水	3.64
	ごま油	0.52
	水	13
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

21日(木)

献立名	材料名	量(g)
黄花湯(ホアンホワタン)	鶏卵	28
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	小松菜	14
	酒	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	中華スープのもと	1.12
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	(冷)鶏がらスープストック	14
	水	126
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)