



17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
切り干しだいこんと厚揚げのうま煮	鶏肉(厚切り)	12
	厚揚げ	48
	にんじん	12
	切り干しだいこん	6
	(冷)さやいんげん	6
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.6
	しょうゆ(こいくち)	4.8
	水	
青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	4.8
	青のり	0.24
	サラダ油	0.24
	砂糖	1.68
	みりん	0.36
	しょうゆ(こいくち)	0.36

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	白ねぎ	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

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ケチレヤバツの煮	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	52
	しょうが	0.52
	トマトケチャップ	6.89
	砂糖	2.34
	ソース	5.2
	水	13
ラハノサラタ	キャベツ	52
	とうもろこし(ホール)缶	13
	オリーブ油	1.95
	酢	2.6
	ガーリック	0.03
	オレガノ	0.01
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
レヴィシアスープ	ベーコン	14
	レトルトひよこ豆	14
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	1.4
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鱈の西京焼き	(冷)鱈西京焼き	60
にんじんのキャベツとま和え	にんじん	14
	キャベツ	49
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
藍島みそ汁	厚揚げ	49
	たまねぎ	28
	小松菜	14
	塩わかめ	2.8
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
チキンカレーライス	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	1.95
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	とうもろこし(ホール)缶	13
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
ソース	1.95	
コンソメスープのもと	2.6	
ローレル	0.01	
水	59	
塩	0.13	
トマトオムレツ	(冷)トマトオムレツ	50

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
フルーツゼリー	レトルトみかんシロップ漬け	14
	パインアップル(くさび形)缶	42
	黄桃(角切り)缶	14
	アガー	0.7
	砂糖	2.1
	みかんシロップ	14
	水	14

